



음지의 고도비만(고도비만의 심각성)

저자 **최혁재**

경희의료원 한약물연구소 부소장

약학정보원 학술자문위원

비만이 사회 양극화를 불러온다!

그동안 중국 사람들은 왜 볶고 튀긴 기름진 요리를 먹으면서도 비만한 사람들이 적은지 아느냐고 물어보면 대부분의 사람들은 ‘양파’와 ‘차’ 때문이라고 답하실 것입니다. 둘 다 콜레스테롤을 낮춰주기 때문이라고 알고 계실 것입니다. 그러나 정답은 다른 곳에 있습니다. 기름진 요리는 배부름을 느끼는 포만중추를 빨리 자극합니다. 그래서 음식을 아주 많이 먹기 전에 배부르다고 느끼게 하는 바람에 젓가락을 놓게 합니다. 그런데 지금 중국은 미국을 넘어 세계 최대의 비만국가가 되었습니다. 비만으로 판정된 인구만 9천만 명에 이를 정도로, 비만치료제의 가장 큰 시장이 되었죠. 어떤 변화가 있었던 것일까요? 바로 음식이 ‘담백’해졌다는 데 있습니다. 경제 사정이 좋아지면서 음식도 건강식을 먹겠다고 기름을 뺀 음식을 먹는 것이 유행이 되었는데, 담백한 음식은 포만중추가 늦게 자극되기 때문에 의식적으로 절제하지 않으면 섭취량이 많아진다는 함정이 있었던 것이죠. 이에 중국은 5조 위안이라는 천문학적인 비용을 들여서 비만과의 전쟁을 선포했습니다.



그림 7. 중국의 전통 음식 차림(출처:네이버 블로그)

우리나라는 어떨까요? 사실 전 세계적으로 우리나라와 일본은 가장 비만인구가 적은 것으로 알려져 있습니다. 3% 내외의 비만인구는 50%를 상회하는 미국이나 그 뒤를 잇는 동구권에 비하면 ‘역시’하는 안정감을 줍니다. 하지만, 상승률은 가파르기만 합니다. 자신의 몸무게를 키의 제곱으로 나눈 수치를 체질량지수라고 합니다. 이 체질량지수가 25가 넘어가면 비만이 되는데, 일반적으로 30 이상을 고도비만, 그리고 35 이상을 초고도비만이라고 합니다. 35 이상이면 거의 스모선수급이라고 생각하시면 이해가 빠릅니다. 그런데, 이 고도비만과 초고도비만의 상승속도가 우리나라에서 최근 10년 동안 2~3배가 되었다는 것입니다. 전통적인 식단을 지키지 못할 경우, 우리나라와 일본도 언제든지 ‘똥똥한 나라’가 될 수 있다는 빨간 불이 켜진 것입니다.

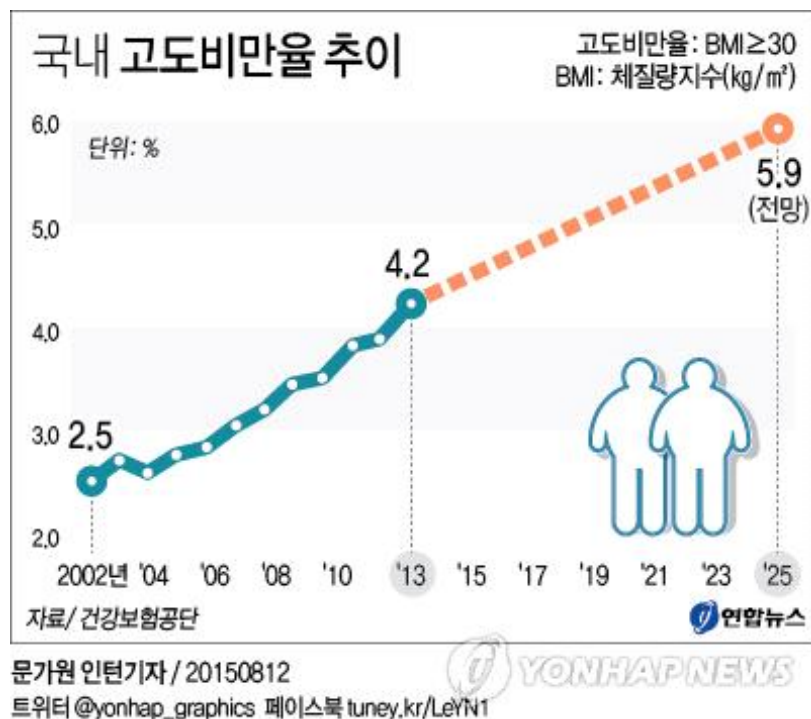


그림 10. 국내 고도비만을 추이(출처:연합뉴스)

