메타보
(メタボ)

▪ Analyst **나미선** misun.na@daishin.com

2025년 대한민국, 문득 20년 전 이웃 나라 일본의 모습이 궁금해졌습니다

빠르게 변화하는 한국 사회의 현재, 그리고 다가올 미래. 그 해답의 실마리를 어쩌면 20년 전 우리보다 먼저 유사한 고민과 변화를 겪었던 일본 사회에서 발견할 수 있지 않을까요?

[도쿄 타임머신]은 2000년대 일본 사회를 뜨겁게 달궜던 유행과 이슈들을 따라 시간 여행을 떠납니다

당시 일본 사람들은 뭘 좋아하고, 뭘 궁금해하고, 어떤 고민을 안고 살았는지…
그 시절의 생생한 이야기를 쉽고 재미있게 풀어갑니다

가볍게 즐기는 시간 여행 속에 문득 깨닫는 투자 아이디어 한 조각이 있기를 바랍니다

11번째 주제는 국가 의료비 위기의 경고등, 메타볼릭 신드롬(メタボ)에 관한 이야기입니다

#시간여행 #건강수명 #대사증후군 #메타볼릭신드롬 #메타보 #メタボ (2006년 日 올해의 유행어 대상 TOP 10 수상)

Daishin 증권

메타볼릭 신드롬(metabolic syndrome)

단순한 뱃살이 아니다! 2006년 일본을 뒤흔든 건강 경고등 '메타보'

메타볼릭 신드롬(metabolic syndrome, 대사증후군) 이라고 들어 보셨나요?

메타볼릭 신드롬은 세계 각국이 공통으로 사용한 의학 용어입니다! 눈에 잘 보이지 않는 내장지방이 쌓이며 몸의 대사가 흐트러지고, 그 결과 고혈압·고혈당·이상지질혈증이 복합적으로 나타나는 상태를 뜻하죠~

이는 단순히 살이 쪘다는 의미를 넘어서 고혈압·고혈당·지질 이상·복부비만이 동시에 나타나 심혈관 질환 위험을 몇 배나 높이는 예고 신호인 겁니다~

2006년 일본에서는 이 '메타보(Metabo, メタボ)'라는 말이 사회 곳곳을 뒤덮었는데요~ 처음에는 가벼운 유행어처럼 들렸지만, 그 이면에는 일본이 직면한 심각한 문제가 자리 잡고 있었습니다!

2006년 일본에서는 도대체 무슨 일이 있었길래, 온 국민이 이 단어에 그렇게 열광한 걸까요?

자료: Google 이미지, 대신증권 Research Center

국가 정책이 만든 유행어, '메타보'

일본이 메타보에 집착한 이유는 '의료비 붕괴 때문'

우리에게는 다소 생소한 '메타보(Metabo)'가 일본 사회 전체의 화두로 떠오른 데에는 정부의 강력한 정책 개입이 있었기 때문인데요~

2000년대 중반 일본은 의료비 문제가 매우 심각했습니다!

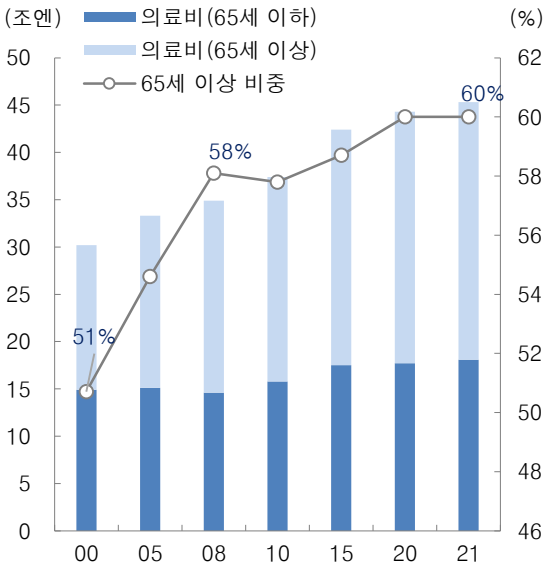
초고령화로 65세 이상 고령자가 사용하는 의료비가 전체 의료비의 절반 이상을 차지했고, 이 추세가 지속되면 건강보험 재정이 압박을 받을 수 밖에 없었죠!

