

비만하면 암에 잘 걸린다?

1. 비만의 정의

신체는 체내에서 쓰고 남은 여분의 에너지를 저장하며, 에너지의 저장형태는 주로 지방으로써 이것은 지방세포로 구성되어 있는 체지방 조직에 저장된다. 음식을 통해 섭취한 에너지양보다 신체기능을 유지하기 위하여 소모된 에너지양이 적으면 잉여 에너지가 발생하게 되고, 이 상태가 오래 계속되면서 체중과잉 또는 비만으로 발전하게 된다.

2. 비만의 분류

가. 세포 수와 크기에 따른 분류

성인의 정상지방세포수는 40-60억 개로, 지방세포수는 생후 1년과 사춘기, 임신 말기에 급격히 증가한다. 유아기와 아동기의 과잉된 영양섭취는 지방 세포수가 증가되어 나타나는 **지방세포 증식형 비만**을 일으킨다. 일단 증가된 세포 수는 줄어들지 않기 때문에 이러한 형태의 비만은 체중을 감소시켜도 금방 살이 찌기 쉽다. 이에 비해 세포수는 정상인데 세포 크기가 증가하는 것을 **지방세포 비대증**이라고 하며, 성인 이후에 발생한다. 주로 복부에 지방이 축적되며 이는 성인병의 원인이 된다.

나. 지방 분포에 따른 분류

남자의 경우 과잉 열량섭취는 주로 복부의 지방을 증가시키며(**상체비만, 내장형비만**), 여자는 여성 호르몬의 영향을 받아 복부보다는 허벅지, 아랫배 등에 지방이 축적된다. (**하체비만, 피하형비만**) **상체비만이** 하체비만에 비해 여러 가지 **성인병의 위험을 증가**시키며, 중년 남자에서 여러 가지 질환 발생이 높은 것으로 설명해 주고 있다. 이에 비해 폐경 이후 여성호르몬이 분비되지 않으면 지방이 주로 복부에 쌓이게 되며, 폐경 이후에 팔과 다리는 가늘어지면서 배가 나오는 것이 이러한 이유 때문이다.

3. 비만의 심각성

우리나라는 최근 경제수준향상과 외국문화의 유입으로 식생활이 서구화(고열량, 동물성지방 섭취 과다)되고 생활양식이 편리해짐(운동부족)에 따라 선진국에서 흔히 볼 수 있는 **체중과다 및 비만의 발생이 증가 추세에 있어** 의학적, 사회적 관심이 점차 높아지고 있다.

☞ **소아/청소년 비만**은 신체적, 심리적인 문제가 성인비만보다 훨씬 더 심각한 것으로 **신체적 문제점**은 고혈압, 당뇨병, 고지혈증, 동맥경화, 지방간, 관절 등의 성인병적 합병증의 가능성이 있다.

또한 **심리적 문제점**으로는 비만아동은 자신의 외모에 대해 열등감을 갖고 있어 자신감이 결여되고, 놀이나 운동경기에서 자주 제외됨으로서 더욱 비활동적이 되어 또래집단으로부터 더욱 격리되어 정상적인 성장과 발달에 장애가 될 수 있어 장래 인성형성에까지 많은 영향을 미친다.

4. 비만의 판정

비만을 판정하는 방법은 **표준체중에 의한 방법**, **체격지수에 의한 방법**, **체지방(피하지방의 두께)에 의한 방법** 등 크게 3가지로 분류할 수 있다.

가. 키와 체중을 이용한 비만 평가

$$\text{비만도}(\%) = \frac{\text{실측체중} - \text{신장별 표준체중}}{\text{신장별 표준체중}} \times 100$$

☞ 표준체중 = (키 - 100) × 0.9

비만도	10~20%미만	20~30%미만	30~50%미만	50%이상
판 정	과체중	경도비만	중등도비만	고도비만

나. 체질량지수(Body mass index, BMI)에 의한 평가

몸무게를 키의 제곱으로 나눈 값

예) 키가 160cm, 몸무게 60kg 인 경우: $60(1.6 \times 1.6) = 23.4$

체질량지수	20 미만	20~24	25~29	30 이상
판 정	저체중	정상	과체중	비만

☞ **성인 체중**은 여성의 경우 18세, 남성의 경우 20세에 **완성**되는데...그 이후에 체중이 증가하는 것은 체내 지방이 증가하기 때문이다. 또 50세 이후에는 체중이 늘지 않아도 근육이 줄어들면서 체내 지방이 증가한다. 체질량지수가 높아질수록 질병에 걸릴 확률 및 사망할 확률이 높아지므로 주의가 필요하며, 여성은 18미만인 경우 영양 부족 및 혈액순환이 좋지 않음으로써 무월경이 시작될 수 있다.

