



대사증후군

# 성인병 주범... 생활습관부터 바꿔라

#. “음~ 혈당이 약간 높구요. 당뇨라고 할 정도는 아니지만 주의하시는 것이 좋겠네요. 콜레스테롤과 중성지방도 약간 높구요. 술은 자주 드시나요? 비만인데, 체중 관리도 하시는 것이 좋겠습니다.” 회사원 김성철(45)씨는 얼마 전 직장 에서 의무적으로 받은 검진 결과를 의사로부터 들었다. 의사의 설명을 술자리에서 동료에게 말했다. 다들 한마디씩 거든다. “의사들은 다 그렇게 말해. 우릴 겁주는 거라구!” “누구나 그럴 수 있어. 잊어버리고 마셔. 자! 한 잔.” 건배하는 술잔을 입에 대며 생각해 본다. 정말 괜찮은 걸까?

◇대사증후군이란=진료실에서 중년의 여성이나 남성과 종합검진 결과를 상담하다 보면 자주 하게 되는 설명이 있다. 아직 당뇨나 고혈압으로 진단될 정도는 아니지만 약간 높아진 공복 혈당과 고혈압 전단계의 혈압상태를 가지고 있어, 식이와 운동요법이 필요하다는 말이다. 이미 당뇨나 고혈압으로 치료중인 환자의 경우도 비만이나 고지혈증을 가지고 있어서 좀 더 관리를 필요로 한다는 설명이다.

생활습관병에 속하는 ‘대사 증후군’이다. 대사(代謝)증후군이란 신진대사와 관련된 질환이 동시다발적으로 나타난다는 의미로 고중성지방혈증, 낮은 고밀도콜레스테롤, 고혈압 및 당뇨병을 비롯한 당대사 이상 등 각종 성인병이 복부비만과 함께 발병하는 것을 말한다.

보건복지부와 질병관리본부가 매년 시행하는 국민건강영양조사자료(2007~2010)에 따르면 우리나라 30세 이상 남녀 중 약 29%가 대사증후군을 앓고 있다. 10명이 근무하는 사무실에서 3명꼴로 대사증후군을 가지고 있으며, 앞으로 여러 가지 만성질환으로 발전할 위험을 품고 있는 것이다.

과거에는 고혈압과 당뇨병을 서로 관계없는 질환으로 생각했던 적이 있었지만, 많은 연구 결과 같은 뿌리를 두고 있는 질환으로 여겨지고 있다. 인슐린 저항성이 그것인데, 인슐린 저항성이란 신체가 인슐린에 적절한 반응을 하지 못해 근육 및 지방세포에서 포도당 섭취를 제대로 못하는 상태를 말한다. 이런 저항성을 극복하기 위해 체중에서는 더 많은 인슐린을 분비하므로 혈중 인슐린 농도가 짙어진다. 쉽게 설명하자면, 인슐린 저항성이란 뿌리에서 당뇨병·비만·고인슐린 혈중·고혈압·고지혈증이 가지를 뻗고, 생명을 위협하는 심장병·동맥경화·뇌졸중이란 열매(결과)로 나타나게 되는 것이다.

◇대사증후군 진단=일반적으로 아래 기준에서 세 가지 이상 해당하면 대사증후군으로 진단한다. ▲복부비만:남자는 허리둘레가 102cm 초



시열병원 조진아 원장이 건강 검진 결과, 혈압과 혈당이 약간 높은 것으로 나온 여성 회사원을 진찰하고 있다.

## 복부지방·인슐린 저항성 증가로 생기는 질환

### 중년 성인 3명 중 1명꼴... 적정체중 유지 중요

과, 여자는 허리둘레가 88cm 초과 ▲고중성지방혈증:중성지방이 150mg/dl 이상 ▲고밀도지단백 콜레스테롤(HDL-cholesterol)이 낮다면 남자는 40mg/dl 미만, 여자는 50mg/dl 미만 ▲공복혈당이 100mg/dl 이상 ▲고혈압:수축기 혈압이 130mmHg 또는 이완기 혈압이 85mmHg 이상인 경우.

비만 자체만으로도 건강에 큰 악소인인 것은 누구나 아는 사실이다. 특히 복부 비만의 경우가 대사 증후군의 진단 기준중 하나인데, 복부(내장)지방이 쌓이면 향후 당뇨병, 심혈관질환(협심증·심근경색증), 뇌졸중의 위험이 기하급수적으로 증가한다. 또 허리둘레에 따라 여성은 유방암, 남성은 전립선암 같은 호르몬 관련 암에 걸릴 확률도 높아진다. 과식 혹은 음주량이 증가할수록 신체활동이 적을수록, 흡연을 할수록 내장 지방이 증가한다.