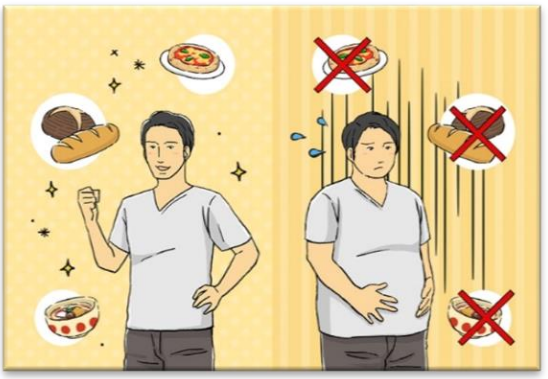
정부는 더 늦기 전에 ≪예방 중심≫의 정책을 도입해야만 했습니다!

후생노동성은 메타볼릭 신드롬을 국민 모두가 이해해야 할 국가적 건강 리스크로 규정했고요, TV·신문·광고 등을 통한 전방위 홍보가 더해지면서, '메타보'는 국민적 키워드로 자리 잡게 됩니다~

☞ 사후 치료 중심에서 이제는 사전 예방 중심으로

日 65세 이상 국민 의료비 추이





자료: 후생노동성, Google 이미지, 대신증권 Research Center

결정적 계기는 2008년 '특정건강검진' 의무화

2008년, 일본은 40세 이상 국민의 허리둘레를 국가가 책임지기 시작했다!

2008년 4월, 일본 정부는 특정건강검진(特定健診) 제도를 도입하며 메타보와의 전쟁을 공식 선언합니다!

이 국가 건강검진 프로그램은 메타볼릭 신드롬(대사증후군)을 발견하고 예방하는 것을 핵심 목표로 삼고 있어 일반 대중과 언론 사이에서는 일명 '메타보 검진' 으로 불렸습니다~

특정 검진은 40세~74세의 모든 국민건강보험 & 직장건강보험 가입자를 대상으로 하고 있으며, 허리둘레 측정을 필수 항목에 포함하여 내장 지방형 비만 유무를 중점적으로 확인하는 것이 가장 큰 특징입니다!

'메타보' 해당자와 예비군을 찾아내 생활 개선 지도(특정 보건 지도)를 실시하고 만성 질환을 예방하여 의료비 상승을 억제하는 것이 궁극적 목표인 것이었죠!

자료: Google 이미지, 대신증권 Research Center

'메타보 검진'이 촉발한 예방 서비스 시장

직원의 건강이 기업의 평가 기준이 되는 시대

특정건강검진(메타보 검진)이 의무화되면서 변화는 개인의 생활 습관을 넘어 기업 문화와 조직 운영 전체로 확산되었습니다!

이제 기업은 직원의 급여와 근로 조건을 관리하는 수준을 넘어, 직원의 건강 상태가 기업의 평가 항목으로 포함되는 시대를 맞이하게 되었습니다~

정부는 기업과 보험조합의 검진 수검률과 개선도를 면밀히 모니터링했고, 그 성과에 따라 보험료 인센티브나 패널티를 부여했습니다! 이 제도가 도입된 이후 기업들은 비용 부담을 줄이고 조직 성과를 높이기 위해 직원들의 건강관리를 적극적으로 관리할 수 밖에 없었죠~

이 과정에서 많은 기업들이 사내 웰니스 프로그램을 신설하는 등의 건강관리 시스템을 자체적으로 갖추기 시작했습니다!

결과적으로 건강 관리는 개인의 자발적 선택에서 기업의 의무와 지역사회의 시스템으로 단계적으로 확장되기 시작했고, 일본 사회는 예방을 중심으로 한 새로운 산업 생태계를 갖추게 됩니다~

자료: AI 생성 이미지, 대신증권 Research Center

'메타보 특수'를 잡은 日 기업들

정책이 신호를 보내자 시장이 폭발했다

메타보 정책은 소비자 수요와 B2B 시장을 동시에 공략한 기업들에게 수천억엔 규모의 성장 기회를 제공했습니다!

특히 정부가 기능성을 보증한 식품과 데이터 기반 IT 솔루션 분야의 성장이 두드러졌습니다!

특정보건용식품(토쿠호, FOSHU)은 후생노동성의 개별 심사를 거쳐 내장 지방 감소 등 특정 건강 기능이 입증된 식품을 말하는데요, 메타보 정책으로 과학적 예방에 대한 수요가 급증하며 이 시장이 폭발했습니다!

