

# 중년 건강 해치는 '내장비만' "뇌경색 부를 수도"

글 김길원 기자



우리나라는 성인 3명 중 1명꼴로 비만이  
다. 비만은 그대로 방치하면 심각한 질병  
을 부를 수 있다. 각종 연구 결과를 종합하면,  
비만은 고혈압과 당뇨병 등의 대사증후군은 물론  
심혈관계질환, 치매, 암 발생과도 연관성이 큰 것으  
로 확인됐다. 지금까지 이런 비만을 가늠하는 잣대  
는 '체질량지수'(BMI)였다. BMI는 몸무게(kg)를 키의  
제곱(m<sup>2</sup>)으로 나눈 것으로, 이 수치가 25 이상이면 비만,  
30 이상이면 고도비만으로 각각 분류된다.

하지만 최근 들어 마른 사람보다 적당히 통통한 사람들의  
사망위험이 낮다는 개념의 '대사적으로 건강한 비만'  
(metabolically healthy obesity)이나 '비만 역설'(Obesity  
Paradox) 등이 의학적인 근거를 갖게 되면서 비만을 단순히  
지방의 양에 따른 정량적인 평가에 의존해서는 안 된다는  
지적이 일고 있다.

이에 따라 새롭게 등장한 게 '내장지방지수'(VAI, visceral  
adiposity index)라는 개념이다. 내장지방은 신체의 장기 내  
부나 장기 사이의 빈 곳에 축적된 지방을 일컫는다. 내장지  
방지수는 허리둘레, BMI에 더해 혈액검사로 확인되는 중성  
지방, 고밀도 콜레스테롤(HDL) 수치를 종합해 성별로 가중  
치를 뒤 점수를 내는 방식이다. 예컨대 BMI가 몸속 지방조  
직의 정량을 보여준다면, 그 기능까지 복합적으로 반영한  
지표가 내장지방지수다. 내장지방은 지금까지 이뤄진 여  
러 연구에서 당뇨병, 이상지혈증, 고혈압 등의 대사

질환과 함께 심혈관질환을 일으키는 밀접한 연관  
성이 관찰됐다. 최근에는 내장지방이 과도하면  
뇌졸중(뇌경색)이 생길 위험이  
높아진다는 연구 결과도 제  
시됐다.

국제학술지 '사이언티픽 리포트'  
(Scientific Reports) 최신호 논문을 보면, 서  
울대병원 연구팀이 뇌 자기공명영상(MRI)



을 찍고 혈액검사를 받은 55세 이  
상 한국인 2천596명을 대상으로 조사  
한 결과, 내장지방이 무증상(열공성) 뇌경색의  
발생과 유의미한 연관성이 있는 것으로 나타났  
고 밝혔다

열공성 뇌경색은 뇌 속 작은 혈관이 막혀 생기는 질  
환이다. MRI 영상에서는 무증상의 병변이지만, 방치  
하면 인지기능 저하, 치매, 뇌졸중 발생 위험도가 높아  
지기 때문에 임상적으로 조기 발견의 의미가 크다. 이번 연구  
에서는 몸속 내장지방지수가 1만큼 오를 때마다 열공성 뇌경  
색 위험이 약 30% 높아지는 것으로 추산됐다. 성별로는 여성  
의 위험도가 44%로, 남성에 견줘 더 뚜렷한 연관성을 보였다.  
연구팀은 지방이 내장 사이에 과도하게 축적되면서 몸에 해  
로운 여러 물질이 분비되는 것으로 봤다. 특히 이렇게 쌓인  
내장지방은 염증을 유발하면서 대사성 질환을 일으키고, 주  
변 조직의 기능장애까지 영향을 미친다는 게 연구팀의 분석  
이다. 이런 연관성은 유독 배만 튀어나온 '마른 비만'의 중년  
층에서 더 확인됐다. 보통 허리둘레 수치 기준으로 남성 90cm  
(36인치), 여성 85cm(34인치) 이상이면 각각 복부 비만에 해당  
하는 것으로 본다.

전문가들은 복부비만이라면, 평소 필요 열량  
보다 적게 섭취하면서, 1주일에 3회 이상의  
유산소 운동 등으로 내장지방을 줄이도록  
노력해야 한다고 권고한다. 특히  
내장지방 감소 없이 수술로 피  
하지지방만 제거하거나, 극단적인  
다이어트로 피하지지방만 줄이는  
것으로는 각종 질병을 예방할  
수 없다고 입을 모은다. ⑤



Getty Images Bank

