

# 당신의 몸무게는 어떠십니까?

# 31

전 세계에서 뚱뚱한 인구가 가장 많은 나라는 어디일까. 최근 조사를 시행한 결과 세계 비만 인구의 33%가 살고 있는 미국이 평균체중 80.7kg으로 1위 자리를 차지했다. 만병의 근원이자 심각한 질병인 비만. 점점 늘어나는 비만 인구로 미국뿐 아니라 전 세계가 비상에 걸렸다.

글/ 백경미 편집부



**미국, 이제는 달라져야 한다**  
미국의 비만 인구가 오는 2030년에는 42% 전후에 다다를 것이라는 연구 결과가 발표되었다. 향후 18년간 비만 인구가 3,000만 명이 증가해 미국 인구의 절반가량이 비만인이 된다니

심각한 일이 아닐 수 없다. 지금보다 더욱더 뚱뚱한 국가가 될 거라는 소식에 미국도 적잖이 충격을 받은 듯하다. 현재 미국 비만문제 중에서 가장 심각하게 자리 잡고 있는 것이 소아비만이다. 질병 통제 예

방센터 통계에 따르면 2~19세 사이의 미국 청소년 가운데 32%인 2천500만 명이 과체중 또는 비만 상태라고 한다. 어린이 비만율이 30년 동안 3배가 증가하고 어린이 3명 중 한 명이 비만이라는 현재의 문제를 해결

하기 위해, 미국은 비만 퇴치 캠페인을 시행하는 등 개선의 움직임을 보이기 시작했다. 특히, 탄산음료가 어린이와 청소년 비만의 주범이 되고 있다는 점을 경고, 공원이나 도서관 등 공공시설의 자판기에서 탄산음료를 팔지 못하게 하는 안을 검토 중이다. 하지만 이러한 제한 추진에 탄산음료 제조업체와 시민의 반발이 계속된다고 하니, 미국의 범정부적 비만 퇴치 운동에 미국인들의 관심과 지지가 더욱 필요하겠다.

### 비만은 전 세계인의 문제

지난 2005년 기준으로 전 세계 인구의 몸무게 총량은 2억 8,700만 톤이고, 과체중 인구의 몸무게는 1,500만 톤이며 비만 인구의 몸무게는 350만 톤에 달하는 것으로 나타났다. 유엔은 70억 명의 전 세계 인구가 2050년에는 90억 명으로 늘 것으로 예측하고 있다. 인구는 매년 늘어날 것이고, 비만 인구도 그만큼 늘어날 예정이다. 비

만 인구가 늘어날수록 많은 에너지와 자원이 소비되며, 이것은 개인의 건강 문제를 떠나서 지구 건강까지 좌우지 하는 중요한 사항이다. 심각한 문제로 대두하고 있는 만큼 전 세계인들은 '비만'이라는 단어에 흔들릴 필요가 있다. 전 세계 인구의 체질량지수(BMI)와 몸무게를 계산한 결과 세계인의 평균 체중은 62kg였다. 평균 체중은 대륙별로 큰 차이를 보였으며 북미지역은 평균 체중이 80.7kg인데 비해 아시아인들의 평균 체중은 57.7kg에 불과했다. 북미에 이어 오세아니아(74.1kg), 유럽(70.8kg), 라틴아메리카(67.9kg), 아프리카(60.7kg) 순으로 조사됐다. 우리나라는 일본과 함께 가장 낮은 평균 체중을 나타내며, 비만과는 거리가 먼 나라인 양 보도되었다. 하지만 우리나라 역시 1998년에서 2010년 사이 비만 인구가 26.3%에서 30.6%로 매우 빠르게 증가했으며, 최근 8년 사이에 소아, 청소년을 비

롯한 20대 미만의 비만 환자가 4배 가까이 급증해 큰 사회문제로 떠올랐다. 특히 가장 충격적인 사실은 우리나라 성인 10명 중 3명이 '대사증후군' 환자이며, 매년 2만 2천 명씩 급증하고 있다는 것. 대사증후군은 복부비만과 운동 부족 그리고 서구화된 식습관으로 인해 고혈압·고지혈증·비만 등의 생활습관병이 한꺼번에 나타나는 것을 말하며, 이것에 걸리면 심장병이나 뇌졸중의 발생위험이 2배 이상 높아지고 암 발병 위험도 더욱 커진다. 이를 치료하기 위해서는 균형 잡힌 식단과 적절한 운동으로 비만을 잡는 것이 가장 중요하다. 비단 미국만의 문제가 아니다. 우리나라를 비롯하여 전 세계인들이 그 심각성을 깨닫고 달라져야 할 때이다. 개인의 건강을 위협할 뿐 아니라 사회적 손실과 차별, 의료비 증가로 인한 재정적자로 이어지는 비만. 세계 전염병인 비만과의 치열한 전쟁은 이제부터 시작이다.