

비만, 고혈압 등 각종 질병 '주범'...사망 위험도 20% 증가



건강 바로 알기 비만

우리는 비만을 미용상의 문제가 다른 질병을 일으키는 위험요소 정도로 단순하게 인식해 왔다. 그러나 비만 환자와 비만 관련 질병이 급격히 늘어나고, 이와 관련된 의료비용의 지출도 꾸준히 증가하면서 최근에는 비만을 독립된 질병으로 생각하고 있다.

우리나라도 비만 환자가 꾸준히 증가하고 있다. 이러한 이유 중 하나는 우리가 칼로리 과잉 시대에 살고 있기 때문이다. 지금같이 풍족한 생활을 하기 시작한 것은 약 30년 전부터다. 이전까지는 계속해서 영양이 부족한 환경에서 살아야 했기 때문에 우리의 한정된 몸 안에 더 많은 에너지를 저장하는 것이 필요했다.

따라서 우리 몸은 에너지 효율이 높은 지방으로 에너지를 저장하는 방식을, 생존을 위해 지방을 아끼는 방향으로 진화했다. 이러한 몸은 단시간 내에 변화하지 않기 때문에 칼로리 과잉 시대에 살아가는 요즘의 우리는 비만이라는 새로운 질병에 쉽게 노출되고 있는 것이다.

◇'마른 비만' 가능하는 허리둘레·비만이라고 하면 보통 몸무게가 많이 나가는 것이라고 단순하게 생각하는 사람들이 있다. 하지만 정확히는 지방이 정상보다 더 많이 축적된 상태이다. 따라서 몸무게가 많이 나가지 않더라도 비만일 수 있다.

비만은 지방이 정상보다 많이 축적된 상태이므로 체내 지방량을 측정하는 것이 비만을 진단하는 가장 정확한 방법이다. 그러나 실제 지방량을 정확히 측정하기가 어렵기 때문에 일반적으로 체질량지수와 허리둘레 측정을 통해서 진단하게 된다.

체질량지수는 자신의 몸무게(kg)를 키의 제곱

'칼로리 과잉' 환자 급증...체질량지수·허리둘레 측정으로 진단

식사·운동·행동조절 함께하면 치료·예방에 가장 효과적 방법

(㎡)으로 나눈 값이다. 우리나라의 경우 체질량지수가 25kg/㎡ 이상인 경우에 비만이라고 진단한다. 그러나 체질량지수는 운동선수 등 근육량이 많은 경우 체지방이 많지 않아도 비만으로 진단될 수 있는 문제점이 있다. 체질량지수의 이러한 단점을 보완할 수 있는 방법이 허리둘레 측정이다. 우리 몸에 축적된 지방에는 피하지방과 내장지방이 있다. 내장지방이 피하지방보다 비만 관련 질병에 더 큰 영향을 미치는 것으로 알려져 있다.

우리가 흔히 '마른 비만'이라고 얘기하는 '말라도 배만 볼록 나온 사람'은 내장지방이 많은 상태일 수 있다. 이러한 내장지방의 과다 여부를 허리둘레를 통해 알 수 있다.

허리둘레는 숨을 편안히 내쉬 상태에서 줄자를 이용하여 측정한다. 측정 위치는 갈비뼈 가장 아래 위치와 골반의 가장 높은 위치의 중간부위를 측정한다. 측정 시에는 줄자가 연부조직에 압력을 주지 않을 정도로 느슨하게 하여 0.1cm까지 측정한다. 우리나라의 경우 성인 남자에게는 90cm 이상, 여자에게는 85cm 이상일 때 내장지방이 많은 복부비만으로 진단한다.

◇'저탄고지 식단'이 비만을 유발한다? 비만은 일차성 비만과 이차성 비만으로 나눈다. 일차성 비만은 에너지 섭취량이 에너지 소모량보다 많은 상태에서 체지방이 증가해 발생하며 이차성 비만은 유전, 내분비질환, 약제 등에 의해서 발생한다.