5. 비만 관리 원칙

비만이 각종 질병을 유발하여 자신의 건강을 해치기 때문에 자신의 몸을 진정 사랑하는 의미에서, 자신의 건강을 위해 체중조절을 시작해야 한다. 단순히 다른 사람의 시선이나 창피함 때문에 살을 빼야 된다는 강박관념으로 체중조절을 한다면 모든 순간이 괴롭고, 체중조절에도 도움이 되지 않으며 오히려 건강을 해칠 수 있다는 것을 명심한다. 체중조절은 몸이 건강해지고 가뿐해지는 즐겁고 유쾌한 경험이 되어야 한다.

가. 체중조절 8단계

- 1) 자신의 비만도 알기----- 난 비만일까?
- 2) 비만의 원인 파악하기 ----- 왜 비만이 되었을까?
- 3) 목표체중 정하기 ----- 1주일에 0..5Kg씩 한 달에 2Kg 감량이 이상적~
- 4) 생활습관 계획 세우기 ----- 실천할 수 있는 계획으로 작은 것부터 시작
- 5) 생활습관 변화를 위한 노력 — **20일 프로젝트?** 습관이 바뀌고 몸에 변화가 생기려면 최소 20일을 지켜라!!
- 6) 체중조절 계획 알리기 ----- 주변의 격려와 도움.~~ 가족, 친구와 함께 운동하라.
- 7) 평가하기 ----- 체중조절을 위한 자신의 행동이나 변화를 꾸준히 평가
- 8) 원하는 체중 건강하게 유지하기

※ 잘못된 체중조절의 부작용

식약청이 일반 소비자 1,000명, 체중조절 경험자 1,125명을 대상으로 설문조사한 결과, 일반소비자의 55.8%, 체중조절 경험자 74.5%가 자신의 체형이 비만이라고 인식하고 있었다. 이 중 일반소비자 65.1%와 체중조절 경험자 63.1%가 정상체중 범위 안에 있었다.

정말 심각한 문제는 체중을 조절하기 위해 약물을 먹은 사람들이 자신이 먹는 약이 무엇인지조차 모르고, 또 약물에 대한 부작용도 크다는 사실이다. 조사 대상자 1,125명 중 체중조절 약물을 먹은 사람은 1,066명으로 이 중 57.5%인 613명이 자신이 복용한 약의 이름조차 알지 못했고, 이 중 708명(66.4%)이 부작용을 경험했다. 이들이 경험한

부작용 중 가장 큰 것은 '요요현상(소비모드<<저장모드)'이며 그 외에 어지러움, 목마름, 메스꺼움, 구토, 손발 떨림, 피로감, 변비 등이었다. 그 중 극소수지만 심혈관계 이상을 호소하는 사람도 있었다. 대부분의 증상이 항정신성 약물을 먹었을 때 나타날 수 있는 부작용이었지만 조사 대상 중 60%는 항정신성 약물이 '식욕억제제'로 쓰인다는 사실조차 알지 못하고 있었다. - 식약청'살빼는 약'연구보고서 중 일부 발췌 및 요약, 신동아(2009) -

나. 신체상 체크 리스트

신체상(Body image)이란, 자신의 신체에 대한 마음의 평가이다. 최근 대중매체 영향(꽃미남, 몸짱, 얼짱 등)으로 바람직하지 못한 신체상을 갖는 사람들이 늘어나고 있으며, 잘못된 신체상은 잘못된 식습관을 유발하여 각종 질병을 유발할 수 있다.

※ 아래의 <신체상 체크 리스트>를 검토함으로써 평소 자신의 신체상이 긍정적인지, 부정적인지 검토해 보시기 바랍니다.

회피 평가	예	아니오
◎ 거울이나 창문에 비친 내 모습을 안 보려고 일부러 피한다.		
◎ 체중 재는 것을 피한다.		
◎ 신체 외양을 감추려고 옷을 입어 본 적이 있다.		
◎ 남들이 내 몸을 볼 수 있는 장소(수영장, 탈의실 등)를 일부러 피한 적이 있다.		
◎ 외모 때문에 외부 활동을 피한 적이 있다.		
◎ 옷 쇼핑을 일부러 피한 적이 있다.		
◎ 집에서 옷을 벗고 있는 것을 피한 적이 있다.		
◎ 몸매가 드러나는 옷을 일부러 피한 적이 있다.		
◎ 외모에 자신이 없어서 일부러 신체접촉(포옹, 키스, 성관계 등)을 피한 적이 있다.		
◎ 살이 드러나는 옷을 일부러 피한 적이 있다.(민소매티, 반바지 등)		
◎ 외모 때문에 사교 모임을 피한 적이 있다.		
신체 점검 평가	예	아니오
◎ 거울을 통해 내 몸 전체를 살펴본 적이 있다.		
◎ 거울로 신체 부분들을 점검한 적이 있다.		
◎ 몸무게를 점검한 적이 있다.		
◎ 신체 각 부위 치수를 잰 적이 있다.		
◎ 지방이 얼마나 되는지 알아보려고 손으로 살을 집어 본 적이 있다.		
전반적 평가	예	아니오
◎ 체형 때문에 불행하다고 느낀 적이 있다.		
◎ 몸의 특정 부위 때문에 고민한 적이 있다.		
◎ 살이 출렁거리는 게 싫은 적이 있다.		
◎ 사람들 앞에서 몸 때문에 부끄럽고 당혹스러운 적이 있다.		
◎ 다른 사람들이 내 외모에 자꾸 신경 쓰는 것 같은 적이 있다.		
◎ 내 몸이 역겹다고 느낀 적이 있다.		
◎ 다른 사람들이 내 외모를 흉볼 것이라는 생각이 든 적이 있다.		
◎ 의자에 앉거나 버스 좌석에 앉을 때 내가 자리를 너무 많이 차지하는 것 같은 적이 있다.		
◎ 내 외모가 생각보다 그렇게 못하지 않다는 것을 다른 사람에게 확인받고자 한 적이 있다.		
◎ 사람들이 내 외모나 체중에 대해 흉을 본 적이 있다.		