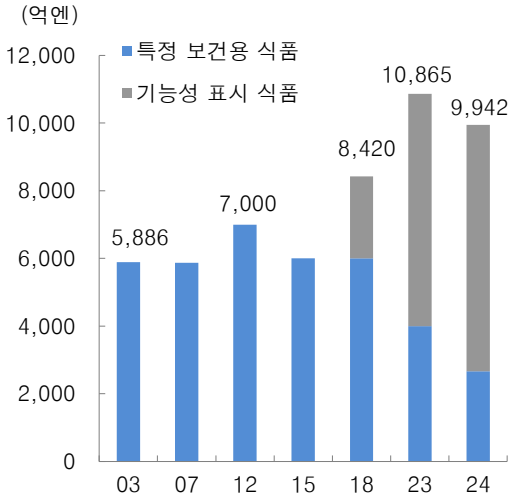
☞ 생활소비재 대기업, 가오(Kao, 花王)는 헬시아(ヘルシア)라는 체지방 연소에 도움을 주는 음료 라인을 히트시키며 기능성 식품 시장 선도!

☞ 日 기능성 식품 시장은 2015년 기업의 개발 부담을 낮춘 [기능성 표시 식품 제도]가 도입되면서 1조엔에 육박하는 수준까지 성장!

또한 검진 데이터가 디지털화되고 축적되면서, 개인별 위험도를 분석하는 PHR 플랫폼, AI 기반 생활습관 코칭 앱도 등장하게 되는데요~

☞ SOMPO 홀딩스(보험), NTT그룹(통신)은 막강한 IT 인프라를 활용해 건강 관리 플랫폼을 개발하며 B2B시장에 진출해 새로운 수익 모델을 창출했습니다!

日 기능성 식품 시장 규모 추이



日 특정보건용식품 공식 마크

日 특정보건용식품 상품 라인업

헬시아 녹차(ヘルシア) 21년간의 브랜드 히스토리 (花王 HP)

자료: 후지경제그룹, 일본건강영양식품협회, Google 이미지, 대신증권 Research Center

韓, 'K-메타보' 경고등 ON & 저속 노화 열풍

한국 성인 3명 중 1명 비만, K-메타보 경고등이 켜졌다

한국 역시 빠르게 고령화가 진행되고 있으며, 대사질환 위험은 일본보다 더 가파른 속도로 증가하고 있습니다!

2024년, 한국의 성인 비만율은 34.4% (2015년 26.3%)로 3명 중 1명 이상이 비만에 해당합니다! 10년 전에는 4명 중 1명꼴이었던 것에 비해 심각하게 증가한 수치이죠! 특히 사회생활이 가장 활발한 30~40대 남성의 비만율이 50%을 넘어, 심각한 메타보 위험에 노출되어 있는데요 ~

여기에 고혈압, 당뇨병 등 5대 만성 질환 진료비는 연간 40조원 이상의 사회적 비용을 유발하며 건강보험 재정에도 심각한 압박을 주고 있습니다!

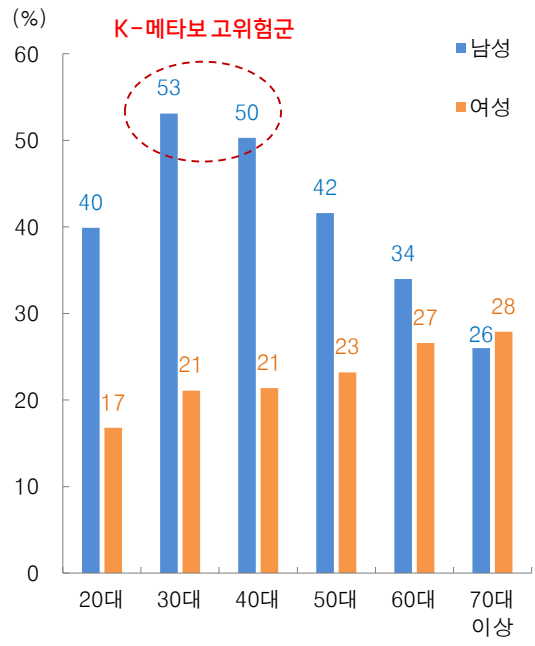
이와 동시에 20대 당뇨 환자 증가처럼 젊은 세대의 건강 위기감과 건강 수명에 대한 관심이 높아지면서, "저속 노화(Slow Aging)"가 새로운 소비 트렌드로 자리잡았는데요~

다만, 여기서 우리는 2006년의 일본과 다른 점이 하나 있습니다!

