

비만은 치료 필요한 만성병이다

세계보건기구(WHO)는 세계인구가 비만해지는 경향이 점점 확산되고 있다고 밝히고 비만은 분명히 “치료가 필요한 병”이라고 경고했다.

스코틀랜드의 권위 있는 영양학자로 WHO의 비만특별대책위원회 위원장을 맡고 있는 필립 제임스 박사는 비만을 지구의 심각한 보건 문제 중의 하나로 부각시키기 위해 바르셀로나에서 국제회의가 열리고 있는 것과 때를 같이 하여 가진 기자회견에서 세계의 비만인구가 5년마다 두 배씩 증가하고 있다고 밝히면서 이같이 경고했다.

제임스 박사는 많은 국가의 경우 인구의 절반 이상이 비만으로 심장병, 뇌졸중, 당뇨병 등으로 이어질 건강상의 위험을 안고 있다고 밝히고 서방국가들은 국민 보건 예산의 5~10%를 비만 해결 사업에 지출하고 있다고 지적했다.

제임스 박사는 이제 세계의료계는 비만을 단순히 심리적인 장애

라는 종전의 생각에서, 치료를 필요로 하는 만성질환이라는 시각으로 방향을 전환하고 있다고 말했다.

제임스 박사는 비만은 유전과 환경적 요인에 의해 발생하는 것이지만 세계인구가 이처럼 뚱뚱해지게 된 또다른 이유는 기계가 사람의 일을 대신해 주면서 사람이 몸을 움직이지 않아도 되게끔 생활방식이 급속히 바뀌고 있기 때문이라고 지적했다.

제임스 박사는, 인간의 뇌는 신체의 칼로리 소모량 감소에 신속히 적응하지 못하는데 사람들은 몸을 적게 움직이면서도 먹는 양은 줄이지 않고 있다고 말했다.

아시아 전통음식 최상 다이어트식

쌀과 채소, 차 등을 많이 먹고 마시는 아시아의 전통적 생활이 건강에 좋은 모범적 다이어트식이나, 아시아에서 햄버거 등 미국식 패스트푸드의 확산으로 전통 생활 패턴이 위기에 처해 있다고 미보건전문가들이 경고했다.

美하버드대학교 코넬대학의 보건연구원들은 지난 해 말 샌프란시스코에서 폐막된 3일간의 한 농업회의에서 적당량의 차와 술을 곁들이는 아시아의 전통 식생활습관을 토대로 작성한 새로운 다이어트 지침을 공개, 국민들에게 이같은 지침에 따르도록 권장했다.

이 새 지침은 미국 공중보건관리들이 이미 작성 발표한 다이어트 지침에 대한 대안으로 작성된 것으로 심장병이나 기타 만성적 질환의 발생률을 낮추어 주는 것으로 여태까지 여러 연구보고서들이 지적해 온 이른바 ‘지중해식 다이어트’와 유사한 건강상 이점들을 갖고 있다.

세계에서 만성질환 발병률이 제일 낮은 몇몇 아시아 국가들의 전통 음식을 토대로 작성된 이 지침은 쌀, 또는 쌀을 주원료로 한 음식과 국수, 기장이나 기타 곡물을 가장 많이 먹고 그 다음으로 야채와 과일을 많이 들 것을 권장하고 있다.

이 새 지침서는 또한 어개(漁介)류나 나

농품은 매일 먹어도 달 같이나 닭고기는 1주에 한 번꼴로 그리고 쇠고기 등 육류는 한달에 한번만 먹도록 촉구하고 있다.

한편 이 국제회의는 이날 성명을 통해 아시아의 전통적 생활은 “건강한 생활의 문화적 모델”이라고 강조하면서 “綠茶와 紅茶를 마시는 것이 건강에도움이 되는 듯하며 적당량의 술을 마시는 것도 아시아의 여러 나라에서 건강에 유익한 습관인 듯 하다”고 지적했다.

이 성명은 그러나 아시아의 이같은 전통적 생활 습관이 경제 변화로 인해 현재 위기에 처해 있다고 경고했다.

성명은 “공업화와 도시화가 급속히 이뤄지면서 동물성 식품을 보다 많이 섭취하는 경향이 이 지역에서 늘고 있다. 일본과 중국에서 확산되고 있는 미국식 패스트푸드점 등이 상징하듯 건강에 이로운 전통 생활 패턴이 아시아에서 점차 위축되고 있다”고 지적했다. [2]