- 신체상 문제 다루기, 푸른산 中 발췌 -

6. 복부비만과 심근(뇌)경색

▶ 복부비만이란, 복부나 복강에 지방(내장, 피하지방)이 많이 축적된 형태이다.

▶ **허리둘레 판정법**(복부비만을 진단하는 가장 간편한 방법)

예) 남자 성인의 경우 91cm(35인치) 이상, 여자 성인의 경우 81cm(31인치) 이상일 때 복부비만!!

▶ 같은 비만도를 보이더라도 복부비만이 있는 경우 심혈관질환(협심증, 심근경색증), 뇌혈관질환(뇌졸중, 중풍), 당뇨병, 고혈압, 고지혈증 위험이 더 높다.

▶ 전체 체지방량보다는 지방의 체내분포가 보다 중요한데, 복부비만은 둔부비만보다 허혈성 심장(뇌)질환, 고지혈증, 당뇨병 등의 위험이 더 높다.

▶ 복부비만과 복부비만으로 인한 만성질환(고혈압, 당뇨병, 고지혈증)의 최종 종착역은 **심장병**과 **뇌졸중**이다.

▶ 동맥경화는 신체의 모든 동맥(특히... 심장의 관상동맥, 뇌동맥) 관련에서 생길 수 있다.

☞ 과거에는 혈압을 조절하지 못해서 오는 <뇌출혈>이 흔했으나, 요즘에는 뇌혈관이 막혀서 오는 <뇌경색>이 많아지고 있다. 뇌경색은 뇌동맥이 좁아지거나 막혀서 혈관을 통한 산소, 영양분 공급이 되지 않아 뇌 조직이 괴사에 이르게 되는 질환(운동마비, 감각마비, 기억과 사고/문제 해결에 장애 등을 동반)을 말한다.

▶ 심장병, 뇌졸중 모두 처음 발병으로 사망을 초래하거나, 대체로 남은 인생의 절반을 병원에 의존하는 생활을 할 수 있는 치명적인 질환이다.

▶ 비만이 **암**을 일으킨다.

☞ 암의 원인은 담배(30%), 비만(20~30%), 술, 운동부족, 짜고 맵고 태운 음식 등(10~20%), 환경오염, 자외선, 특정 약물(10%)이다.

☞ 국민건강보험공단과 일산백병원이 성인 남성 78만 명을 대상으로 10년간 추적한 결과.. 비만도가 높아질수록 대장암, 직장암, 간암, 담도암, 전립선암, 신장암, 갑상선암, 폐의 소세포암, 임파선암, 흑색종(피부암) 등의 발생위험이 높게 나타난다고 발표하였다. 암 전체를 대상으로 비만이 암을 일으키는 위험도를 산출해 볼 때 체질량지수 30(Kg/m²)이상의 비만인 사람은 정상체중보다 암에 걸릴 가능성이 26% 높다는 사실을 알 수 있었으며, 이번 연구에서 흥미로운 사실은... 비만과 관련된 것으로 밝혀진 암들의 대부분이 최근 국내에서 급속히 늘고 있는 암들이라는 점이다. 국내에서 비만인구가 급격히 증가하고 있다는 사실과 관련해 볼 때 암 환자 증가원인에는 비만인구의 증가가 중요한 몫을 차지하고 있을 것이라는 사실을 알 수 있었다. 비만의 예방과 치료는 이제 암 예방을 위한 필수사항이 된 셈이다.

- 인제대학교 백병원 뉴스레터 7월호 중에서 -

**결국, 비만은 인생을 미리 끝내거나 가장 황폐하게 만드는 3가지 질환
(뇌졸중, 심장병, 암)의 가장 주된 원인이다.**