비만의 90% 이상은 칼로리 과잉과 연관된 일차성 비만이다. 일차성 비만은 유전적 요인과 환경적 요인이 상호작용해 발생한다. 부모 모두가 비만할 경우 80%, 부모 한 명이 비만할 경우는 40%, 부모 모

두가 비만하지 않을 경우는 7%에서 자녀가 비만할 수 있다. 그러나 비만 환자의 2/3는 어렸을 때는 비만하지 않았는데, 성인이 되어서 비만해진 것으로 알려져 환경적 요인이 많이 관여하는 것으로 생각된다.

환경적 요인 중 첫 번째 원인은 과식을 포함한 잘못된 식사 종류와 습관이다. 다이어트에 관심이 높아지면서 '저탄고지 식사' 등을 시도하는 사람들이 늘어나고 있다. 저탄고지 식사의 경우 초기에 탄수화물 섭취가 줄면서 체중감소 효과가 있지만 궁극적으로는 지방 함유량이 많은 음식의 잦은 섭취는 비만의 원인이 된다.

최근에 '흑당' 열풍이 불었는데, 흑당 역시 조금의 차이는 있지만 설탕과 같은 단순당으로, 과도한 섭취는 문제가 될 수 있다. 단순당을 많이 포함한 음료, 과자, 음식 등을 섭취하게 되면 곡물 등의 다당류의 탄수화물보다 빠르게 몸에 흡수되면서 지방 축적의 원인이 된다.

특히 과도한 당분 섭취는 점차 중독성을 나타내 당분을 더 많이 섭취하려는 경향을 보이게 되어 최근에 소아 청소년 비만의 중요한 원인으로 지적되고 있다.

◇사망위험 높이는 비만·비만은 비만으로 그치는 것이 아니라 각종 질병의 원인이 될 수 있다. 2형 당뇨병, 이상지질혈증, 고혈압, 지방간, 담낭질환, 협심증이나 심근경색증과 같은 관상동맥질환, 뇌졸중, 수면무호흡증, 통풍, 골관절염, 월경이상, 대장암, 유방암 등이 대표적인 비만과 관련된 질병들이다.

또한 비만은 사망의 위험을 20% 증가시키는 것



〈클릭아트코리아 제공〉

으로 알려져 있으며, 체질량지수 및 허리둘레가 증가할수록 사망률의 위험이 높아진다.

식사조절, 운동 및 행동조절의 병행은 비만의 치료 및 예방에 있어서 가장 효과적인 방법이다. 약물 치료나 수술치료가 필요한 경우에도 생활습관의 관리는 반드시 필요하다.

식사치료 시에는 에너지 섭취량을 줄이면서 필수 영양소는 충분히 섭취하며, 목표 체중으로의 감량을 목표로 한다. 운동의 체중감량 효과는 다른 방법에 비해 상대적으로 적지만 비만 관련 질환의 유병

률을 줄이고 건강과 관련된 많은 추가적인 이익을 제공한다. 운동은 주 3회 고강도 운동을 주당 200분 이상,

또는 2500kcal 이상을 소비하는 유산소와 저항 운동을 실시해야 한다. 약물치료는 비만의 식사치료를나 운동 등의 비약물치료를 대신할 수 없으며, 생활습관 교정을 시행하면서 보조적으로 시행해야 한다.

/정리=채희종 기자 chae@kwangju.co.kr
(자료제공=한국건강관리협회)

전남대병원 순환기내과·심혈관계융합연구센터

대한심장학회서 18년 연속 최다 논문 발표

공동연구 13편 등 총 113편...국립심혈관센터 설립 영향 기대

전남대병원이 대한심장학회에서 18년 연속 최다 논문 발표를 기록하며 탁월한 연구실적을 거두고 있다.

전남대병원 순환기내과(과장 김계훈 교수)와 심혈관계 융합연구센터(센터장 정명호 교수)는 최근 서울에서 개최된 호스에서 열린 대한심장학회 제64차 추계 학술대회에서 구연 35편, 구연 포스터 13편, e-포스터 28편, 공동연구 37편 등 총 113편의 논문을 발표했다.