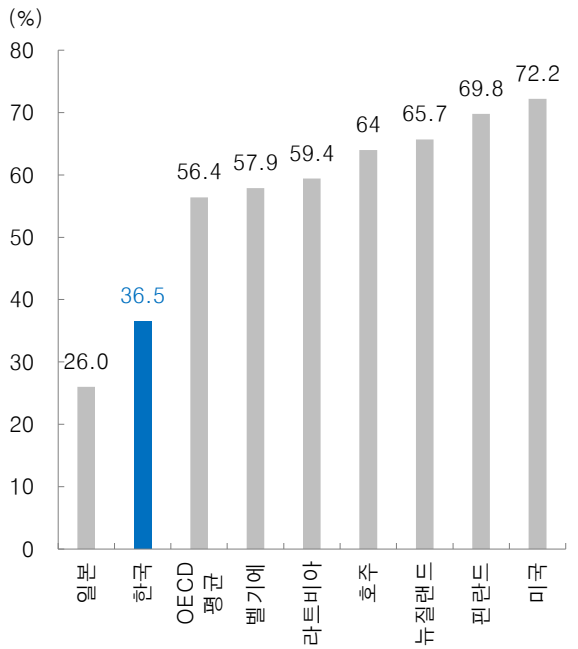
일본이 국가 재정 위기를 막기 위해 40세 이상 중장년층 건강 관리를 행정적으로 강제했다면, 한국의 저속 노화 흐름은 MZ세대가 스스로 건강을 자산으로 인식하며 만든 자발적 혁명에 가깝다는 겁니다!

우리는 이 젊은층의 자발적 건강 소비 동력을 예방시장 성장의 핵심 발판으로 삼을 필요가 있겠습니다!!

韓 연령대별 비만율 (2024년)



OECD 국가별 과체중 & 비만 비율 (15세 이상)



자료: 질병관리청, OECD, 국내 언론, Google 이미지 , 대신증권 Research Center

K-헬스케어의 차별화된 미래

자발적 소비 트렌드가 이끄는 한국식 건강 혁명

일본이 건강 관리를 국가가 강제로 밀어붙였다면, 한국은 MZ세대의 자발적 소비(B2C)와 압도적인 IT 인프라를 활용해 전혀 다른 방식으로 예방 시장을 고도화할 기회를 맞았습니다!!

그럼, 우리가 가진 헬스케어 시장의 차별화된 동력은 과연 무엇일까요?

1) 건강 수명 극대화를 추구하는 MZ세대의 자발적 소비 동력!

☞ 국내 건기식(건강기능식품) 시장 규모는 2023년 6.2조원을 돌파하며 자발적 소비 시장의 견고함을 증명

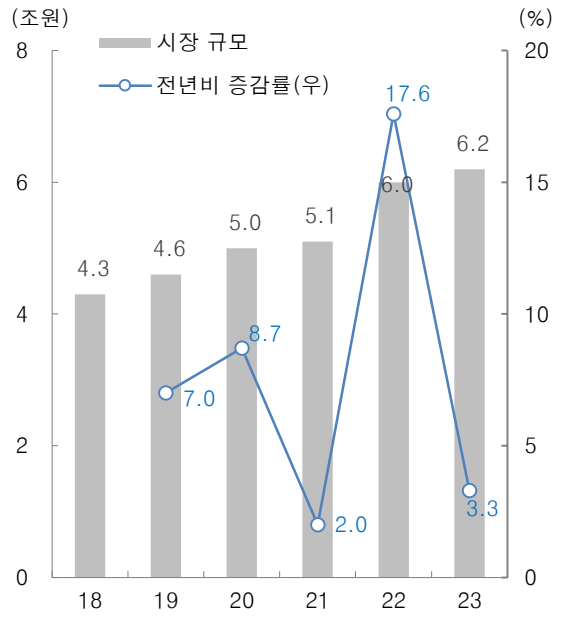
2) 개인 주도형 건강정보 플랫폼(마이 헬스웨이) 구축은 파편화된 데이터를 통합하고, AI 기술을 결합하여 만성 질환 위험을 정밀 예측하는 디지털 치료제(DTx) 시대의 기반이 될 수 있습니다!

