

비만과 성인병

흔히 건강이란 병이 없는 상태를 말하는 것으로 생각한다. 그러나 지금 당장 병을 앓고 있지 않다고 해서 건강상태에 있다고 보기는 어렵다.

평상시의 활동을 하는 정도로 피로해지고, 조금만 더 움직여도 가슴이 뛰고 숨이 가쁘며, 자주 졸음이 오고 또는 머리가 아파지거나 하는 등의 증세를 일상생활에서 흔히 경험하고 있는 사람이 많다.

건강이란 일시에 나빠지는 것이 아니고 이렇게 사소한 것들이 신체의 어딘가에 불완전한 기능에 작용하거나 축적되어 가기 때문이다. 이런 것들이 되풀이됨으로써 차차 신체의 각 기관에 나쁜 영향을 주어 성인병이 싹트기 시작한다.

20~30대는 젊고 힘이 좋아 웬만큼 무리를 해도 통하며 질병에 대한 두려움과 인식이 약하다.

그러나 40대가 되면 체력의 쇠



유 태 종
〈고려대학교 교수〉

퇴가 일어나고 질병에 걸리기 쉽게 된다. 이 시기 이후에 걸리기 쉬운 질병을 성인병이라 부르고 있다.

여러가지 질병이 있으나 크게 다음의 세 가지로 나눌 수 있다.

- ① 고혈압, 동맥경화, 뇌졸중, 심장병 등 순환기계 질환
- ② 암 등 악성 신생물
- ③ 당뇨병, 만성간염, 간경변, 만성신염, 통풍

이들 질병은 분명히 나이가 사람에게 많으며 사망에 까지 이르게 되는데, 어느 경우이든 장년기 이후에 조기발견과 건강관리에 의해 많이 예방할 수 있다는 공통점을 가지고 있다.

건강관리의 내용으로서 식생활이 갖는 비중이 가장 큰 것은 두 말할 나위가 없다.

식량사정이 이전에 비해 좋아졌기 때문에 요즘 몸이 뚱뚱한 비만증인 사람이 많아지고 있다. 비만증은 피하의 지방조직 뿐만 아니라 전신의 조직에 지방이 이상 침착되어 체중이 증가된 병적 상태를 말한다.

비만의 원인은 유전·호르몬 등 여러가지가 있으나 일반적으로 식사를 필요량 이상 섭취할 때 생기게 되나 식사 섭취량은 보통이지만 신체 활동이 적어서 비만이 되는 수도 있다.

일반적으로 바람직한 체중은, 자기의 신장(cm) - 105 = 바람직한

체중(kg)이라는 부로카의 식으로 계산할 수 있다. 이와 같이 계산한 바람직한 체중을 자기 체중과 비교하면 비만의 정도를 알 수 있다.

$$\text{비만의 정도}(\%) = \frac{\text{자기의 체중} - \text{바람직한 체중}}{\text{바람직한 체중}} \times 100$$

여기서 나온 결과는 다음과 같이 해석할 수 있다. 비만의 정도가 $\pm 10\%$ 이면 정상 범위에 있다고 보며 $+10\sim 20\%$ 이면 체중 과다, 그리고 $+20\%$ 이상이면 비만이라고 판정할 수 있다.

비만증인 사람은 병에 잘 걸릴 뿐 아니라 사망률도 높은 것으로 알려져 있다.

보스턴 조슬린 연구소의 카힐 박사는 상원특별위원회에서 다음과 같이 보고 하고 있다. 표준체중보다 30% 이상 체중이 초과한 사람은 남자가 3.8배, 여자가 3.7배 당뇨병이 되기 쉬우며, 담석은 남자가 2배, 여자는 2.8배 걸리기 쉽고, 심장병·신장병의 병발은 남자가 1.4배, 여자는 1.7배 걸리기 쉽다는 것이다.

비만을 당뇨병의 가장 큰 원인으로 보고 있다. 그래서 비만도가 증가하면 그대로 당뇨병이 되는 율도 높아진다. 어느 연령에서나 비만도의 상승은 당뇨병의 상승으로 이어지는 것을 쉽게 알 수 있다.

비만은 심장병의 위험도 높인다. 심장병의 원인은 동맥경화지만 동맥경화를 진행시키는 위험

요소는 혈액속의 콜레스테롤의 농도 말고도 고혈압 등도 있다. 30이 넘으면 체중을 단 1kg도 늘려서 안 된다고 한다. 30이 넘어서 느는 1kg은 대부분이 피하지방인 것이다. 10kg이 늘었다면 하루 온 종일 10kg의 돌덩이를 짊어지고 걷는 거나 다름바가 없다. 그 무거운 짐은 그 사람의 심장을 혈떡이게 할 것은 자명한 일이다.

산에서 조난 사고가 났을 때 추위와 피로 때문에 먼저 희생되는 것은 남성이며, 연약한 여성이 초콜릿 한 장으로 3주일이나 견디고 구조된 것이 화제가 된 일이 있다.

그 이유는 남성보다 여성에게 피하지방이 많아 긴급사태에 놓였을 때 영양보급의 저장고 역할을 하기 때문이다.

지방조직이라도 그 안에는 그물과 같이 신경과 혈관이 관통되고 있다. 어느 학자의 계산에 의하면 1kg의 피하지방에는 2km이상의 혈관이 뻗혀있다고 한다.

체중이 10kg이 늘으면 심장의 부담은 20km이나 늘어나는 계산이 된다. 사람의 심장은 단 하나 밖에 없으며, 살고 있는 한 한시도 쉬지 않고 피를 보내는 펌프 역할을 하고 있다.

심장에게 주는 2중 부담은 당뇨병, 협심증, 간경변, 고혈압 등 악명 높은 성인병을 유발하게 된다. 그래서 미국등지에서선 뚱뚱한 사람의 생명보험금이 보통 사람

보다 훨씬 높게 책정되고 있는 것이다.

그런데 비만은 콜레스테롤의 양을 높이며 고혈압과도 직접적으로 연관되어 있다. 뚱뚱한 사람에게 담석이 많다는 것은 앞에서 말했지만, 구미 여러 나라의 담석은 콜레스테롤이 굳어서 생기는 콜레스테롤형의 담석, 즉 담석이 되기 쉬운 뚱뚱한 사람은 몸속에 콜레스테롤이 많다는 것을 보여 주고 있다. 그래서 비만과 높은 콜레스테롤, 고혈압 그리고 심장병은 모두 함께 이어져 있는 것이다.

네덜란드·핀란드·이탈리아·그리스 등이 공동으로 동맥경화와 비만의 관계를 조사한 국제심장병 조사에 따르면 체중을 10% 줄이면 콜레스테롤은 혈액 100ml 당 11mg 내려가고 혈압도 상당히 내려갔다. 반대로 체중이 늘면 혈압은 올라간다.

여하튼 비만자는 쓸데 없는 여러 가지 부담을 짊어지고 있다. 그래서 뚜렷한 병에 걸리지 않더라도 수명은 짧아지게 되어 있다.

장수하는 사람은 모두 중키에 알맞게 살이 찢거나 마른 사람이 많다. 전세계의 장수촌을 찾아다니며 조사한 하바드대학의 리이프교수(100세의 의학, 세계의 장수촌 저자)는 「전세계의 수많은 장수자를 만났으나 뚱뚱한 장수자는 겨우 한 사람 밖에 만났 적이 없다.」고 기록하고 있다. ㉞