◇대사증후군 예방과 치료=심각한 질환으로 진행하기 전에 대사증후군을 예방하거나 치료하려면 어떻게 해야할까? 그림 의사가 강조하는 우리 몸 여기저기에 나뉘는 담배와 술만 끊으면 되는 걸까? 금연과 금주는 필수이며, 생활 습관부터 바로 잡아야 한다.

첫째, 적정체중을 유지해야 한다. 대사증후군 연구로 저명한 외국의 학자가 ‘비만이란 한 마리

토끼를 잡으면 대사증후군을 예방하는 것은 물론 안치할 수도 있다’라고 말했을 정도로 중요하다. 표준체중은 (본인의 키-100)×0.9이다. 체질량지수(BMI) 25이상의 경우 비만으로 생각할 수 있다.

둘째, 주5회 30분 이상 꾸준히 운동해야 한다. 꾸준한 운동은 체중감량을 가져오고 체지방이 감소와 근육량 증가로 이어져 인슐린 저항성이 호전된다. 음식을 내어 뱉을 뻔할 줄 알고, 숨이 찰 정도의 심한 운동은 계속하기도 어렵거니와 관절이나 심장에 부담을 줄 수 있어서 걷거나 가벼운 등산 등 저강도 운동이라도 꾸준히 하는 것이 도움이 된다.

셋째, 식이요법이 필요하다. 고지방음식뿐만 아니라 탄수화물이 많은 음식을 줄이고, 단백질과 채소의 섭취를 늘리는 것이 좋다. 식사준비 단계에서 조리법도 중요하게 튀기는 것보다는 찌거나 무치는 것이 좋고, 간을 싱겁게 하는 것도 잊지 말아야 한다.

마지막으로 대사증후군으로 진단된 경우 생활습관을 변화시키는 것과 함께 정기적으로 병원에 방문해 이상을 보였던 소견들이 좋아지고 있는지를 체크해보는 것도 중요하다.

〈시열병원 조진아 내과 원장〉

/정리=채희종기자 chae@kwangju.co.kr

# 밥 빨리 먹으면 당뇨병 발병 위험 2.5배

## 남성 호르몬 부족 확률도 높아

밥을 빨리 먹거나 남성 호르몬이 부족하면 성인 당뇨병 위험이 높아진다는 연구 결과가 잇따라 나왔다.

식사 속도가 빠르면 2형(성인)당뇨병 위험이 일반 사람보다 2.5배 높은 것으로 나타났다.

리투아니아 보전대학교의 리나 라제비시예네(Lina Radzeviciene) 박사가 2형 당뇨병 진단을 받은 지 얼마 되지 않은 234명과 당뇨병이 없는 468명을 대상으로 평소 식사를 하는 속도(느림·보통·빠름)를 포함, 식습관과 생활 습관을 자세히 조사한 결과가 같은 사실이 밝혀졌다고 영국의 데일리 메일 인터넷판이 최근 보도했다.

식사를 보통사람들보다 빠르게 먹는 사람은 다른 사람에 비해 당뇨병 발병률이 평균 2.5배 높은 것으로 나타났다.

체중·흡연·당뇨병 가족력 등 다른 당뇨병 위험요인들을 고려했어도 이러한 결과에는 변함이 없었다.

연구팀은 식사를 빨리 하면 많이 먹게 돼 결국 체중이 늘어난다는 연구결과들이 있기는 하지만 식사속도가 당뇨병과 연관이 있는 이유는 정확히 알 수 없다고 말했다.

먹는 속도가 빠르면 소화시스템이 배가 찼다는 신호를 뇌에 보낼 틈이 없을 것이라고 지적하는 전문가들도 있다.

이 연구결과는 이탈리아 피렌체에서 열린 국제내분비학회-유럽내분비학회 합동학술회에서 발표됐다.

지방조직에 남성호르몬 테스토스테론이 부족한 경우도 2형(성인)당뇨병 위험이 커진다는 연구결과가 제시됐다. 지방조직에 테스토스테론이 결핍되면 당뇨병으로 이어질 수 있는 인슐린 저항이 발생한다는 사실이 영국 에든버러 대학 연구팀에 의해 밝혀졌다고 메디컬 뉴스 투데이가 지난 8일 보도했다.

