



# 비만과 건강

## 1. 비만의 원인

### □ 고인슐린의 과잉분비

비만에는 비만 이외의 별다른 질병이 없고 그 원인으로 뚜렷하지 않은 '단순성 비만' 과 어떤 질병에 따라 비만이 초래된 '증후성 비만' 의 두 종류가 있다.

증후성 비만은 원칙적으로 기초질환의 치료에 의해 해소되나 비만의 90%는 원인불명의 단순성 비만이고, 일반적으로 비만이라고 부르는 경우에 해당된다.

### □ 지방세포의 증식

지방축적형식에는 현재 있는 지방세포 속에 지방이 꽂차서 지방세포의 크기가 커지는 지방세포비대형비만과 지방세포수가 증가한 지방세포증식형비만이 있다.

비대형비만은 성인 이후에 주로 발생하고, 증식형은 소아기에 발생하는 비만이다. 지방세포의 수는 일단 늘어나면 일생 변하지 않고 말라도 그 수는 줄지 않기 때문에, 지방세포증식형 비만은 치료가 매우 어려운 중증 비만이 된다. 지방세포가 증가하는 시기는 일생 동안 3번 있다.

제1시기(임신말기) 임신중의 엄마가 에너지를 과잉 섭취 시 태아의 지방세포수 과잉 증가

제2시기(생후 1년간) 유아의 과잉 에너지섭취로 인한 지방세포수의 증가

제3시기(사춘기) 사춘기의 과잉 에너지섭취로 인한 지방세포수의 과잉 증가

### □ 잘못된 섭취패턴

하루의 식사를 1, 2, 3, 4, 5회로 나누어서 먹이는 실험을 했을 때, 한 번(1회)에 먹는 사람이 가장 비만해진 결

과가 나타났으며 또한 야식증후군이라는 섭식패턴도 살이 찌게 하는 원인이다. 낮에는 순환·호흡계가 활발하지만 밤에는 소화기계가 활발하기 때문에 저녁의 과식은 저장에너지를 증가시키기 때문이다.

### □ 운동부족

운동부족은 소비에너지를 감소시킬 뿐 아니라, 저장에너지를 증가시키는 것과 같은 대사 상태를 변화시킨다.

현대는 교통수단의 발달, 가사노동의 자동화, 육체노동의 감소 등 지극히 소비에너지가 감소된 사회로 변해 버려 성인의 섭취에너지는 근 10년 동안 거의 변화가 없는데도 불구하고 비만은 급격히 증가하고 있다.

### □ 유전

일란성 쌍생아의 연구에 의하면 사춘기까지는 두 사람 모두 비만인 확률이 80% 가깝지만, 사춘기 이후는 생활환경에 의해 양쪽 모두 비만이 되는 일치율이 30% 정도로 감소하는 것으로 나타났다.

이와 같이, 유전적 소인은 비만을 초래하는 원인이지는 않지만 이보다는 환경요인이 더 강하게 영향을 끼친다고 볼 수 있다.

## 2. 비만과 질병

비만 그 자체가 일상생활의 지장을 초래하는 중증(重症)도 있긴 하지만, 비만의 최대문제는 비만에 의해 발생하는 합병증이다.

### □ 피부 질환

피부질환은 주로, 너무 뽕뽕하기 때문에 걸을 때마다

양다리가 부딪혀서 생긴 염증 및 거드랑이 밑이 쓸려서 염증을 일으키는 접촉성 피부염이다.

#### □ 당뇨병

당뇨병은 비만으로 인해 인슐린의 혈당 저하작용이 약해지는 소위 인슐린 레지스탕스 때문에 발생하며 증상에는 구갈(口渴), 다음(多飲), 다뇨 등이 있다. 비만에 수반된 당뇨병은 운동과 체중감소가 매우 중요한 치료법에 해당된다.

#### □ 고지혈증

고지혈증은 동맥경화의 원인이 되는데, 비만자는 과식에 의하여 콜레스테롤의 과잉 섭취 및 체내의 콜레스테롤 합성이 왕성해져 혈중 총 콜레스테롤이 높아지게 된다. 고지혈증의 진단 기준은 혈중 콜레스테롤 240mg/dl 이상, 또는 혈중 중성지방 200mg/dl 이상이다.



#### □ 심비대증

비만에 의해 말초혈관저항이 커지므로 심장에서의 부담이 늘어 심비대를 합병하는 경우가 있으며 이것은 흉부X선, 심전도검사로 발견할 수 있다. 이러한 심비대는 젊은 비만자의 경우 심부전에 의해 사망할 수도 있다.

#### □ 고혈압

비만자는 고혈압을 수반하기 쉬우며 비만에 의한 고혈압은 식사요법과 운동요법에 의하여 비만을 해소하면 고혈압이 소실된다.

#### □ 담석증

비만에 수반된 담석증은 과식, 특히 고지방식품을 과식한 경우에 걸리기 쉽다.

#### □ 지방간

비만자는 고인슐린혈증 때문에 간내 지방합성이 높아

져서 처리되지 못한 지방이 간장에 축적되어 지방간이 되기 쉽다. 지방간의 경우에는 간염의 치료와 같은 고에너지, 고단백식으로 치료하는 것이 아니라 식사제한, 운동장려를 할 필요가 있다.

#### □ 관절염

최근 50대 후반 여성 중증비만자에게 많은 변형성 관절염은 과중한 체중을 오랫동안 지탱하기 때문에 생긴 하지의 관절, 무릎관절이 변형되기 때문에 발생한다.

#### □ 보행장애

보행 시에 심한 통증을 느끼는 것으로 이 증상은 관절부의 X선 촬영으로 관절내골의 변형, 골양의 감소 등의 변화 등의 소견을 발견할 수 있다.

#### □ 불임

비만여성은 무배란 월경을 수반하는 경우도 있는데, 이로 인해 불임증이 되는 경우가 있다.

### 3. '비만예방' 이렇게 실천하자

적정체중을 유지하거나 체중을 감소시키는 방법은 지속적으로 올바른 음식섭취와 운동을 실천해야만 이룰 수 있다. 즉 섭취에너지와 소비에너지를 일정하게 유지하는 것이 중요하다.

음식 섭취량이 많을 경우에는 음식의 섭취량을 조절하거나 적당한 운동을 실시하도록 한다. 몸을 많이 움직이기 위해서는 우선 평소의 생활패턴을 바꾸어 보는 것도 바람직하다. 또한, 자신의 체력과 연령에 맞는 운동을 선택하여 지속적으로 실시하는 것도 운동량을 늘려나가는 좋은 방법이다. 운동을 처음부터 무리해서 하지 말고 빨리 걷는 정도의 운동을 하루에 30분 내지 1시간 정도 실시한다는 마음가짐으로 임하는 것이 좋다.

(자료제공 : 건강길라잡이(<http://healthguide.kihasa.re.kr>))