

# 여성의 비만은 불임의 원인이 될 수 있나요?

황경진 그레이스병원 원장

배란장애의 대표적인 예로 '다낭성 난소증후군'이 있는데, 비만 여성에게서 훨씬 더 많다.

**여**성의 비만은 고혈압, 당뇨 같은 성인병의 원인이 될 뿐 아니라 불임증의 원인이 될 수 있다. 배란장애가 생기고 그 결과 무월경이나 월경불순을 초래한다. 이러한 경우 어떻게 치료해야 할까?

여성이 비만인 경우 배란장애가 많아 매달 나와야 하는 월경이 몇 개월씩 없기도 하고 심하면 1년 동안에도 전혀 월경이 없는 무월경에 빠지는 경우가 있다. 배란장애의 대표적인 예로 '다낭성 난소증후군'이 있는데 비만 여성들에게 훨씬 더 많다.

무조건 몸무게만 많이 나간다고 비만은 아니다. 일반적으로 가장 많이 쓰이고 있는 키와 체중의 비교만으로는 비만 정도를 말하는 것이 정확하지 않은 경우가 많다. 대신 비만 정도를 더 정확하게 판단할 수 있는 '퀘텔레의 체중 지수'를 소개한다. 이 지수는 체중을 키의 제곱으로 나눈 것이다.

$$\text{체중지수(BMI)} = \text{체중(Kg)} / \text{신장} \times \text{신장(m)}$$

이렇게 해서 체중지수가 30이 넘는 사람은 체중을 줄일 수 있는 방법을 찾아야 한다.

전체 인구에서 차지하는 비율

BMI	비만 정도	등급	남성	여성
20 이하	체중 미달			
20 ~ 25	건강함	0		
25 ~ 30	과체중	I	24%	37%
30 ~ 40	비만	II	12%	8%
40 이상	병적인 비만	III	0.3%	0.1%



비만은 소비되는 에너지양보다 먹어서 들어오는 에너지가 훨씬 많을 때 생긴다. 사람은 27세가 되면 신진대사가 줄어들면서 칼로리 소비량이 줄어들기 때문에 엄밀하게 말하면 이때부터는 먹는 것을 줄이기 시작해야 한다.

비만이 되지 않게 하기 위해서는 먹는 양을 줄이든가, 아니면 운동으로 에너지 소비량을 늘리든가 해야 한다. 먹는 것을 조절할 때는 g당 4cal의 열량을 내는 탄수화물이나 단백질을 보다는 9cal의 열량을 내는 지방을 줄여야 한다. 그러나 지방을 줄인다고 하여 전혀 섭취를 안 하면 모든 성호르몬의 원료가 되는 콜레스테롤이 부족해 성호르몬을 생산하는데 지장을 주므로 기본적인 섭취는 하면서 조절해야 한다. 음식을 줄이는 방법으로 우선 포만감을 주어야 과식을 하지 않게 되므로 물을 많이 마시고, 칼로리가 적은 야채, 과일 등을 충분히 먹는 것이 좋다.

여러 가지 다이어트 방법들이 많지만 1주일에 1kg 이상의 몸무게를 빼는 것은 여러 가지 부작용을 낳을 수 있으므로 주의해야 한다. 실제로 젊은 여성들 중에는 무리한 다이어트로 인해 무월경이나 월경 불순이 나타나는 경우가 많다.

불임클리닉에서 월경 불순인 경우 다낭성 난소증후군이 가장 많다는데 이것은 어떠한 질환인가?

다낭성 난소증후군 (polycystic ovary syndrome ; PCOS)은 가임여성의 5~10%의 빈도를 나타내는 가장 많은 내분비 질환이다. 크게 다음과 같은 세 가지 양상이 나타나면 다낭성 증후군으로 진단을 받게 된다. 첫째 임상적으로 무월경이나 희발 월경같이 월경이 불순한 증상이 있으며, 둘째 남성 호르몬 농도가 높거나 몸에 털이 많이 나는 다모증이나 목소리가 허스키하면서 굵어지거나 여드름이 많아지는 증상이 나타난다. 그리고 셋째는 병원에서 초음파 검사를 했을 때 목걸이처럼 조그만 물집들이 난소에 보이는 경우인데, 다낭성 난소 진단을 받으려면 이 중 2개 이상의 해당 사항이 있어야 한다.

다낭성 난소증후군으로 진단을 받게 된 경우 더욱이 비만증이 있을 때는 무엇보다도 체중을 줄이는 것이 가장 우선되는 치료법이 된다. 즉, 몸무게를 줄이면 자연히 배란이 잘 되고 월경도 잘 나오게 되는 경우가 많으므로 다 큰 배란 유도제를 바로 쓰기 보다는 다이어트요법으로 치료하는 것이 더욱 중요하다. 그만큼 체중 조절이 불임을 치료하는 데는 중요하다. ㉞