연구팀은 테스토스테론이 결합하는 안드로젠 수용체가 없는 쥐들을 만들어 다른 보통 쥐들과 함께 고지방 먹이를 준 결과, 안드로젠 수용체가 없는 쥐들이 더 살이 찌면서 완전한 인슐린 내성이 나타났다.

테스토스테론의 기능이 손상된 쥐들은 RBP4 단백질 수치가 높아진 것으로 미루어 이 단백질이 인슐린 저항을 조절하는 핵심적인 기능을 수행하는 것으로 믿어진다. 연구팀은 지휘관 내분비과전문의 케리 매카니스(Kerry McInnes) 박사가 밝혔다.

따라서 이 단백질 생산을 조절하는 약을 개발하면 테스토스테론이 부족한 남성들의 당뇨병 위험을 막을 수 있을 것으로 보인다.

연구팀은 앞으로 당뇨병 환자들을 대상으로 테스토스테론과 단백질 수치 사이에 연관이 있는지를 지속적으로 연구할 계획이다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

# 광주시의사회, 깨끗한 무등산 보존 앞장

## 13일 회원친선 등반대회

광주시의사회(회장 최동석)는 오는 13일 무등산에서 제18회 무등산 사랑 회원친선 등반대회를 개최한다.

의사회 회원 및 가족 200여명이 참가해 친선과 단합을 도모하게 될 이번 등반대회는 깨끗한 무등산을 보존하기 위해 쓰레기 줍기 등 자연보호 활동도 펼칠 계획이다.

최동석 회장은 “광주의 자랑인 무등산을 깨끗하게 보존하는 것이 건강 광주를 지켜나가는 것”이라면서 “앞으로도 지역사회에 봉사하는 차원에서 자연보호 활동을 계속해 나가겠다”고 말했다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

## 출퇴근 거리 길수록 심장·폐기능 약화

직장 출퇴근 거리가 길면 건강에 해롭다는 연구결과가 나왔다. 이 연구는 출근 거리가 16km 이상일 경우 체중 증가와 허리 둘레 증가, 심장 및 폐기능 약화와 연관될 수 있다고 밝혔다.

미국 미주리주 세인트루이스 소재 워싱턴 대학 연구진은 출근 거리가 16km 이상인 약 4300명의 통근자를 연구한 결과, 이들이 일반인보다 고혈압일 가능성이 높으며 24km 이상인 출근자들은 비만과 운동 부족 위험성이 더 높은 것으로 나타났다고 밝혔다.

연구를 이끈 크리스틴 호너는 “긴 출근 거리가 운동을 어렵게 해 체중 증가와 운동 능력 감소 및 고혈압을 일으킬 수 있다는 점을 밝힌 첫 연구 성과”라면서 “심혈관계 질환과 당뇨병 및 일부 암의 원인이 된다”고 지적했다.

미국 정부 통계에 따르면 지난 40년 동안 미국인들의 출퇴근 거리가 길어져 평균 출근 시간이 20~25분에 달한다. /연합뉴스

## 과잉행동장애 10명 중 8명 남학생

ADHD(주의력결핍과잉행동장애)로 병원을 찾는 소아·청소년 가운데 80%는 남학생인 것으로 나타났다.

건강보험심사평가원은 지난해 심사결정자료를 토대로 20세 이하 ADHD 진료인원을 분석한 결과 남학생이 80.7%로 여학생 19.3%보다 약 4.2배 많았다고 9일 밝혔다. 연령별로는 초등학생 무렵인 7~13세가 68.2%로 ADHD 진료를 가장 많이 받았다. 특히 9세와 10세가 많았다. 대구가톨릭대 소아과과 최태영 교수는 남학생 환자가 많은 이유에 대해 “ADHD는 틱·자폐증 등과 마찬가지로 남학생이 유전적으로 더 취약하다”고 설명했다.

ADHD는 주의력을 유지하고 감정을 억제하며 행동을 조절하는 뇌의 전(前) 전두엽 활동도가 저하돼 나타나나 발병 원인이 명확히 밝혀지지 않았다.

ADHD는 인구의 약 5%로 추정된다. 어릴 때는 과잉행동, 주의력 결핍, 충동성 등을 보이다가 나이가 들고 교육을 받으면서 과잉행동과 충동성은 줄어든다. /연합뉴스

**특약형 특허등록 : 3개최우수기업으로선정된법원경매정보대한민국대표사이트!**

『법원경매』의 길잡이 **다와옥션** 이 함께하는!

