

지속가능한 비만 예방관리를 위한 공동의 노력방안

성균관대 의대 강북삼성병원 가정의학과 강재헌

한국인의 비만율은 꾸준히 증가하여 OECD에서 전망한 바에 따르면 2030년에는 체질량지수 30 이상 인구 비율이 '15년 5.3%에서 '30년 9.0%에 이를 것으로 예상된다. 특히 우려되는 것은 20~30대의 젊은 연령층 중심으로 비만율이 급속히 증가하고 있다는 점인데, 이는 지난 20년간 청소년 비만이 급속히 증가한 데 기인한다. 비만으로 인한 사회경제적 손실은 '20년 기준 14조2천억 원으로 최근 5년간 25.2% 증가하였고, 고령화 등으로 더욱 가속화될 전망이다.

비만은 당뇨, 고혈압 등 질병 발생 위험 증가와 함께 각종 암을 유발하고, 사망위험을 증가시키므로 기대수명이 늘어가는 상황에서 실질적 삶의 질 향상을 위해서는 건강수명 증가를 위한 적극적인 비만 관리가 필요하다. 비만은 발병 이전에 예방관리하는 것이 가장 효과적 대책이며, 건강한 식생활 및 주기적인 신체활동이 핵심 수단이다. 특히, 아동 청소년기 비만은 대부분 성인 비만으로 이행되므로, 생활습관이 형성되는 아동·청소년 기의 건강관리가 매우 중요하다.

미국 영국 등 주요 선진국들은 건강한 음식섭취 및 식품 접근성 강화, 신체활동 활성화 및 환경구축, 취약계층 맞춤형 비만 관리 등 국가 차원의 비만 대책과 캠페인을 적극적으로 추진 중이다.

우리나라에서도 '모든 사람이 건강 체중을 유지하는 사회'라는 비전하에 비만율 증가 추세를 억제하는 목표 달성을 위해 노력해야 한다. 이를 달성하기 위한 추진 전략으로는 비만 예방을 위한 건강생활실천 강화, 건강친화적 환경 조성으로 비만관리 강화, 대상자별 맞춤형 비만관리서비스 제공, 민관 파트너십 및 통합 거버넌스 구축 등이 필요하다.

비만 예방을 위한 생활습관 개선에는 생애주기별 비만 예방 활동 강화와 생활터별 비만 예방 활동 강화가 포함되고, 비만 예방 및 관리를 위한 환경 조성에는 건강한 식품선택 환경 조성, 단체급식 영양·위생관리 강화, 건강생활실천 환경구축이 포함된다. 병적비만 치료서비스 제공에는 병적 비만자 대상 교육·상담 강화와 맞춤형 비만관리서비스 제공, 그리고 비만 치료 접근성 향상이 포함되며, 과학적 근거 및 인프라 구축에는 비만 관련 연구개발 지원 강화와 비만 관련 법·제도 정비가 포함될 수 있다.

점진적인 증가 추세를 보이던 한국인의 비만율은 코로나 19를 거치면서 폭발적 증가 추세를 보인다. 정부, 지자체, 학계, 교육계, 그리고 전 국민이 힘을 모아야 이를 극복하고 지속가능한 비만 예방관리를 성공적으로 수행할 수 있을 것이다.