

건강·의료

성인 4명중 1명이 앓는 대사증후군

잘못된 생활습관이 원인 적게 먹고 많이 움직여라

이모(53·광주시 서구)씨는 결혼 후 체중이 급격하게 불기 시작해 몸무게가 80kg로 늘었다. 직장생활에서 받는 스트레스를 음주와 흡연으로 풀다 보니 점점 배가 나오기 시작했고 허리사이즈도 무려 40인치(101cm)나 됐다. 7년 전 당뇨진단을 받은 뒤 제대로 치료를 하지 않아 급기야 당뇨병까지 걸렸고 합병증까지 얻었다.

각종 성인병 동시 발생하는 증상 아침식사 거르지 말고 챙겨 먹고 걷기·조깅 등 유산소 운동 해야

대사증후군이란? = 메타볼릭신드롬(metabolic syndrome)이라고도 불리며 동맥경화·고혈압·비만·당뇨·고지혈증 등 각종 성인병이 한 사람에게서 동시다발적으로 발생하는 증상. 인슐린이 제대로 작용하지 않은 '인슐린 저항성'에서 비롯된 질환이다.

원인은? = 계속해서 많은 인슐린을 만들게 된 체중은 지치게 되고 더 이상 생산하지 못하면서 적절한 혈당을 유지할 수 없게 된다. 이럴 경우 2형 당뇨병이 된다.

세포가 자라게 하는 역할을 하는 인슐린이 혈액 내에 농도가 지나치게 높을 경우 혈관벽을 두껍게 만들고, 지방분해 효소를 자극해 분해된 지방이 내장에 축적되게 만드는 부작용이 나타난다. 축적된 내장지방은 쉽게 떨어지고 이 지방은 '유리지방산'이 돼 혈액 속을 떠돈다. 이럴 경우 인슐린의 작용을 방해해 포도당이 세포 속으로 흡수되는 것을 막게 되고, 세포 안으로 들어가지 못한 포도당은 다시 또 내장지방으로 축적되면서 복부 비만은 더욱 심해진다. 이렇게 악순환이 반복되면서 병의 진행 속도는 빨라지고, 각종 성인병이 복합적으로 발병하면서 심각한 위협을 초래한다.

예방은 이렇게 = 먹음거리를 풍부해진 대신 신체 활동량을 급격히 줄여 현대인들에게 대사증후군은 갈수록 늘고 있다. 무

엇보다 생활습관을 바꾸는 것이 중요하다. 몸속에 체지방이 남지 않도록 적게 먹고 많이 운동하는 것이 최선의 방법. 체중을 줄여야 하므로 탄수화물 섭취를 줄이는 게 좋다. 인스턴트 식품이나 유탄식채를 줄이고 섬유질이 풍부한 채소와 과일 섭취를 늘린다. 될 수 있으면 아침을 꼭 챙겨 먹도록 한다. 아침식사가 부실할 경우 점심때 폭식이나 과식을 하는 경우가 많기 때문이다.



조선대병원 당뇨병센터에서 김상용 교수가 대사증후군이 의심되는 환자를 대상으로 혈당을 체크하고 있다. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr

음식은 오래 씹어서 천천히 섭취하도록 한다. 걷기·조깅·수영·자전거 타기 등 유산소 운동으로 체지방을 줄일 경우 혈당·혈압·중성지방을 낮추며 일명 좋은 콜레스테롤인 고밀도 콜레스테롤은 증가시키는 효과가 있다. 운동은 2~3개월 동안 지속했을 때 효과가 나타나기 시작하며 적어도 일주일에 5회 이상, 한 번에 40분 이상 꾸준히 운동을 하는 것이 좋다. /이민기자 emlee@kwangju.co.kr