검색 | 다와옥션 | 검색

인터넷 검색창에 검색하세요!  
www.dawaauction.co.kr

**다와옥션 부동산 경매학원**

호남유일의 정통 경매학원!  
불만족시 수강료 전액환불!

실전기본반 : 매주 수요일  
○오전 : 10시 30분 / 저녁 : 7시 (3개월, 14주, 25만원)  
○강사 : 이 정석 교수(저자직강)

실전문자반 : 매주 토요일  
○오전 : 10시(임장시 오후까지) (3개월, 14주, 50만원)  
○강사 : 안 성욱 교수(저자직강)

○수시모집중(기수별 선착순 30명)  
○국내유명강사 초청 특강(강좌외)

문의 062-352-8589 (010-8004-6767)

남구 월산동 돌고개역 1번 출구/ 신한은행 4층(구.전남경찰청 4거리)

**(주)오천경매 투자연구소**

경매에 관한 모든상담!

**경매투자**

- 실전경매 배우면서 수익 내실 분
- 배우면서 투자가능 / 회비 330만원
- 유치권등 특수물건만 투자
- 투자자 모심 / 법적보장

(주)오천경매 H.010-3605-5000

**입찰대리**

- 확실하게 입찰 대리 합니다
- 처음부터 끝까지 함께 합니다.
- 매수 입찰대리 법원인가

오천경매 H.010-4667-9300

**대인동상일부동산**

좋은 자리에 상가 건물을 싸게 사실분

상가 전문소개업체인 저희 부동산으로 오십시오.

광주시내 전지역 상가중점 포가 잘 형성되어 월세가 다 른지역보다 더 많이 나오고 앞으로 더욱 좋아질 비전있는 곳으로 1층 점포가 4~5칸 정도에 점포가 여러칸인 상가를 대표적인것만 골라 물건을 많이 확보하고 있어 일일이 광고하지 못합니다.

사장님께서 중요한 결정을 내리실 때에는 상가전문 소개업체인광주에서 오랜전통 있는 저희 부동산에 꼭 한번 방문 하시면 책임지고 최선을 다하겠습니다.

(FAX)223-1772 | 1772 | 011-602-2532 (광주은행 신본점앞, 대인동 소방서건너편)

**매매교환 전문 빌딩, 모텔, 상가 건물**

10억이상~100억이상 건물을 급히 구합니다.

각 지역의골프장 및 음식점을 급매매로 찾습니다.

**매수매도대기중**

30년 부동산 중개 비법의 노하우로 여러분의 소중한 재산 높은 수익이 되도록 최선을 다하겠습니다.

지금 계속된 상담받고 있습니다.

**최기철공인중개사**  
광주시 광산구 수완동 965-201호  
062)956-6660  
010-2139-6255  
FAX. 956-6608

**최기철 공인중개사 사무소**

광주, 전라남도 일원의 부자가 치가 높고 보장된 물건을 다량 확보하고 있으며, 어렵고 복잡한 물건(경매, 공매)들을 안정되고 확실하게 고객님의 취향껏 정리해 드릴수 있는 비법이 있습니다.

30년 이상 부동산 중개 비법의 노하우를 가진 본 업체는 고객님의 고통을 이용해서 수수료나 몇푼 쟁기에 급급한 무책임한 중개는 절대 하지 않습니다.

한번 고객은 평생고객이 되는 사명을 가지고 있습니다.

전국 전지역의 사우나, 모텔, 오피스텔, 빌딩, 상가, 대지 등 고객님의 소중한 부동산으로 인해 가슴앓이를 하고 계신다면 지금 조율 상담해 주십시오. 소중한 재산 믿고 맡겨만 주시면 신속하고 정확하게 분석하여 최고의 수익을 창출해 낼 수 있도록 최선을 다하겠습니다.

**상가 및 사우나 (매매)**

지역 # 북구 삼각동 (사우나 현 영업중)  
면적 # 대지 약900평, 건물 : 2500평  
지역 # 첨단지구 일제동 (무인텔 급매)  
면적 # 대지 : 338평, 건물 : 440평 객실 : 22실  
지역 # 광탄미널 부근 모달하우스(사용가능)  
면적 # 대지 : 약1000평, 건물 : 2803평  
지역 # 봉선동 대지 314평 매매  
지역 # 수완지구 롯데메트로근  
빌딩상가 매매 및 분양 중

**최상의 전원주택 부지 적함**

지역 # 담양 1만평~2만평이상  
5만평~10만평  
지역 # 정성 1만평~5만평  
(각 지역의 위치 또한 대량 보유하고 있음)

956-6660-010-2139-6255