

## 비만으로 인한 사회적손실 한해 11조 5천억원

비만으로 인해 발생하는 우리나라의 사회적 손실이 한해 11조 5천억원에 달하고, 이 중 절반이 의료비는 것으로 나타났다. 건강보험공단이 10일 발표한 '비만의 사회경제적 영향'이라는 연구에 따르면 비만으로 인한 전체 사회경제적 비용이 11조 4,679억 원이며 이 가운데 의료비 손실이 51.3%(5조 8,858억 원)으로 가장 컸다. 비만으로 인한 사회적 손실비용은 남성이 여성보다 1.3배 많았다. 연령별로는 50대가 가장 높았으며 이어 60대, 40대, 70대, 30대 순이었다. 비만으로 인한 사회적 손실비용은 남성이 여성보다 1.3배 많았다. 연령별로는 50대가 가장 높았으며 이어 60대, 40대, 70대, 30대 순이었다. 사회경제적 비용과 의료비용에 이어 생산성 저하액 20.5%(2조 3,518억 원), 생산성손실액 13.1%(1조 4,976억 원), 조기사망액 10.0%(1조 1,489억), 간병비 4.3%(4,898억 원), 교통비 0.8% (940억 원) 순으로 나타났다.

## 우리나라 성인 80% 자신이 비만하다고 인식

비만으로 인해 발생하는 우리나라의 사회적 손실이 한해 11조 5천억원에 달하는 것으로 나타났습니다. 국민건강보험공단 만 19세 이상의 건강보험가입자를 대상으로 전화설문조사한 '2018년 비만에 대한 인식도 조사'를 보면 응답자의 약 80%는 비만문제를 심각하다고 인식해 국민적 공감대가 높게 나타나 한국인의 10명 중 8명은 자신이 뚱뚱하다고 인식하는 것으로 조사됐습니다. 비만은 지방이 정상보다 더 많이 축적된 상태이므로 체내 지방량을 측정하여 평가하는 것이 가장 정확합니다. 실제 지방량을 정확히 측정하기는 어려워, 간접적으로 많이 사용하는 방법이 체질량지수와 허리둘레의 측정입니다.

## 체질량지수(body mass index, BMI)

- 자신의 몸무게(kg)를 키의 제곱(m<sup>2</sup>)으로 나눈 값입니다  
(예: 신장 170cm, 체중 70 kg인 사람의 체질량지수는 24.2 (70/1.722)로 비만이 아님)
- 체지방량과 상관관계가 높아 체중 및 신장을 이용한 지수 중 가장 널리 사용되는 방법입니다.
- 체질량지수와사망률 사이에는 J자나 U자모양의 관련성이 있으며, 체질량지수의 증가에 따라 비만 관련 질환들의 이환율도 증가하였습니다.
- 기준
- 세계보건기구
  - BMI  $\geq$ 25 kg/m<sup>2</sup> : 과체중
  - BMI  $\geq$ 30 kg/m<sup>2</sup> : 비만

○ 세계보건기구 아시아태평양지역과 대한비만학회

- BMI  $\geq 23$  kg/m<sup>2</sup> : 과체중
- BMI  $\geq 25$  kg/m<sup>2</sup> : 비만
- BMI  $\geq 30$  kg/m<sup>2</sup> : 고도비만

○ 이러한 기준은 우리나라 성인에서 체질량지수에 따른 비만 관련 질환 증가가 체질량지수 25 kg/m<sup>2</sup>를 시점으로 1.5~2배로 증가하는데 근거를 두고 있습니다.

○ 측정법: 정확한 체질량지수를 구하기 위해 체중은 8시간 금식 후 소변을 본 후 최소한의 복장에서 신발을 벗고 측정하며, 비만도가 높을수록 체중의 일중 변동이 크므로 항상 일정한 시간에 동일한 조건에서 측정합니다. 신장은 발뒤꿈치는 붙이고 발은 60도 간격으로 벌린 상태에서, 가능한 머리, 어깨뼈(scapula), 엉덩이, 발뒤꿈치를 벽에 붙이고 숨을 깊이 들이 쉰 상태로 측정합니다. 체중과 신장 모두 소수점 한 자리까지 측정함을 원칙으로 합니다.

○ 제한점: 체질량지수는 체중과 신장만으로 결정되기 때문에 체지방뿐 아니라 근육량의 변화도 반영합니다. 그러므로 바디빌더 등 근육량이 많은 경우 체지방이 많지 않아도 비만으로 진단될 수 있다는 문제점이 있습니다. 흡연자나 근육량이 부족한 노인, 임산부, 수유부, 척추측만증 환자의 경우 체질량지수와 체지방량의 상관관계가 감소합니다. 체질량지수가 낮은 경우(18.5~24.9 kg/m<sup>2</sup>)에는 체지방량을 충분히 반영하지 못하는 제한점이 있습니다. 반면에 체질량지수가 25 kg/m<sup>2</sup> 이상, 특히 30 kg/m<sup>2</sup> 이상인 경우에는 체지방량이나 건강위험도의 정도를 훨씬 잘 반영합니다.

## 허리둘레

허리둘레로 측정한 복부 비만의 기준은 성인 남자에서는 90 cm 이상, 여자에서는 85cm이상일 때 복부비만으로 진단합니다. 복부비만을 진단하는 허리둘레의 분별점은 인종, 성별에 따라 다르게 적용하는 추세이며, 국내에서 복부비만의 진단 기준은 2006년까지 세계보건기구 아시아-태평양 지역의 복부 비만 기준치를 따라 남자에서 90 cm 이상, 여자에서 80 cm 이상을 사용해왔습니다. 그러나 우리나라 성인의 평균 허리둘레는 남자에서 82.9 cm이고 여자는 78.6 cm로 여자의 복부비만 기준치인 80 cm는 여자의 평균치와 너무 근접해 있어 기준치의 재평가가 필요하였습니다. 이러한 배경과 국내 연구결과들을 근거로 2006년 대한비만학회에서는 여자에서복부비만을 허리둘레 85 cm 이상으로 정하였습니다.