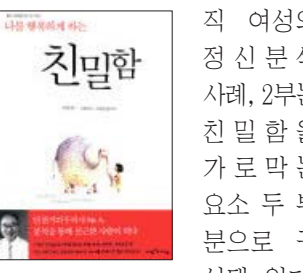
대사증후군 자가 진단 (3가지 이상 해당되면 대사증후군) 허리둘레: 남성 90cm 이상, 여성 80cm 이상; 혈압: 130/85mmHg 이상이거나 고혈압 치료 중; 고밀도 콜레스테롤(HDL): 남성 40mg/dl 미만, 여성 50mg/dl 미만; 중성지방: 150mg/dl 이상; 공복혈당: 110mg/dl 이상이거나 당뇨병이 있을 때

인슐린 저항성=음식을 섭취하면 체중에서는 인슐린이 아니라 호르몬이 분비되고 이 인슐린은 포도당이 우리 몸의 세포로 흡수될 수 있도록 돕는 역할을 한다. 포도당은 인슐린 없이는 활용되기 어렵다. 인슐린이 세포 속으로 들어가지 못하고 혈액 속을 떠도는 경우를 '인슐린 저항성'이라고 말한다.

의료 라운지 Medical lounge

이무석 교수 '나를 행복하게...' 책 출판기념회

전남대병원 정신과 이무석 교수가 '나를 행복하게 하는 친밀함'을 출간해 지난 10일 오후 광주시 남구 드림 아파트에서 출판기념회를 열었다. 이 교수는 "이 책이 친밀함의 장을 가진 사람들의 마음의 고향에 찾아가서 불을 밝히며 따뜻한 위안과 도움을 주었으면 좋겠다"고 밝혔다. 책은 1부 Ms. A라는 30대 전문



이 교수는 대인관계 등에 문제가 생겼을 때 치유법이나 타인과 친밀해지는 방법도 소개한다.

강호철·정민영 교수 논문 세계적 의학 잡지 게재

전남대병원 교수 2명이 공동저술한 논문이 세계적인 의학 잡지에 실렸다. 12일 전남대병원 등에 따르면 최근 내분비내과와 강호철(내과)·정민영(내과) 교수가 공동 저술한 '당뇨병 환자에서 발생하는 말초혈관 질환의 진단'을 주제로 한 논문과 영상이 세계적인 의학 잡지 'NEJM'에 게재됐다.



이 논문은 당뇨병 환자에서 흔히 발생하는 동맥경화성 말초혈관질환의 진단에 대한 것으로 진단의 첫 단계인 신체검사를 때 관찰해야 할 소견과 검사법 등을 설명하고 있다. 강 교수 등은 혈관이 폐쇄돼 장애가 매우 심한 경우에는 반대로 붉은 색이 관찰된다는 사실을 임상 사진과 함께 실었다. 한편 'NEJM'은 임상의학분야에서 가장 권위 있는 의학 잡지로 평가받고 있어 세계 의료인들에게 교육적 효과를 것으로 기대된다. /이민기자 emlee@

조선대병원서 MBC 드라마 '아현동 마님' 촬영

조선대학교 병원이 12~16일 오후 7시45분에 방송되는 MBC 일일연속극 '아현동 마님'에서 조선대학교병원이 등장할 예정이다. '아현동 마님' 촬영팀은 지난 6일부터 이틀 동안 조대병원 응급 의뢰센터·중환자실·수술실·32

정성수 교수 마취과학회 회장 취임

정성수 전남대 마취통증의학과 교수가 지난 2일 부산 백스코센터에서 열린 2007년도 대한마취과학회 총회에서 대한마취과학회 회장으로 취임했다.



황태주 교수 혈액학회 신임 회장

황태주 전남대 소아청소년과 교수가 지난 2일 부산시 부산진구 '롯데호텔'에서 제48회 추계학술대회에서 대한혈액학회 신임 회장으로 선출됐다.



