



## Challenge Zone

● 소중한 당신의 체중계  
비만도 유전될까?  
비만의 대물림을 멈춰라

글\_김정은  
365mc 신촌점 대표원장

# 조금만 먹어도 살찌는 이유 문제는 ‘비만 유전자’

살이 찌는 원인은 다양하다. 본인의 관리 여부와 환경적인 영향, 혹은 심리적인 영향 등 다양한 원인들이 복합적으로 작용하여 체중에 영향을 미친다. 특별히 살이 찌 이유가 없다고 생각되는데도, 체중조절이 어렵다면 먼저 원인을 파악하는 것이 중요하다.

비만도 유전될까? 비만이 유전된다는 사실은 이미 여러 연구를 통해 입증되어왔다. 일반적으로 부모가 모두 비만이 아닐 경우 아이가 비만이 될 확률은 10% 정도지만 부모 중 한쪽이 비만일 경우는 40%, 부모 모두 비만일 경우는 80%에 이른다. 비만한 아이들에게 먹는 양을 줄이자 지방 세포가 더 이상 만들어지지 않았지만, 다시 마음껏 먹게 하자 또래의 아이들보다 지방세포가 더 많이 만들어지는 현상도 관찰된 바 있다. 또 신체활동의 정도, 기초대사량, 식사 후 에너지 소비 정도, 식품에 대한 선호도, 지방의 분포 형태도 30~50%는 유전적 요인에 영향을 받는 것으로 알려

부모가 모두 비만이 아닐 경우 아이가 비만이 될 확률은 10% 정도지만 부모 중 한쪽이 비만일 경우는 40%, 부모 모두 비만일 경우는 80%에 이른다. 신체활동의 정도, 기초대사량, 식사 후 에너지 소비 정도, 지방의 분포 형태도 30~50%는 유전적 요인에 영향을 받는 것으로 알려져 있다.

져 있다. 유전적 요인에 의해 기초대사량이 낮아 살이 찌기 쉬울 수도 있다는 것이다. 물론 엄밀히 말해 부모가 모두 비만하다고 해서 아이들도 모두 비만해지는 건 아니지만 비만이 되기 쉬운 체질이 될 가능성은 높아진다.

#### 비만유전자는 공복감을 못 견딘다

최근 영국에서 5000여 쌍의 쌍둥이를 대상으로 시행한 연구에서 공복감에 대한 반응이나 음식을 봤을 때 반응이 환경보다는 유전적 영향이 높다는 연구결과가 밝혀졌다. 또 FTO라는 비만 관련 유전자와 관련해 이 유전자의 어떠한 변형을 가진 아동은 공복감이 있을 때 더 참지 못한다는 연구 결과에 따라 비만 유전자의 직접적인 영향은 지방 축적 자체보다 비만 관련한 행동이라는 의견도 많이 제시되고 있다.

우리나라에서도 지난 6월 5일 농림수산식품부 산하 한국식품연구원의 권대영 박사 연구팀이 비만인과 정상체형을 가진 사람 각각의 유전자 및 대사물질을 분석, 같은 음식을 먹어도 대사과정에 차이가 날 수 있다는 사실을 확인했다고 연구결과를 밝힌 바 있다. 권 박사팀에 따르면 비만인과 정상인 사이에는 유전자('Rs13695xx', 'Rs19376xx')가 달라 동일 영양물질 섭취시 발생하는 대사물질(카르니틴, 리소인지질 등)이 달라지게 된다. 대사물질이란 음식물 등을 통해 섭취한 영양물질을 우리 몸 안에서 분해·합성하는데 쓰이는 물질을 가리킨다. 따라서 대사물질에 따른 분해·합성의 차이가 비만 정도를 결정할 수 있다는 것이다.



비만은 유전적인 요인을 비롯한 다양한 원인들에 의해 유발된다. 따라서 자신이 살이 찌는 이유를 유전적인 요인으로만 생각하고 포기하기 보다는 정확한 원인을 찾아 치료하고 해결해야 한다.



#### 심리적 원인 환경적 원인

음식섭취나 신체적 활동은 정신적인 영향을 많이 받게 된다. 실제로 비만인 사람 중에는 스트레스를 받으면 먹는 것으로 해소 하려는 사람들이 있다. 이는 우리 몸에서 스트레스를 받을 시 뇌에서 분비되는 세로토닌이라는 물질이 감소되면서, 음식을 섭취하여 스트레스로부터 벗어나려는 현상이 발생하기 때문이다. 그러므로 스트레스가 많을수록 또 이를 해결하기 위한 다른 대책이 없는 사람일수록 비만이 되기 쉬워진다.

비만은 식습관이나, 문화적, 사회·경제적 상태와 연관된 다양한 환경적 요인이 음식 섭취나 신체 활동에 영향을 미쳐 유발된다. 현대 사회는 엄청난 칼로리의 식품들에 쉽게 노출되어 있고, 특히 업무는 물론 여가 시간에도 컴퓨터 등 IT 기기를 주로 사용하는 현대인들에게 운동이란 따로 시간을 내서 해야 하는 일이 되어 버렸기 때문에 비만의 발병 유발률이 높아 질 수밖에 없다.

#### 에너지 대상의 불균형

에너지의 균형은 에너지 섭취와 소비의 관계로 이루어진다. 이 둘의 차이는 늘 존재하지만 우리 몸은 이를 효과적으로 조절하면서 일정한 체중을 유지하려는 항상성을 가지고 있다. 하지만 섭취 에너지가 더 높은 상태로 칼로리의 차이가 계속 누적이 된다면 이러한 균형이 깨지게 되며 이로 인해 체중의 증가와 질병이 유발된다.

이처럼 비만은 유전적인 요인을 비롯한 다양한 원인들에 의해 유발된다. 따라서 자신이 살이 찌는 이유를 유전적인 요인으로만 생각하고 포기하기 보다는 정확한 원인을 찾아 치료하고 해결해야 한다. 결국 비만을 방지하고 치료하기 위해서는 규칙적인 식사시간, 올바른 식습관, 여유로운 마음가짐 등 건강한 생활을 하는 것이 정답이라 할 수 있겠다.

