

건강 칼럼

비만 판단 기준인 BMI 25는 타당한가?

배 고르던 시절, 예전에는 없었던, 잘 모르고 지나갔던 '비만(肥滿, density: 지방이 과도하게 축적되는 질환, 질병)'이라는 단어가 이제는 우리 곁에 와 있다. 불필요하게 많이 먹고 움직이지 않으니 남는 에너지는 지방으로 바뀌어 온몸 여기저기 구석구석에 쌓여 몸무게가 올라간다. 자기도 모르게...

그러다 보니 불필요하게 살찌는 것이 질병, 질환과 아주 밀접한 관계가 있다는 것이 밝혀지면서 그 기준을 정하게 된 것이 체질량지수(體質指數, Body Mass Index, BMI)다. BMI 지수는 키와 몸무게만으로 쉽게 추정할 수 있어 편리하며 널리 사용된다.

나만 기계를 이용해 직접 지방 조직을 측정하는 것은 아니기에 정확하다거나 세밀하지 않은 부분이 있기는 하다.

BMI로 인한 비만의 기준은 대부분 서구에서 시작되어 널리 사용되지만, 우리나라를 포함한 동아시아의 경우 서구인에 비해 상대적으로 체격이 작고 채식 위주의 식생활이 주



이 윤 희 (주)파스코 대표이사

류를 이루기에 국가마다 조금씩 다르다. 물론 운동선수, 보디빌더처럼 근육 운동을 많이 한 사람들은 예외로 볼 수 있다. 역설적으로 이러한 BMI의 기준을 만든 것은 의사나 학자, 보건 의료인이 아니라 1895년 미국의 보험회사(메트라이프)가 고객의 키와 나이, 몸무게 등을 수집해 상관 관계를 분석하면서 신장체중표를 만든 데서 유래되었다고 한다.

BMI(kg/m²)는 (몸무게 kg)/키(m)²로 계산할 수 있다. 일례로 몸무게가 70kg에 키가 175cm(1.75m)인 사람의 BMI는 70kg/(1.75)²=22.9로 계산된다. 세계보건기구(WHO)에서는 18.5 이하의 경우 저체중, 18.5~24의 경우

정상, 25~30의 경우 과체중, 30~35의 경우 I단계 비만, 35~40의 경우 II단계 비만, 40 이상은 III단계 비만으로 규정하고 있다.

우리나라의 경우 BMI 25를 기준으로 하고 있는데, 근래 들어 육식이 증가하고 신체 움직임이 줄어들면서 평균적인 BMI가 증가하는 현상을 보였다.

그에 따라 고혈압, 당뇨, 이상지질혈증 등 대사질환과 심뇌혈관질환의 위험이 높아지면서 기존의 기준이 사망과 질병 위험을 충분히 반영하지 못하고 있다는 판단과 의견이 대두되기 시작했다.

BMI의 분포로 볼 때 사망 위험은 BMI 25에서 가장 낮았고, 저체중이

나 고도비만(35 이상)에서 크게 증가하는 U자형 경향을 보였으며 BMI 29부터 사망 위험 증가폭이 급격히 올라가는 것으로 분석되었다.

따라서 25 이상을 비만의 기준으로 볼 것이 아니라 27 이상으로 상향 조정할 필요가 있지 않느냐는 의견이 나오기 시작했다. 사실 25를 비만의 기준으로 하는 현행 기준을 적용할 경우 성인 남성의 경우 약 47%가 여기에 해당한다는 결론이다. 즉 둘 중 하나는 비만이라는 이야기다. 하기는 요새 배 나온 사람들이 많이 보이고 식생활이 개선된 이후 출생·성장한 젊은 세대들은 갈수록 그 정도가 심해지는 흐름을 볼 수 있다.

반면 25부터 당뇨병과 심뇌혈관질환이 증가하고 있기에 보건당국에서는 국민 건강 관리 차원에서 이를 무시하거나 소홀히 할 수 없는 부분이다.

현실은 그렇다 해도 국가 차원의 관리와 의료·보건, 보험·금융 분야의 이해관계가 서로 다르므로 지혜를 모아 국민들이 받아들일 수 있는 모범답안이 나오기를 기대해 본다.

독자재언

어르신 교통안전, 배려·실천 필요

우리 사회는 빠르게 고령화 시대에 접어들고 있다. 통계청에 따르면 고령 인구 비율은 매년 증가하고 있으며, 이에 따라 노인 교통사고 역시 중요한 사회문제로 떠오르고 있다. 특히 어르신 보행자 교통사고는 한 번의 사고가 중상이나 사망으로 이어질 가능성이 높아 각별한 관심과 노력이 필요하다.

현장에서 교통사고를 접하다 보면 안타까운 순간이 많다. 횡단보도를 건너던 어르신이 신호가 바뀌는 것을 미처 인지하지 못하거나, 차량 접근 속도를 제대로 판단하지 못해 사고로 이어지는 경우가 적지 않다. 또한 고령자의 경우 신체 반응속도와 시야 확보 능력이 저하되면서 돌발상황에 대한 대처가 늦어질 수 있다.