그런데, 더 심각한 것은 이 고도비만이 사회 양극화를 부채질할 수 있다는 사실입니다. 통념적으로 생각하면, 돈이 많아야 음식을 맘껏 먹을 여유가 있으니까 비만이 되기 쉽다고 생각할 수 있습니다. 그러나 20세기 중반과 21세기에 사는 사람들은 생각 자체가 다릅니다. ‘바람과 함께 사라지다’, ‘닥터 지바고’ 같은 영화들이 유행하던 20세기 중반에는 사람들이 먹을 것이 부족했기 때문에 덩치가 좋은 배우들이 선포의 대상이었습니다. 그러나 비만인구가 많아진 요즘에는 젓가락처럼 마른 배우들을 선호합니다. 따라서 생활에 여유가 있다면 더 열심히 운동하고, 비싼 돈을 주고서라도 건강에 좋은 유기농 음식을 찾게 되며, 값비싼 옷을 맵시 있게 입기 위해서라도 날씬한 몸을 갖기 위해서 많은 노력을 하게 됩니다. 그러나 당장 가족의 생계비용 마련에 골몰해야 하는 저소득층의 고민은 다른 것입니다. 아침부터 저녁까지 가족 모두가 바쁘게 일하느라 제 때 끼니를 챙겨 먹기도 힘들고, 운동할 시간이나 경제적 여유는 더더욱 없으며, 매일 이어지는 숨 가쁜 일상

때문에 스트레스를 달래기 위해서 단 것을 많이 찾고, 그리고 더 싸고 양이 많은 고열량 고칼로리의 정크 푸드를 먹는 일이 많아지는 것입니다. 그러다 보니, 비만문제는 저소득층의 문제로 집중이 되어 버렸습니다. 농촌과 도시의 청소년 비만실태를 비교할 때에도 이 차이는 크게 나타납니다. 언뜻 생각하면 농촌에서 사는 청소년들이 더 건강한 것 같지만, 팩트는 반대입니다. 농촌에 거주하는 청소년들 중에는 조손 부모도 많고, 소득수준이 낮기 때문에 건강식을 먹고 운동을 할 수 있는 여유가 적다는 현실에 그대로 직면하고 있는 것입니다. 다시 말해서 고도비만의 문제는 소득수준에 따라 대물림되면서 그 세대들의 미래에 건강과 낮은 생산성, 그리고 비만으로 인한 좌절감의 문제를 초래하면서 사회 양극화를 심화시킬 수 있다는 사실입니다. 부자 동네로 알려진 서울 서초구와 강남구와 경기도 분당구의 비만율이 전국에서 제일 낮다는 것이 이를 반증하고 있는 것입니다.

비만율 상위 시·군·구		비만율 하위 시·군·구	
1위 인천 옹진군	47.2%	1위 서울 서초구	32.1%
2 강원 인제군	46.2	2 서울 강남구	32.2
3 강원 양구군	46.1	3 경기 성남 분당구	32.2
4 강원 철원군	46.1	4 경기 과천시	32.7
5 경기 연천군	45.4	5 경남 창원 성산구	33.7

그림 11. 전국 시군구별 비만율 순위(출처:국민건강보험공단)

우울증, 폭식장애, 그리고 고도비만



그림 14. 故 신해철의 발인식 장면(출처:연합뉴스)

故 신해철은 그의 팬들에게 ‘교주’, ‘마왕’이라고 불렸을 정도로 한국 음악사의 천재였습니다. 그래서 2014년 그의 돌연한 죽음이 팬들에게 준 충격도 이루 말할 수 없이 컸죠. 그 바람에 그 원인이라고 알려진 위밴드술은 위축소수술 중에서 가장 안전하다고 알려졌음에도 불구하고 거의 1년 동안 5%만 남았을 정도로 잠잠해져 버렸습니다. 150kg가 넘어서 다이어트와 약물로 조절이 안 되는 고도비만 환자들에게 수십 킬로를 감량할 수 있는 유일한 방법이라고 믿고 있었던 의료계의 입장도 무색해진 사건이었습니다. 물론 위축 소수술은 합병증의 우려도 있지만, 점점 안전한 방법을 찾아가고 있으며, 더 안전한 수술방법이 계속 나오고 있습니다. 의료보험 급여까지 적용되면, 환자들의 입장에서 장단점을 꼼꼼히 따져서 객관적으로 판단하면 되지 않을까 싶습니다.