여성 폐암 사망자 10년새 56% 늘어

'선암 환자' 더 많아져...발병 유형 선진국형으로

폐암 여성환자의 비율이 늘고 암의 유형도 '선암'이 더 많아지는 등 폐암 발생이 선진국형으로 변하고 있다는 실태보고서가 나왔다. 대한폐암학회가 17일 '제3회 폐암퇴치의 날'을 맞아 12일 발표한 '2007년 폐암 실태 보고서'에 따르면 전국 89개 병원에 폐암환자로 등록된 8천788명 가운데 폐암 유형 중 '선암'의 환자가 34.8%로 과거에 많았던 '편평상피세포암' 환자(32.1%)를 넘겼다. 지난 1997년 전국폐암실태분석 자료에서는 편평상피세포암 발생률이 44.7%로 선암의 22.9%를 크게 상회했다. 미국과 일본 등에서는

한편 대한폐암학회가 서울대병원 등 6개 대학병원 폐암환자를 대상으로 설문조사를 실시한 결과 전체 환자 중 63%가 폐암으로 진단받기 전 자각증상이 없었던 것으로 나타났다. 또 여성환자의 90%는 흡연 경험이 전혀 없는 비흡연자로 조사됐다.

대한폐암학회 상숙한 홍보위원장은 "폐암의 조기발견을 위해 고위험군은 1년에 1회 '저선량 컴퓨터단층촬영' 등의 검진을 받는 것이 좋다"며 "비흡연 여성이라도 폐암이 잘 발생하는 60대 이후에는 폐암검진을 받으면 조기발견에 도움이 된다"고 조언했다. /연희뉴스

대인동삼일부동산
(TEL)223-1140, 210-1140-2332
좋은 자리에 상가 건물들 싸게 시실분
상가 전문소개업체인 저회 부동산으로 오십시오
광주시내 전지역 상가중 점포가 잘 형성되어 월세가 다른지역보다 더 많이 나오고 앞으로 더욱 좋아질 비전있는 곳으로 1층 점포가 4~5칸 정도에 점포가 여러칸인 상가를 대표적이건만 골라 물건을 많이 확보하고 있어 일일이 광고하지 못합니다.
사장님께서 중요한 결정을 내리실 때에는 상가전문 소개업체인광주에서 오랜전통있는 저회 부동산에 꼭 한번 방문 하시면 책임지고 최선을 다하겠습니다.

무등공인중개사
(TEL)383-5221, 011-800-5221
● 건물
● 토지, 상가(상부지구)
● 모텔, 호텔매매
● 주유소 및 특목부지

금보부동산컨설팅
(TEL)261-8940, 011-602-2233
토지매매
건물매매
상업용지
고시원매매
주유소매매

A+ 에이플러스공인중개사
(TEL)062-973-9174, 016-757-8800
광주·전남권 토지·건물 구합
Tel:062)973-9174, 016-757-8800
첨단지구 상업용지 = 205평 500평 =
● 광주 정성권 토지 건물 ●
투지유망물건 다량 보유(0천만원~000억원)
062)973-9177, 011-625-1362
첨단지구 국민은행 주차장으로 오십시오

한일지도판매(주)
(TEL)062-528-1409, 010-2466-1409
2007 최신 합본(광주·전남·전북·전라)
지번도 책 판매중
이번에 제작한 합본책은?
① 광주광역시 전지역 재개발·도시계획·용도지역·하천·공공단체수속·최신 지적, 산구·APT 수속
② 나주시 전지역, 도시계획, 용도지역, 그린벨트 1·2차 해제수속, 나주시합동·스포츠·주요 수속, 송림·택사개발지구 7기·8기·9기 수속
③ 화순군 전지역, 도시계획, 용도지역, 그린벨트 1차 수속, 최선지적 수속
④ 영암군 전지역, 도시계획, 용도지역, 개발예정인 정성남면역 그린벨트 1차·2차 해제수속, 나노단지 지적, 배지도 수속
⑤ 담양군 전지역, 도시계획, 용도지역, 그린벨트 1차, 2차 수속, 최선지적 수속, 모촌지구 수속
⑥ 영평군 전지역, 도시계획, 용도지역, 그린벨트 1차 해제수속, 최선지적 수속

부자퇴세요 공인중개사 사무소
대표: 김갑룡
(TEL)655-8249, 011-9618-9691
1. 광제빌딩상가 임대(신축)
2. 서구 삼촌동 원룸 매매
3. 서구 중앙동 신축 원룸매매
4. 아파트 빌라 매매
5. 원룸매매(서구 중앙동)
6. 경매매 매수신청대리