

복부지방 기준 적용 땀 성인 70% 미만

아직 공식 채택 안 돼, 남성-아시안 증가 폭 가장 커

새로운 비만 정의를 적용할 경우, 성인 인구의 약 70%가 비만으로 분류될 수 있다는 연구 결과가 나왔다. 기존의 비만 기준은 체질량지수(BMI) 30 이상으로 정의되어 왔지만, 이는 체지방과 근육을 구분하지 못한다는 한계가 있어 오랫동안 논란이 이어져 왔다. 이에 따라 지난 1월 전 세계 의료 전문가들이 새로운 정의 도입을 제안했다.



류되던 사람 중 새 기준에서 제외된 경우는 단 678명에 불과했다. 포어맨 박사는 "이번 연구는 BMI 만으로는 간과되던 사람들, 예컨대 BMI 23이지만 복부 지방이 많은 경우도 비만으로 분류될 수 있음을 보여준다"며 "이러한 구분은 건강위험도를 보다 정확히 평가하고, 생활습관 개선이나 질병 예방 조치를 조기에 취할 수 있게 한다"고 설명했다.

새로운 정의에 따르면, BMI 40 이상인 사람, BMI가 높고 허리둘레, 허리-엉덩이 비율, 허리-신장 비율 중 한 가지 이상이 기준치를 초과한 사람, BMI와 무관하게 위의 항목 중 두 가지 이상이 기준치를 초과한 사람, 스캔을 통한 직접적인 체지방 과잉 측정 결과가 있는 사람이 모두 비만으로 분류된다.

또한 이들은 비만을 '임상적 비만'과 '준임상적 비만'으로 구분할 것을 제안했다. 임상적 비만은 이미 질병 징후가 나타나는 경우를, 준임상적 비만은 건강 이상이 아직 나타나지 않은 상태를 의미한다.

이번 연구는 이 새로운 정의를 성인 인구에 적용했을 때 비만 유병률이 얼마나 달라지는지를 분석했다.

■ 기존보다 비만 인구 60% 급증

매사추세츠 종합병원 브리검 헬스의 린지 포어맨 박사 연구팀은 2017년 5월 말부터 2023년 9월 말까지 18~80세 성인 30만1,026명을 대상으로 기존 및 새로운 비만 기준을 각각 적용했다.

그 결과, 기존 BMI 기준에 따르면 12만8,992명(43%)이 비만으로 분류됐지만, 새로운 기준을 적용하자 비만 인구는 20만6,361명(69%)으로 약 60% 증가했다. 70세 이상 고령층에서는 비만 비율이 78%에 달했다.

BMI 기준으로는 비만이 아니었던 7만8,047명이 새 기준에서는 비만으로 분류됐다. 반면 기존에 비만으로 분

■ BMI 정상도 복부비만이면 '비만'

새 기준에 따라 BMI가 높지 않더라도 복부 지방이 많은 사람의 48%는 이미 임상적 비만 상태로 확인됐고, BMI와 다른 지표가 함께 높은 경우에는 56%가 임상적 비만에 해당했다.

연구진은 "BMI로는 비만이 아니더라도 이들은 장기 기능 이상 및 장기적 건강 합병증의 위험이 높았다"며 "따라서 비만으로 분류하는 것이 임상적으로 타당하다고 밝혔다.

또한 새 기준 적용 후 성별 간 전체 비만율은 비슷했으나, 남성의 증가 폭이 더 컸고, 인종별로는 모든 그룹에서 비슷한 비율로 증가했지만 상대적으로 아시아인의 증가 폭이 가장 컸다.

■ "아직 공식 채택 안 돼, 추가 연구 필요"

연구에 참여하지 않은 영국 글래스고대 나비드 사타르 대사 의학 교수는 "이번 연구는 매우 시사적이며 향후 추가 검증이 필요하다"고 말했다. 그는 "새 비만 정의는 아직 공식 채택되지 않았지만, 정의와 관계없이 비만 수준 자체가 심각한 문제이며, 고소득 국가를 중심으로 증가세가 이어지고 있다"며 "보다 효과적인 건강 관리 전략이 시급하다"고 강조했다.

SHARON 미용실 BARBER & BEAUTY

GRAND OPENING 빅세일

남자커트 \$15

남, 여 펌 & 컬러 \$50^{UP}

매직스트레이트 \$120^{UP}

T. 714.331.5485

6031 Orange Ave., Cypress, CA 90630

JSK 건축, 플러밍



물새요:

Lic #1049049 재해복구 전문업체

제이킴

714.249.5469



웰컴치과그룹

B B B 만을 고집하는 웰컴치과
Best Price Best Quality Best Service

가격이면 **가격!** 품질이면 **품질!**
실력이면 **실력!** 모두 자신있습니다.
믿고 맡길 수 있는 웰컴치과는 **친절**합니다.
명문대 출신 실력있는 의사 선생님들이 친절히 치료해 드립니다.

시니어들을 위한 다양한 보험을 받고 있습니다
PPO 및 각종보험 환영

- 메디칼
- 앤섬블루크로스
- 휴메나 골드플러스
- 유나이드 헬스케어 (AARP Medicare Advantage)
- 클레버케어
- astiva health
- PPO Insurance



- 이주영(JustinLee)DDS
- 로마린다 치대 졸업



애나하임

714.552.5373

1201 N. Euclid St. Anaheim, CA 92801

한인타운

213.381.2827

2500 W. 8th St. #106 LA, CA 90057