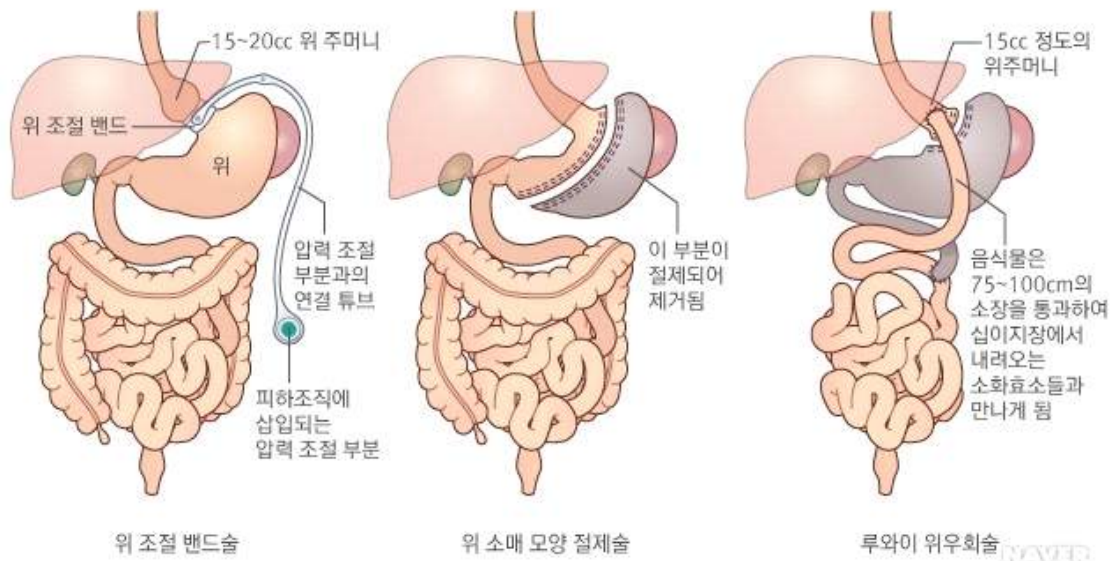


그림 17. 비만대사수술의 종류(출처:네이버 지식백과)

그런데, 사실 정상 체중의 2배 이상 살이 찌게 만드는 원인은 폭식 장애입니다. 배가 부르데도 먹는 것을 멈출 수 없고, 아예 자제력 자체를 잃어버리는데, 여성 환자가 남성의 15배에 이를 정도로 많습니다. 이 이유에 대해 이미 학계에서는 뇌의 ‘이기적인 성향’으로 설명을 하고 있습니다. 무슨 말이고 하면 뇌는 몸이 많이 먹진, 적게 먹진 간에 자기가 필요한 만큼은 우선적으로 가져간다는 것입니다. 그래서 기아에 시달리는 아프리카 어린이들의 사진을 보고 왜 이렇게 머리만 상대적으로 큰 것일까 하고 생각했다면 사실은 정 반대라는 거죠. 머리는 최대한 영양을 우선적으로 가져가서 머리 크기만 정상이고, 나머지 신체는 다 왜소해진 겁니다. 인류의 조상 중 하나라고 알려진 네안데르탈인이 호모 사피엔스와 경쟁에서 진 이유가 바로 네안데르탈인의 커다란 몸집이 필요로 하는 영양 요구량이 많다 보니 호모 사피엔스의 뇌보다 뇌로 가는 영양분이 상대적으로 부족했기 때문이라는 학설도 있을 정도니까요. 그런데, 이 시스템이 고장 날 때가 있습니다. 바로 과도한 스트레스가 겹쳐서 막다른 골목에 오랫동안 머물러 있거나 아니면 심각한 우울증에서 헤어 나오

지 못할 때입니다. 스트레스는 뇌의 활동을 바쁘게 하면서 섭취한 에너지를 더 많이 끌어당기기 마련인데, 우울증으로 인해 스트레스 호르몬이 항상 많이 나오면 뇌는 실제로는 많은 에너지를 가져갔음에도 불구하고 계속 배가 고프다고 느낍니다. 그러면 더 많은 음식을 자꾸자꾸 먹을 수밖에 없겠죠. 그러면서 남은 영양분이 고도비만으로 가는 길을 열어버립니다. 따라서 폭식 장애는 우울증에서 출발하고, 고도비만으로 끝난다는 얘기입니다.