노인 교통사고 예방을 위해서는 무엇보다 운전자들의 배려운전이 중요하다. 횡단보도 앞에서는 반드시 일시

정지 하고, 보행자가 안전하게 건널 때까지 기다리는 습관이 필요하다. 특히 노인보호구역이나 전동시장 주변, 병원 인근 도로에서는 서행 운전을 생활화 해야한다. 단 몇초의 양보가 소중한 생명을 지킬 수 있기 때문이다.

어르신들의 안전의식도 중요하다. 무단횡단은 절대 하지 말고, 가까운 거리라도 반드시 횡단보도를 이용해야 한다.

야간 외출시에는 밝은 색 옷이나 야광 반사재를 착용하면 운전자의 시야에 잘 띄어 사고 예방에 큰 도움이 된다. 또한 보행중 스마트폰 사용이나 이어폰 착용은 주변 차량 소리를 인지하기 어렵게 만들어 위험할 수 있어 주의가 필요하다.

오늘의 작은 실천이 내일의 소중한 생명을 지킨다는 점을 잊지 말아야 할 것이다.

하승훈 고창경찰서 모양지구대 경장

사진으로 보는 지구촌 소식

조지 클루니와 악수하는 찰스 3세 국왕



찰스 3세 영국 국왕이 11일(현지 시간) 영국 런던 로열 앨버트 홀에서 열린 '킹스 트러스트' 제단 창립 50주년 기념행사에 참석한 배우 조지 클루니와 악수하고 있다.

사설

삼례문화예술촌의 예술 공간

완주군 삼례역 근처에는 예술 공간이 있다. 원래 이곳은 쌀 창고로 쓰였던 공간이다. 시간이 지나 이곳에는 쌀 대신 보물 같은 예술 품이 가득 채워졌다.

지금은 '갤러리', '책방', '북아트센터', '목공소', '카페' 등이 모여 예술마을을 이뤘다. 아이들과 함께하는 여행에서는 그 의미가 크다. 부모가 그 시간들을 먼저 더두고 함께 떠나면 좀 더 유익하다.

조선시대부터 삼례역은 교통의 요충지였다. 일제 강점기에도 기차역으로써 중요한 역할을 했다. 일제 강점기의 기차역은 수탈의 수단으로 쓰였다.

당시에는 주로 쌀을 수탈했다. 만경광야의 쌀들은 기차와 차량으로 삼례에 도착했다. 삼례의 쌀 창고에서 머물다 다시 기차에 실려 군산역으로, 군산에서 일본으로 빠져나갔다.

삼례문화예술촌의 쌀 창고는 1920년에 지어져 광복 때까지 일제의 수탈에 활용됐다. 1970~1980년대에는 새로 지은 2층을 합쳐 7동이 농협 창고 역할을 했다. 그 후 완주군에서 창고를 매입했고 2013년 6월에 문화예술촌을 꾸렸다.

녹슨 함석의 벽에는 '삼례 농협 창고'라는 글씨가 적혀 있다. 예술촌의 건물들은 마당을 빙 둘러 자리를 잡았다. 내부는 '작업실'과 '목공박물관'을 전시실로 나눈다. '책박물관'은 2013년 이곳에 새로이 공간을 꾸렸다.

삼례문화예술촌에는 숨은 보물이 많다. 건물 기둥에 적힌 낙서나 대문의 녹슨 자물쇠, 처마 아래 '제1호문' 같은 문패, 호적과도 같은 기록표 등이 고스란히 있다.

산민 이용의 서예전

서예가 산민(山民) 이용의 예술적 생애와 철학을 집대성한 전시 도록 '산민 이용 서예전'이 출간됐다. 도록은 지난 4월 24일부터 29일까지 한국소리문화의전당에서 열리는 20번째 개인전을 기념하여 제작됐다.

도록에는 1988년부터 2025년까지 38년간 이어진 작가의 서예 인생을 연대기별로 기록했다. 300페이지가 넘는 분량에는 총 265점의 작품이 수록되어 산민서예의 변천사를 한눈에 조망할 수 있다.

2022년부터 2025년까지 최근 3년간의 작업 결과물을 비롯해 노자의 철학을 시각화한 '노자 색선'도 담겨 있다. 노자 색선에는 금문(金文)과 사자성어를 활용한 해석이 돋보인다.

도록 후반부에는 1988년부터 2022년까지의 주요 구작(舊作) 65점이 수록됐다. 초기 필치부터 전성기의 유려한 서체에 이르기까지 작가의 예술적 실험과 성장을 입체적으로 담아냈다.

이는 서예 연구자 및 애호가들에게 사료적 가치를 제공한다. 내부 도판은 작품의 필감과 낙관의 선명도를 최대한 살려 인쇄했다. 각 작품에는 한글 원문과 함께 국문 해석을 함께 넣어 독자층의 이해도를 높였다.

산민(山民) 이용 선생은 고대문자인 금문(金文)을 현대적인 조형미로 재해석하여 한국서예의 지평을 넓혔다는 평이다. 400m에 달하는 법화경 전문 사경을 완수하는 등 예술적 집념을 작품을 통해 나타내고 있다.

세계서예전북비엔날레의 기틀을 마련했고, 총감독을 역임하는 등 한국서예 세계화와 후학 양성에 힘쓰고 있다.

사내·외기고 및 칼럼은 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일 독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

“더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문”을 위해 전주매일의 전 직원들은 ‘전북 최고의 신문’을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 행태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴러겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일