



복부 비만, 뻗속 건강까지 위협?

골다공증은 일반적으로 체중이 많이 나가는 쪽보다는 적게 나가는 쪽이 골다공증에 걸릴 위험이 높은 것으로 알려져 있다. 그러나 최근 몇 년간 뚱뚱한 여성들이 골다공증이 발병할 위험이 크다는 연구결과들이 속속 발표되고 있다.

골다공증은 세계보건기구(WHO)가 지정한 10대 질병으로 골(骨)량의 감소와 미세 구조의 이상으로 인하여 뼈가 약해져서 부러지기 쉬운 상태가 되는 질환이다. 일반적으로 골다공증은 마른 체형 여성이 비만 여성에 비해 발생률이 높다는 것이 정설이다. 뼈를 만드는 조골세포가 체중으로 인한 하중으로 자극이 되어 뼈를 튼튼하게 만들기 때문. 따라서 체중이 적게 나가면 조골 작용이 적어져 뼈도 약해진다는 것이다.

하지만 최근 복부 비만과 골다공증 간의 관계를 밝히는 연구들이 속속 나오면서 비만인 중년 여성들이 골다공증 위험도 높아진다는 결과가 발표되고 있다. 복부 비만이 심할 경우 운동을 잘 하지 않게 되고 운동을 하지 않게 되면 칼슘 대사에 장애가 생겨 골 소실의 위험이 높아지게 된다는 것이다. 또 고도비만인 여성들은 폐경이 일찍 오거나 생리가 불규칙한 경우가 많다고 한다. 따라서 폐경 후에는 에스트로겐 결핍으로 인해 체내 칼슘 흡수가 줄어들어 그만큼 뼈의 형성이 적어지는 골감소증 또는 골다공증에 걸릴 확률이 높아진다는 것.

사과형 몸매의 또 다른 위험, 골다공증

지난 2010년 미국 하버드대학 연구팀은 다양한 체형의 폐경 여성 50명을 대상으로 MRI 분광영상 촬영으로 조사했다. 조사 결과 BMI 30 이상인 복부 비만 여성은 뼈에 미네랄 밀도가 낮게 나타났다. 이는 과도한 복부 내장지방이 실제로는 뼈 건강을 손상시킬 수 있음을 의미한 것. 연구팀은 “복부지방이 많은 것이 골반 주위 지방이나 피하지방이 더 많을 때보다 뼈 건강에 더 큰 해를 줄 수 있다”라고 강조했다. 우리나라에서도 복부 비만과 뼈 건강의 상관관계를 보여주는 연구결과





들이 발표되고 있다. 지난 2009년 성균관대 연구팀은 평균연령 50세인 1,694명의 여성을 대상으로 골밀도를 측정해 3개의 군으로 나누고 근육량 및 체지방 분석 등을 시행해 복부 비만과의 상관관계를 알아봤다. 그 결과 골다공증은 나이와 상관없이 복부 비만 지수가 높고 근육량이 낮을수록 골밀도가 낮은 것으로 나타났다. 또 지난 2007년 아주대병원 연구팀에서는 여자의 허리둘레가 83cm 이상이면 그렇지 않은 경우에 비해 골다공증 발생률이 약 2.6배 더 높다는 연구결과를 발표했다. 이는 아주대 연구팀과 질병관리본부가 공동으로 경기도 안성 지역주민 10,038명을 대상으로 6년 동안 허리둘레와 당뇨병, 골다공증간의 발생률을 분석한 결과다.

골다공증 예방에는 운동, 비타민 D, 칼슘

복부 비만과 골다공증과의 연계성에 대한 의견이 분분한 것은 사실이지만 국내외의 다양한 연구 결과들은 심각한 복부 비만이 있으면 운동을 하지 않는 경우가 많고 그에 따라 골다공증 증상도 심각해지는 악순환을 가져옴을 보여주고 있다. 체중이 적절히 나가는 것도 중요하지만 우리 몸 어느 부위에 지방이 많으나 하는 것도 뼈의 건강에 중요한 요소로 작용한다는 것.

따라서 복부 비만에 따른 골다공증의 위험을 줄이기 위해서는 적절한 유산소 운동과 스트레칭, 제자리뛰기 등과 같은 운동을 하여 골량을 유지해야 한다. 칼슘이 함유된 음식을 많이 먹고 염분으로 인해 칼슘이 소실되는 것을 방지하기 위해 짠 음식을 피하며 1주일에 2회씩은 약 15분 정도 햇볕을 쬐어 뼈에 필요한 비타민 D를 충분히 합성하도록 하는 것이 좋다.

최근 복부 비만과 골다공증 간의 관계를 밝히는 연구들이 속속 나오면서 비만인 중년 여성들이 골다공증 위험도 높아진다는 결과가 발표되고 있다. 복부 비만이 심할 경우 운동을 잘 하지 않게 되고 운동을 하지 않게 되면 칼슘 대사에 장애가 생겨 골소실의 위험이 높아지게 된다는 것이다.