☞ 국내 디지털 헬스케어 시장은 2023년 기준 이미 6.5조원 규모로 성장

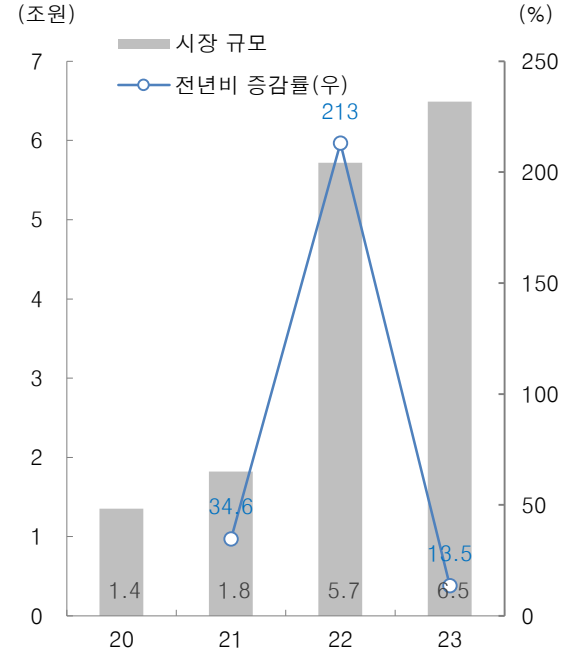
3) 비만율이 50%가 넘는 3040 남성이라는 명확한 K-메타보 핵심 위험군은 기업(B2B) 건강 프로그램과 이들의 위기감을 공략하는 B2C 서비스 시장의 동반 성장을 기대 할 수 있습니다!

※현재는 데이터 표준화 & 서비스 연동을 위한 단계적 구축 진행 중

韓 건강기능식품(건기식) 시장 규모



韓 디지털 헬스케어 시장 규모



자료: 한국건강기능식품협회, 한국디지털헬스산업협회, Google 이미지, 대신증권 Research Center

메타보(メタボ)에서 깨닫는 투자 아이디어 한 조각

- **질병 예방이 곧 미래 성장의 키워드**: 일본이 겪은 메타보 위기는 단순한 건강 이슈가 아니라, 정책이 시장을 어떻게 움직이는지를 보여준 중요한 사례입니다! 질병을 고치는 기술보다, 질병을 늦추는 기술이 더 큰 가치를 갖는 시대, 메타보(メタボ)는 그 변화를 가장 먼저 보여준 신호였습니다!!
- 예방 식품&바이오(기능성 원료 시장 확대): 내장지방·혈당·혈압·지질 개선 기능을 갖춘 원료는 한국에서도 빠르게 성장 중인 핵심 분야입니다! 개별 인정형 건강기능식품이나 기능성 소재를 개발하는 기업들의 수혜가 기대됩니다!
- 디지털 헬스&PHR&AI 코칭: 만성질환 관리 중심의 디지털 치료제, AI 기반 생활습관 코칭, PHR 분석 플랫폼 등은 한국형 예방 의료 인프라의 중심축이 될 수 있습니다!
- 시니어 헬스케어&실버테크: 만성질환 고령층의 운동·식단·혈당 관리 서비스와 커뮤니티 기반 생활습관 플랫폼, 실버타운과 연계한 건강관리 기술까지 시니어 헬스케어 시장은 구조적으로 성장할 수 있습니다!

자료: AI 생성 이미지, 대신증권 Research Center

[도쿄 타임머신] 시리즈 발간 내역

순번	제목	발간일
1	타마짱 vs. 푸바오	2025. 07. 04
2	단카이 세대 은퇴 투자	2025. 07. 18
3	'힐즈족'이 바꾼 롯폰기 클라쓰	2025. 08. 01
4	격차 사회(格差社會)	2025. 08. 15
5	한류 경제의 서막, 겨울연가	2025. 08. 29
6	후기고령자(後期高齢者)	2025. 09. 12
7	결혼 활동(婚活)	2025. 09. 26
8	초식남 vs. 육식녀	2025. 10. 17
9	둔감력(鈍感力)	2025. 10. 31
10	이름뿐인 고령자(名ばかり高齢者)	2025. 11. 14
11	메타볼릭 신드롬(メタボ)	2025. 11. 28

Compliance Notice

- 금융투자업규정 4-20조 1항5호사목에 따라 작성일 현재 사전고지와 관련한 사항이 없습니다.
- 당사의 금융투자분석사는 자료 작성일 현재 본 자료에 관련하여 재산적 이해관계가 없습니다. 당사는 위 언급된 종목을 제외한 동자료에 언급된 종목과 계열회사의 관계가 없으며 당사의 금융투자분석사는 본 자료의 작성과 관련하여 외부의 부당한 압력이나 간섭을 받지 않고 본인의 의견을 정확하게 반영하였습니다. (작성자: 나미선)
- 본 자료는 투자자들의 투자판단에 참고가 되는 정보제공을 목적으로 배포되는 자료입니다. 본 자료에 수록된 내용은 당사 Research Center의 추정치로서 오차가 발생할 수 있으며 정확성이나 완벽성은 보장하지 않습니다. 본 자료를 이용하시는 분은 동 자료와 관련한 투자의 최종 결정은 자신의 판단으로 하시기 바랍니다.