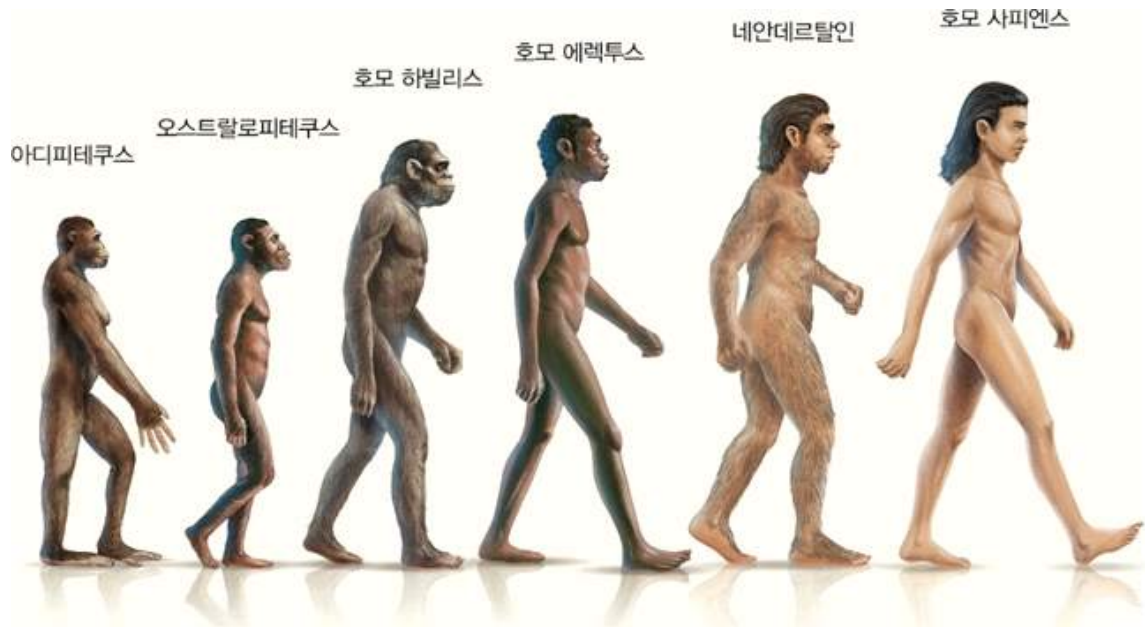


그림 20. 인류의 기원에서 네안데르탈인과 호모사피엔스의 비교(출처:네이버 지식백과)

결국 이 고도비만을 해결하기 위해서는 스트레스 관리와 우울증에 대한 초기의 적극적인 대처가 가장 중요합니다. 비만에 접어들기 시작하면 자신의 모습에 좌절을 느끼고, 우울증이 더 심해지면서 더 과도한 영양 섭취와 초고도비만을 불러오는 악순환이 생기기 때문입니다. 이런 사실들을 볼 때, 우리 생활에서 일어나는 일은 여러모로 스트레스와 관계가 높습니다. 산후 비만으로 우울증에 시달리면서도 칭얼거리는 아이를 달래느라 운동할 시간도 없고, 폭풍 식사를 해야 하는 산모들의 얘기도 남의 문제가 아니고, 원치 않는 유학길에 올라 타국인들과 부대껴가며 정서적 고립을 호소하면서 어느덧 폭식 장애의 길로 들어선 조기 유학생들의 입장도 돌아봐야 합니다. 어릴 적 비만을 경험한 사람들은 우울증의 위험에 빠질 확률이 3배나 높습니다. 이들이 평생 자신감을 잃은 삶을 살아가지 않도록 주위에서 관심과 따뜻한 격려가 필요할 것입니다.



그림 22. 청소년기의 우울증 특성(출처:네이버 지식백과)

특히 정부를 비롯한 사회 구성원 모두는 저소득층의 사람들이, 그리고 그들의 자녀들이 공정한 경쟁의 선상 위에 설 수 있도록 그들의 건강 문제를 개선할 수 있도록 힘을 쏟아야 할 것입니다. 왜 병원에 경제적으로 여유가 없는 사람들이 더 많은지에 대해서 이제는 고민할 때가 온 것입니다. 개인적으로 건강한 생활 습관을 가지는 것도 아주 중요할 것입니다. 규칙적인 식사와 수면은 너무 상투적인 얘기 같지만, 이 기본이 지켜지지 않기 때문에 신체는 혼란에 빠지면서 점차 건강할 때의 기억들을 잃어갑니다. 어릴 적 꾸었던 희망과 꿈이 야식과 흡연 같은 사소한 나쁜 습관으로 인해 우울증을 부추기고 다시 고도비만으로 가는 문을 열어버리는 일이 없게 말이죠.