

비만 (4)



신중완

(한의사, 성모한의원 원장)

(지난호의 계속)

● 비만과 수명

비만한 사람은 모두 단명(短命)하는가? 물론 아니다. 하지만 비만도와 사망률의 관계는 서로 밀접하다. 비만한 사람의 평균 사망률은 정상인보다 확실히 높다. 비만도가 높을수록 사망률은 급격히 상승한다. 장수(長壽)가 유전자와 후천 환경의 상호 작용으로 이루어지지만, (단명短命 유전자의 영향을 받는 사람이 아니라면) 후천 환경 중에서 비만 인자가 장수의 걸림돌이 되는 건 분명하다. 장수의 지름길은 영양 관리와 칼로리 섭취와 운동 습관의 이상적인 조화에 있다. 비만의 적신호가 온 사람들은 당질(糖質)과 지방질(脂肪質)과 칼로리(Calorie)의 과잉 섭취와 평소 운동량의 부족 문제를 반드시 해결해야만

장수할 수 있다.

● 비만과 질환

비만한 사람은 어떤 질환으로 사망하기 쉬운 것일까? 비만한 사람은 정상 체중인 사람보다 당뇨병, 간(담도膽道)질환, 만성신장염, 뇌혈관 및 심혈관질환, 암 등에 의한 사망률이 훨씬 높게 나타난다. 비만한 사람이 낮은 사망률을 보이는 것은 자살과 결핵뿐이다. 조사에 의하면, 비만한 사람은 정상 체중인 사람보다 사망률이 약 28% 정도 더 높다고 한다. 질병의 발생률에 있어서도 (비만자가 정상인에 비해서) 고혈압은 약 5.6배, 고지혈증은 약 2.1배, 당뇨병은 약 2.9배, 담석증은 약 3.0배, 통풍은 약 2.5배, 심

혈관질환은 약 2.0배, 관절 장애는 약 1.5배, 불임증은 약 3.0배가 더 높다고 한다. 그리고 비만 여성은 자궁내막암, 난소암, 유방암, 당뇨병에 의한 사망률이 정상인보다 훨씬 더 높고, 비만 남성은 정상인보다 대장암, 전립선암 등에 합병되기가 훨씬 더 쉬운 것으로 알려져 있다. 이렇게 비만은 여러 성인질환의 온상이다.

● 비만의 합병증

비만의 합병증을 정리해보면 다음과 같다.

- ▶ 내분비(대사성)질환 ··· (인슐린비의존형) 당뇨병, 고지혈증, 고노산혈증
- ▶ 순환기질환 ··· 동맥경화, 관상동맥질환, 뇌혈관장애, 고혈압, 심장비대
- ▶ 소화기질환 ··· 지방간, 당뇨병질환, 췌장염
- ▶ 호흡기질환 ··· 수면무호흡증후군
- ▶ 근골격질환 ··· 변형성관절염, 요통, 골다공증
- ▶ 부인과질환 ··· 난소기능장애, 월경이상, 불임증, 자궁내막증
- ▶ 외과적질환 ··· 탈장, 정맥류

● 비만 합병증의 발생 기전

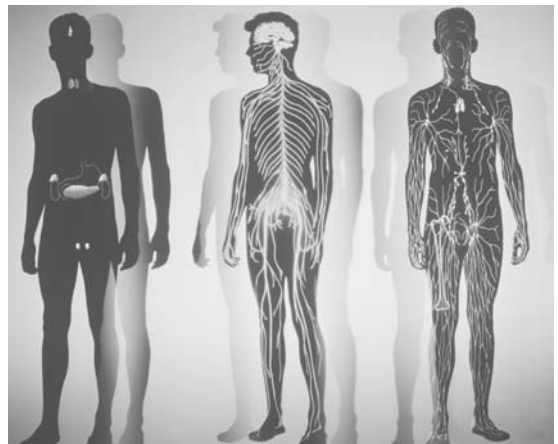
이러한 합병증의 발생 기전은 과지방(過脂肪)에 의한 물리적인 압력과 내분비·대사의 이상과 두 가지 요인의 복합 작용 등에 의한 것으로 추정된다.

▷ 물리적 부하에 의한 합병증

흉부와 복부에 지방이 지나치게 많이 쌓이면, 흉부의 운동에 제한을 받아 호흡 장애를 일으키기 쉽다. 수면무호흡증후군(sleep apnea syndrome)은 목 부위에 지방이 과잉 침착되어 수면 중에 기도를 막아 무호흡 발작을 일으키면서 불면에 빠지게 되는 질환이다. 복부에 지방 침착이 진행되면 골반이 앞으로 기울게 되고, 또 이 때문에 균형을 유지하기 위해서 요추를 앞으로 구부려야 한다. 이러한 요추부의 변형 이상은 좌골신경통이나 추간판탈출증의 원인이 된다. 또 고(股)관절이나 슬(膝)관절에 체중 부하가 증가되면 변형성관절염이 생겨서 보행마저 곤란해질 수 있다.

▷ 내분비·대사 이상에 의한 합병증

내분비·대사 이상에 의한 비만 합병증은 매우 다양하지만, 당대사(糖代謝)의 이상인 당뇨



병(糖尿病)과 지질대사(脂質代謝)의 이상인 고지혈증(高脂血症), 핵산대사(核酸代謝)의 이상인 고노산혈증(高尿酸血症) 등이 비교적 잘 알려져 있다. 이들은 모두 동맥경화를 촉진시키는 위험 인자이다. 특히 당뇨병과 고지혈증은 비만에서 흔히 보는 고인슐린혈증과의 관계가 큰 것으로 알려져 있다. 비만한 여성에서는 난소의 기능 장애에 의한 월경 이상과 불임증 및 자궁암 등이 합병하기 쉬운 것으로 알려져 있다. 여성은 임신으로 인해서 비만하기 쉬운데, 비만 임신부에서는 임신중독증의 발생률이 더 높고 출산시와 산욕기에 합병증의 위험 또한 증가한다.

가지 요인의 복합 작용에 의해서 심장비대, 고혈압, 만성신장염 등의 합병증이 올 수 있다. 비만한 사람은 산소소비량과 순환혈액량과 심장박출량 등에서 확실히 증가를 보이는데, 이러한 물리적인 부하의 결과로 심장비대와 고혈압을 초래한다. 물론 내분비·대사성 요인이 복합적으로 작용하면서 말이다. 비만한 사람에서는 흔히 단백뇨(蛋白尿)를 볼 수 있는데, 이는 과지방의 1차적인 영향(물리적 부하)에다가 고혈압, 동맥경화 등에 의한 2차적 영향이 복합적으로 작용한 것이다. [다음호에 계속]

▷ 물리적 부하와 내분비·대사이상에 의한 합병증

물리적인 압력과 내분비·대사의 이상 등 두