측정법: WHO에서 제시한 방법은 양발 간격을 25~30 cm 정도 벌리고 서서 체중을 균등히 분배시키고, 숨을 편안히 내쉬 상태에서 줄자를 이용하여 측정합니다. 측정 위치는 갈비뼈 가장 아래 위치와 골반의 가장 높은 위치(장골능)의 중간부위를 줄자로 측정합니다. 측정시에는 줄자가 연부조직에 압력을 주지 않을 정도로 느

순하게 하여 0.1 cm까지 측정합니다. 심한 비만인 경우나 출산 후, 폐경 후 여성에서는 피하지방이 과도하여 허리와 겹쳐져 실제보다 길게 측정되는 경우가 있습니다. 이러한 경우에는 직립자세에서 피하지방을 들어 올려 측정하는 것을 원칙으로 합니다.

비만한 사람은 체중이 정상인 사람에 비하여, 여러가지 질환들이 동반될 위험이 증가합니다. 즉, 비만하면 대사적 이상이 없더라도 비만 그 자체로 인해 합병증이 동반됩니다. 따라서 비만은 이환율, 장애발생률, 사망률을 유의하게 높일 뿐이 아니라 삶의 질까지도 저하시킵니다. 하지만, 여러 가지 보고들에 의하면 5~10% 정도의 체중감량만으로도 비만과 관련된 질환, 증상 및 이로 인한 합병증을 임상적으로 크게 감소시킬 수 있는 것으로 알려져 있으므로, 적극적으로 적절한 체중을 장기간 유지하는 것이 매우 바람직합니다.

## 비만의 식사치료

- 비만의 식사치료는 에너지 섭취량은 줄이면서 필수 영양소는 충분히 섭취하여 표준 체중으로의 감량을 목표로 합니다.
- 체중은 1주일에 0.5 kg 정도씩 줄여서 점차 표준 체중에 도달하도록 합니다.
- 세 끼 식사는 규칙적으로 하되 식사량, 간식량을 줄입니다.

## 비만이 되기 쉬운 식생활

- 나의 식생활을 점검해 볼까요?
  - 아침 등 식사를 거릅니다.
  - 음식을 빨리 먹는 편입니다.
  - 다른 사람에 비해 많이 먹는 편입니다.
  - 저녁식사를 특히 많이 먹습니다.
  - 채식보다 육식을 좋아합니다.
  - 기름진 음식을 좋아합니다.
  - 인스턴트 식품, 청량음료, 과자를 자주 먹습니다.
  - 간식으로 과일이나 주스를 즐겨 먹지 않습니다.
  - 술을 1주일에 두 번 이상 마십니다.
  - 운동을 규칙적으로 하지 않습니다.

해당 사항이 많을수록 비만이 되기 쉽습니다.

## 비만의 식사지침

- 비식사를 골고루, 알맞게, 제때에 합니다.
- 비기름진 음식, 달거나 짠 음식을 피합니다.
- 비채소와 과일을 충분히 먹습니다.

- 비음식을 천천히 먹습니다.
- 비술을 줄입니다.

## 몸에 좋은 다양한 음식을 골고루 먹습니다.

- 영양소에는 에너지를 내는 탄수화물, 단백질, 지방과 우리 몸의 기능을 조절하는 비타민과 무기질이 있습니다.
- 식품구성자전거는 우리가 매일 먹어야 할 6가지 식품군을 알려줍니다.
- 체중감량을 위해서는 섭취 열량을 줄여야 하지만, 6가지 식품군을 골고루 섭취하여 필수영양소가 부족하지 않도록 해야 합니다.

### 식품구성자전거

다양한 식품을 매일 필요한 만큼 섭취하여 균형 잡힌 식사를 유지하며, 규칙적인 운동으로 건강을 지켜 나갈 수 있다는 것을 표현하고 있습니다.

## 식사를 알맞게 합니다.

- 체중 감량을 위한 하루 열량 섭취량을 알아볼까요?
  - 1단계 체질량지수를 이용하여 비만도를 판정해 봅시다.  
정상 (18.5 - 22.9), 과체중 (23 - 24.9), 비만 (25 이상)
  - 2단계 나의 표준체중을 구해봅시다.  
남자: 키(m) x 키(m) x 22  
여자: 키(m) x 키(m) x 21
  - 3단계 나의 목표체중에 따른 체중감량 계획을 결정해 봅시다.
- 현실적으로 감량 가능한 목표체중을 정해 봅시다. 1주일에 0.5 kg 체중 감량을 위해서는 현재 체중유지를 위해 필요한 하루 섭취 열량에서 500 kcal를 줄이는 것이 바람직합니다.
- 현재 체중유지를 위해 필요한 하루 섭취 열량 = 현재 체중(kg) x 활동에 따른 단위체중당 열량(kcal/kg)

비만도	가벼운 활동	보통 활동	심한 활동
체중 과다 및 비만	20-25	30	35
정상	30	35	40
저체중	35	40	45-50

## 식사를 제때에 합니다.

- 규칙적인 식사 시간과 횟수를 지킵니다. 하루 세 끼 식사와 1~2회의 간식을 규칙적으로 먹습니다. 식사는 4-5시간 정도 간격으로 합니다.
- 아침 식사를 거르지 않습니다. 아침식사는 필요 이상의 간식을 먹지 않게 하고, 불규칙한 식습관으로 인한 소화불량 및 발병을 막습니다.

출처:대한비만학회, 건강보험공단 자료