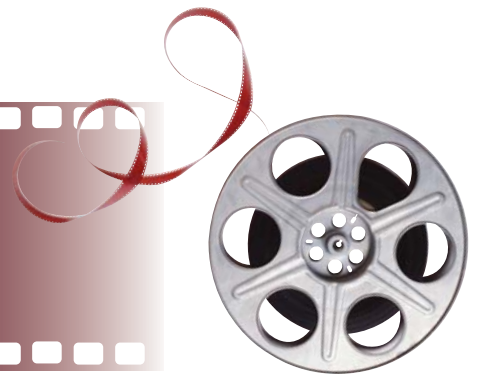


비만은 괴로워?

몸이 상품이 되는 사회, S라인이 특권이 되는 사회, 외모가 능력이 되는 사회에 대한 비판을 저변에 깔고 있는 영화 <미녀는 괴로워>에서 비만여성은 그 어느 곳에서도 자신의 존재를 인정받지 못한다. 그러나 이 글의 목적은 뚱뚱한가, 날씬한가로 사람을 나누고 평가하는 세상, S라인이 사람의 무의식을 장악하고 있는 세상에 대한 사회비판적 분석은 아니다. 여기선 비만이 건강에 미치는 영향에 국한해서 글을 풀고자 한다.

글 편집부 현지현 참고자료 대한비만학회



169cm, 95kg. 한나(김아중 분)는 아무리 노래를 잘 해도 스타가 될 수 없다. 왜냐하면 그녀는 169cm, 95kg이기 때문이다. 다른 이유는 아무 것도 없다.

169cm, 48kg. 아미는 아무리 노래를 못해도 스타가 될 수 있다. 왜냐하면 그녀는 169cm, 48kg의 S라인 미녀이기 때문이다. 다른 이유는 아무 것도 없다.

한나가 그녀의 목소리로 할 수 있는 일은 미녀 가수 '아미'의 노래를 대신 불러주는 것뿐. '얼굴 없는 가수' 정도는 가볍게 될 수 있는 것이다. 그리고 밤에는 생계를 위해 '폰팅 알바'를 펼 수 있다. '폰팅'은 얼굴이나, 몸매가 필요 없기 때문이다.

그렇게 그녀는 몸이 아니라 목으로, 드러난 존재가 아니라 은폐된 존재로 살아야 한다.

자아가 아니라 타의에 의해 은폐된 존재, 한나의 몸은 무대 뒤편에, 커튼 뒤에, 녹음실 구석에, 전화선 너머에 늘 숨겨져 있다. 그리고 대중은, 청중은, 시청자는, 폰팅고객은 아미의 몸과 한나의 목소리가 겹쳐진 가공상품, 혹은 조합이미지, 혹은 가상인물이라 부를 수 있는 섹스심벌에 열광한다. 다만 그 열광의 세계에는 실재하는 한나는 없고, 한나의 목소리만 있다. 그렇다면 한나가 자신의 존재를 드러낼 수 있는 방법은 무엇일까? 그것은 다른 아닌 현대의학의 힘을 빌리는 것이다. 전신성형을 통해 169cm, 48kg의 완벽한 S라인 몸매의 소유자 '제니'로 변신한 한나. 그러나 제니 역시 한나는 아니다. 제니라는 몸을 빌렸을 뿐 한나는 자신을 드러낼 수 없다.

비만의 최대문제는 바로 합병증

몸이 상품이 되는 사회, S라인이 특권이 되는 사회, 외모가 능력이 되는 사회에 대한 비판을 저변에 깔고 있는 영화 <미녀는 괴로워>에서 비만여성은 그 어느 곳에서도 자신의 존재를 인정받지 못한다. 그러나 이 글의 목적은 똥똥한가, 날씬한가로 사람을 나누고 평가하는 세상, S라인이 사람의 무의식을 장악하고 있는 세상에 대한 사회비판적 분석은 아니다. 안타깝고 아쉽기는 하지만, 여기서 비만이 건강에 미치는 영향에 국한해서 글을 풀고자 한다.

비만 그 자체가 일상생활의 지장을 초래하는 중증(重症)도 있긴

하지만, 비만의 최대문제는 비만에 의해 발생하는 합병증이다.

비만은 총콜레스테롤, 저밀도지단백(LDL)콜레스테롤 및 중성지방을 증가시키고, 고밀도 콜레스테롤을 감소시켜 이상지질혈증을 유발한다. 신체 내의 이러한 지질 성분 변화는 결국 혈관의 동맥경화반 형성을 촉진하며, 결국에는 뇌졸중 및 관상동맥질환 발병을 증가시키는 원인이 된다.

제2형 당뇨병도 생길 수 있는데 실제로 제2형 당뇨병 환자의 90%가 비만한 것으로 알려져 있다. 비만으로 인한 지방의 축적이 인슐린 저항성을 일으켜 이것이 제2형 당뇨병 발생에 관여하게 되는 것이다.

체질량지수가 증가함에 따라 혈압이 높아져 고혈압이 오고, 요부척추(허리), 고관절(힙) 및 슬관절(무릎) 등 체중부하 관절에 골관절염이 증가해 퇴행성관절염도 유발한다. 그 외에 걸을 때마다 양다리가 부딪혀서 생긴 염증 및 겨드랑이 밑이 쓸려 염증을 일으키는 피부질환이나 불임 등의 합병증이 나타나게 된다.

이렇게 다양한 합병증을 유발해 우리 건강의 가장 위험한 요인으로 꼽히는 비만이지만, 그렇다고 무조건 굶거나 약으로 무리하게 체중을 조절해서는 안 된다. 식사조절과 운동을 병행한 올바른 다이어트를 시작하자.

다이어트는 예뻐 보이기 위한 것일 뿐 아니라, 즐겁고 건강한 삶을 위한 가장 적극적인 방법일 것이다. 🌈

Tip 비만이란?

비만이란 과다한 체지방을 가진 상태를 의미한다. 남자는 체지방이 체중의 25%, 여자는 체중의 30% 이상일 때, 임상적으로는 BMI(Body Mass Index:체질량지수)가 30.1 이상인 경우, 현재체중이 이상체중을 20% 초과하는 경우를 말한다.

비만 평가는 체중을 측정하거나 캘리퍼로 피부 주름 두께를 재는 방법을 사용한다. 이와 함께 이상체중법이라는 의학적인 계산법도 사용되는데 본인의 신장에서 100을 뺀 뒤 0.9를 곱한 값이 이상체중이다. 비만도는 실제로 측정된 체중에서 표준 체중을 뺀 뒤 그 결과를 표준체중으로 나누고 곱하기 100%를 하면 나온다.

체질량지수는 체중을 신장의 제곱으로 나눈 것이다. 정상은 BMI=20.1~25이며 과체중은 BMI가 25~29.9로 정의된다. 비만은 BMI가 30 이상인 것이며, 고도비만은 BMI가 40.1보다 클 때이다.