이는 이번 학회에서 발표된 총 506편 논문의 22%에 달하는 것으로, 지난 2003년부터 18년 연속 최다 논문 발표라는 놀라운 기록행진을 이어가고 있다.

이같은 연구성과는 전국에서 가장 많은 급성 심근경색증 환자 진료와 심장중재술 시행에 따른 탄탄한 연구기반에서 비롯됐으며, 의료진과 연구진 모두 전국 최고의 자부심으로 수준 높은 연구에 매진하고 있다는 것을 입증한 것이다.

또 전남대병원의 위상을 지속적으로 국내·외에 드높이고 있으며, 향후 국립심혈관센터 설립에도 큰 영향을 미칠 것으로 예상된다.

이번 학회에서 전남대병원은 순환기내과 교수를 비롯해 간호사와 의료기사의 활약이 눈에 띄었다.

정명호 교수와 안영근 전남대병원 순환기내과 교수는 일본·중국·싱가포르와 함께 급성 심근경색

증 연구에 대한 국제 심포지엄을 개최했다. 또 조경훈 교수와 박대성 연구교수는 전남대병원에서 개발한 심혈관계 스텐트인 타이거 스텐트와 생분해성 스텐트를 발표해 참석자들로부터 박수 갈채를 받기도 했다.

더불어 정재만 심혈관계 중환자실 수간호사, 김정심 심장센터 외래 간호사, 오미숙·손보람 연구간호사 그리고 심장센터 심도자실의 김정훈·이두환·진영호 의료기사가 구연 발표해 참석자들의 시선을 집중시켰다. 특히 오미숙 연구간호사는 지난 17년 동안 심장센터에 근무하면서 한국인 심근경색증 등록 연구 환자 중에 신장기능이 감소된 환자들의 임상경과를 3년간 관찰하면서 박사학위논문 작성을 구연발표하기도 했다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

화순전남대병원 이동훈 교수 논문 NEJM지 수록

세계적 권위 의학전문지 소개

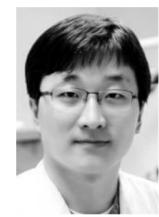
'선천성 이하선관 확장' 특징 밝혀

화순전남대병원 이동훈(사진) 이비인후과 교수의 연구 논문이 최근 세계적 권위를 가진 의학전문지 NEJM(New England Journal of Medicine)에 수록돼 주목받고 있다.

이 교수는 '양측 이하선관에서 타액 발사'라는 논문을 1저자(교신저자 임상철 교수)로 게재했다.

'이하선'은 콧바위 아래에서 아래턱뼈의 뒤쪽까지 이어져 있는 침샘을 지칭하며, '이하선관'은 이하선의 분비물을 워터 두번째 어금니의 반대쪽 구강으로 운반하는 관을 말한다.

이 교수는 양측 '선천성 이하선관 확장' 환자의 경우, 외부에서 이하선 부위를 눌렀을 때 구강내로 연결된 이하선관으로 타액이 물줄처럼 발사되는 특이한 증상을 밝혀냈다.



이로써 '선천성 이하선관 확장' 질환 여부를 진단할 수 있는 병력 청취와 이학적 검사를 통해 미리 예측할 수 있게 돼, 높은 연구 가치를 인정받았다.

NEJM은 국제학술지의 신뢰도를 평가하는 미국 SCI(Science Citation

Index. 과학기술논문 색인지수)의 임상의학분야 평가에서 수년째 1위를 차지할 만큼 세계적으로 인정받는 권위의 전문지다. 여기에 수록된 내용들은 교과서에 실리는 경우가 많다.

한편 이 교수는 지난 2011년부터 올해 8월까지 총 119편(연평균 10편 이상)의 SCI(E) 논문을 국내외의 다양한 의학저널에 게재해오고 있다. 이들 논문 중 100편에서 주저자(1저자이거나 교신저자)를 맡아 더욱 눈길을 끌고 있다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

전라남도 공고 제2020-1072호

제64회 전라남도 문화상 수여계획 공고

전라남도민으로서 문화예술의 창달과 전통문화의 창조적 전승·계발에 기여한 사람을 발굴 수여함으로써 도민의 자긍심을 고취하고 예향전남의 위상을 드높이고자 제 64회 전라남도 문화상 수여계획을 다음과 같이 공고합니다.

