

# 비만(Obesity)

## 1.정의

체내에 과다하게 많은 양의 체지방이 쌓여 있는 상태

근육량이 많고, 체지방의 증가는 없는 드문 경우에는 체중이 많이 나가더라도 비만이라고 할 수 없습니다. 또 전신의 체지방 축적보다는 '복부 비만'이 중요하다는 사실이 알려지게 되었고, 최근에는 피하지방보다는 복강 내 내장지방의 축적이 중요한 의미를 갖는다는 연구 결과들이 축적되면서 '내장지방형 비만'이라는 용어도 사용되고 있습니다.

## 2.증상



【비만 환자의 증상】

## 3.진단

### 1)체질량지수(Body Mass Index, BMI)기준

체중(kg)을 신장(m)의 제곱으로 나눈 값

신장에 비해 체중이 적당한지를 파악하는 방법입니다.

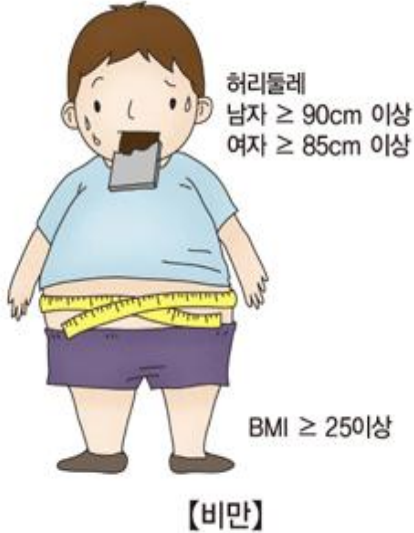
특별한 장비를 필요로 하지 않기 때문에 가장 많이 쓰이지만, 근육과 지방량을 구분하지 못하는 단점이 있습니다.

체질량 지수가 25를 넘는 경우에 비만이라고 합니다

(참고 : 8.5~22.9 정상, 23.0~24.9 과체중, 25.0~29.9 비만, ≥30 고도비만)

2) 생체전기저항측정법(BIA ; bioimpedence analysis)  
 생체전기저항측정법을 이용한 체성분 분석 결과를 사용하여  
 진단합니다. 체지방율이 여성의 경우 30% 이상, 남성의 경  
 우 25% 이상을 비만이라고 합니다.

### 3) 허리둘레기준



### 4) 내장지방기준

복부 지방 CT촬영

내장지방과 피하지  
 방의 비율이 0.4 이  
 상인 경우 내장지방  
 형비만이라고함

## 4. 원인

만성적으로 섭취하는 영양분에 비해 에너지소비가 적을 때  
 여분의 에너지가 체지방의 형태로 축적되는 현상입니다. 즉,  
 먹은 것에 비해 활동이 부족할 때 생기는 것입니다. 그러나  
 이러한 단순한 개념에도 불구하고, 다양한 신경내분비학적  
 물질들과 에너지 대사에 관련되는 여러 요소들의 이상이 유  
 전적 또는 현상적으로 아주 복잡하게 연관되어 나타납니다.  
 불규칙한 식습관, 과다한 음식 섭취, 운동부족, 내분비계통  
 질환, 유전적 요인, 정신적 요인 및 약물 등이 현실적인 원  
 인이 될 수 있습니다.

## 5. 예방및관리

비만과 연관된 합병증의 예방 및 치료, 매우 드물게 호르몬  
 이상 등의 특별한 원인이 있는 경우에는 기저질환을 치료하  
 면 되지만, 대부분의 비만은 유전적이거나 후천적인 요인에  
 의해 발생하는 복합적인 현상으로, 생활습관의 변화가 가장  
 기본입니다.(금연, 절주, 운동, 식이-영양관리)