



이런 것이 동맥경화를 촉진한다

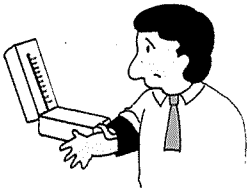
가. 비만

- 비만이란 몸에 '지방'이 필요 이상으로 쌓인 상태.

- 즉, 음식을 많이 섭취하게 되면 많은 에너지를 생성하게 되는데, 이것을 운동에 의해 충분히 소모시키지 않았기 때문에 몸 안에 소모되지 않은 지방이 쌓이게 되는 것이다.

- 왜 비만이 좋지 않을까?

- 지나치게 뚱뚱해지면 고혈압, 당뇨병, 고지혈증 등에 걸리기 쉽다.
- 몸에 여러가지 이상이 나타날 뿐만 아니라 행동이 둔해지고 몸을 움직이는 일에 게을러져 신체의 균형이 나빠진다.



고혈압

• 때로는 혈관의 생생함을 유지하지 못하게 되는 경우도 있다.

- 최근 먹을 것이 풍부해진 때문인지 비만이 늘어가고 있다.

나. 고혈압

- '혈압'이란 : 혈관벽을 미는 혈액의 압력

- 이 압력이 항상 높을 때를 '고혈압'이라 한다.

- 고혈압이 오래 계속되면 혈관은 점차로 약해져 동맥경화가 발생한다.

- 반대로 동맥경화가 진행되면 고혈압이 되기도 한다.

- 어린이는 고혈압과 관계가 없다고 생각할지 모르지만, 혈압을 자세히 관찰하면 어린이들에게도 1천명중 3-10명 정도는 혈압이 높다.

- 당장은 특별한 증상을 느끼지 않지만, 고혈압이라는 것을 모른채 오랫동안 방치해 두면 동맥경화가 빠르게 진행된다.

- 따라서 혈압이 높다는 것을 알게되면 전문가의 지도를 받아 염분의 섭취를 줄이고 매일 적당한 운동을 하는 것이 중요.

다. 당뇨병

- 당뇨병에는 '약년형'과 '성인형'의 2가지 형태가 있는데 비만과 밀접한 관련이 있는 것은 성인형 당뇨병이다.

- 음식물 속의 전분은 포도당으로 변해 혈액 속으로 들어간다.

- 췌장은 "인슐린"이라는 호르몬을 내보내 포도당을 글리코겐으로 변화시킨다.

- 매일 과식만 하고 있으면 비만이 될 뿐만 아니라 췌장이 많은 양의 인슐린을 내보내야 하기 때문에 결국 지쳐서 제대로 활동할 수 없게 되어버린다.(이것이 성인형 당뇨병)

- 전에는 성인형 당뇨병은 어른들만이 걸리는 것이라고 생각했었다.

- 그러나 최근 국민학생, 중학생 중에서도 이 성인형 당뇨병이 발견되고 있으며 해마다 늘어가는 추세이다.

- 당뇨병은 초기에는 소변에 당이 나오는 것 외에는 통증으로 인한 괴로움이 느껴지지 않는다.



비만



당뇨병·고지혈증

- 점차로 조금씩 나빠지며 전신의 혈관이 약해져서 오래지 않아, 심장, 신장, 눈 등에 이상이 오게 된다.

- 그러나 조기에 발견하여 전문가의 지도를 받아 식사나 운동에 유의하여 규칙적인 생활을 하게 되면 이상을 예방할 수 있다.

라. 고지혈증

- 혈액중에 '지방'이 많아지는 병으로, 그 지방의 대표적인 것이 콜레스테롤이다.

- 혈액 중에 콜레스테롤이 지나치게 많아지면 그것이 혈관의 벽에 달라붙어 지난 호에서 소개한 그림의 수도관 처럼 된다.

- 이것이 동맥에서 발생하게 되는 것을 동맥경화라고 한다.

- 따라서 혈액중의 콜레스테롤이 필요 이상으로 많아지지 않도록 주의해야 하며, 이를 위해서는 식사에 유의하고 충분한 운동을 해야 한다.