2020. 10. 23.

전라남도지사

1. 수여부문 및 인원

- 수여부문
 - 문학부: 시, 소설, 수필, 문학, 평론, 기타 문학분야
 - 예술부: 미술, 음악, 영화, 무용, 사진, 국악, 연극, 공예 등
 - 학술부: 사학, 철학, 사회학, 언어학, 고고학, 정치학, 법학, 경제학, 의학, 의학, 약학, 공학, 농학, 수산학 등
- 시상인원: 10인 이내(부문별 인원은 심사위원회에서 결정)

2. 수상자격

- 공고일 현재 3년 이상 도내에 계속 거주한 사람으로서
 - 공적이 현저하여 국내외적으로 탁월한 문화적 역량이 인정된 사람
 - 개인 또는 단체의 일원으로 활발한 문화활동 전개로 지역문화 발전에 크게 기여한 사람
- ※ 공고일 현재 도내에 3년이상 거주한 사람이 아니어도 전남문화발전에 현저한 공이 있는 사람은 도지사, 도의회의장, 시장·군수가 추천

3. 수여시기 / 2020년 12월 초

4. 후보자 추천자격

- 문학부: 대학 총장, 언론기관 대표, 예총 도지회장 및 문학 관련 도 단위 단체인, 시장·군수
- 예술부: 대학 총장, 예총 도지회장 및 예술관련 도단위 단체인, 시장·군수
- 학술부: 도 교육감, 대학 총장, 시장·군수
 - ※ 추천제외: 피성년후견인 또는 피한정후견인, 금고 이상의 형을 선고받은 사실이 있는 사람, 동일 부문 문화상 수상 경력이 있는 사람

5. 제출서류

- 추천서(소정양식) 2부(1부는 편철)
- 이력서(사진첨부) 2부(1부는 편철)
- 공적요약서 및 공적조서(소정양식) 각 2부(1부는 편철)
- 현지조사확인서(소정양식) 각 2부(1부는 편철)
- 주민등록등본 2부(1부는 편철)
- 기타 심사에 필요한 공적 증빙자료(저술서, 작품집, 언론보도, 상장사본 등) 1부(편철)
- 사진(여권용, 3.5cm x 4.5cm) 1매
 - ※ 1부는 심사용이므로 표지에 「제64회 전라남도문화상 심사서류, 제목과 하단부에 「성명」을 표시한 후 상기 순서대로 파일명에 편철하여 제출, 각종 사본은 원본대조 필 기재 및 확인자 날인 후 제출(가능한 방법으로 증명) (1.이력서, 2.공적요약서 및 조서는 담당자 메일 pse9647@korea.kr로 별도 제출)

6. 서식배부 및 접수

- 서식배부: 전라남도 홈페이지(www.jeonnam.go.kr) → 도정보소식 → 고시/공고 → 제64회 전라남도문화상 수여계획에서 내려받아 작성
- 접수처: (우58564)전라남도 무안군 삼향읍 오룡길1 전라남도청 문화예술과
 - ※ 방문 제출, 우편 접수(2020. 11. 12. 18:00 도착분까지 유효)
 - 접수기간: 2020. 10. 23.(금) ~ 11. 12.(목) (20일간)

7. 심사방법

별도 심사위원회 구성·운영

8. 수상자 발표

2020년 11월 중 개별통지

9. 기타사항

- 접수된 서류는 반환하지 않습니다.
- 수상후보자가 제출한 공적내용 등이 사실과 다른 경우 수상자에서 제외됩니다.
- 심사위원회 심사 시 부문별 수상대상자가 없을 경우에는 상을 수여하지 않습니다.
- 기타 자세한 사항은 전라남도 문화예술과(061-286-5421/담당자 박상은)로 문의하시기 바랍니다.