

대사증후군



이찬휘 SBS 과학정보부장

이 번 주 취재를 하는 중에 기가 막힌 환자를 만났다. 이 환자는 45세 된 남성으로 키는 170cm인데 몸무게가 무려 140kg이나 나갔다. 특히 허리가 47인치나 됐다. 자신의 허리에 맞는 바지를 구하기가 무척 어렵다고 했다. 이 남성은 엄청난 허리둘레로 인해 배에 가려 자신의 발을 볼 수 없다고 했다. 그래서 신발은 끈이 없는 것으로 대중 신을 수밖에 없고 화장실에 갔다가는 손이 닿지 않아 변을 닦을 수가 없다는 불편을 호소했다.

믿기지 않겠지만 이 비만 남성이 20세 때에는 70kg을 넘지 않는 건강한 체격의 청년으로 군에서는 헌병에 선발될 정도였다고 한다.

그런 그가 10년 전부터 살이 찌기 시작하더니 비만에 이어 무서운 합병증들이 찾아왔단다. 5년 전에는 고혈압, 4년 전에는 고지혈증, 3년 전에는 급기야 당뇨병까지 찾아와 비만, 고혈압, 고지혈증, 당뇨병이 겹친 이른바 4대 성인병을 모두 가진 '대사증후군 환자'가 된 것이다.

이 남성이 이렇게 되기까지의 원인을 제공한 것은 다름 아닌 그가 운영하는 슈퍼마켓이었다. 슈퍼마켓을 끝내는 시간이 새벽 2시였고 가게를 정리하고 집에 귀가 하는 시간이 4시, 집에 와서 출출함을 달래려고 음식을 먹고 잠이 드는 시간은 5시, 아침 10시에 일어나서 시장을 보고 가게를 열고 저녁 5시쯤에는 허기를 달래기 위해 잔뜩 음식을 먹고는 낮잠을 자고 7시에 일어나는 생활을 반복했던 것이다. 게다가 매일 저녁에는 소주 3병을 마셨다. 이런 생활이 6~7년쯤 반복되자 그에게는 비만으로부터 시작된 합병증들이 찾아오게 됐고 지금에 이르렀다고 한다. 취재 도중 이 환자는 "정말 열심히 살았는데 열심히 산 대가가 대사증후군이라는 병에 걸렸네요. 나 어떻게요..." 라는 말을 반복하며 닭 똥 같은 눈물을 뚝뚝 떨어뜨렸다. 이제야 본인 병의 심각성을 깨닫고 병을 고치기 위해 생활습관을 바꾸려고 하지만, 한 번 잘못 잡힌 생활습관을 바로 잡기란 그리 쉬운 일이 아니라고 한다. 또 슈퍼마켓이라는 직업을 고려해 볼 때 생활습관을 바꾸기가 더욱 쉽지 않다고 한다.

그런데 이런 불만을 호소하는 대사증후군 환자들은 예상외로 많다.

●●● 대사증후군의 진단

국제보건기구(WHO)에서는 공복혈당장애(75g당 부하후 혈당이 140mg/dl 이상이고 200mg/dl 미만인 경우), 내당능장애(당뇨병 포함) 혹은 인슐린저항성이 있고 아래 두 항목을 동반한 경우로 정의했다.

첫째, 고혈압이 140/90mmHg 이상 혹은 약물 치료중인 경우.

둘째, 중성지방 150mg/dL 이상 혹은 HDL-콜레스테롤 남자 35mg/dL 이하, 여자 40mg/dL 이하의 이상지혈증인 경우.

셋째, 체질량지수(BMI) 30(한국 25)이상 이고 허리-엉덩이 둘레비(WHR) 남자 0.90, 여자 0.85이상의 비만인 경우.

넷째, 소변 알부민 배설량 20 μ g/min(30mg/d) 이상의 미세단백뇨인 경우

미국의 콜레스테롤 교육프로그램(NCEP)에서는 다음 5가지 중 3가지 이상일 경우로 정의하였다.

첫째, 허리둘레 남자 102(한국 90)cm, 여자 88(한국 80)cm 이상의 복부 비만인 경우.

둘째, 중성지방 150mg/dL 이상의 고중성지방혈증인 경우.

셋째, 남자 40mg/dL 이하, 여자 50mg/dL 이하의 HDL-콜레스테롤인 경우.

넷째, 130/85mmHg 이상의 고혈압인 경우.

다섯째, 공복 혈당 110mg/dL 이상의 고혈당인 경우.

위의 진단 기준에 의하면 한국인 중 성인의 15~25% 정도가 대사증후군을 갖고 있을 것으로 추정된다.

●●● 예방법

대사증후군은 당뇨병과 심혈관 질환의 위험성을 높이기 때문에 체중 조절, 운동, 금연 같은 생활습관 치료법을 먼저 해야 한다. 또 적절한 약물요법도 필요하다.

대사증후군은 비만이 가장 근본적인 원인이기 때문에 식이요법과 운동을 통해 적절한 수준까지 살을 빼고 더 이상 찌지 않도록 노력해야 한다.

또한 정신적, 육체적, 환경적 요인을 잘 조절하는 것이 중요하다. 즉, 스트레스가 쌓이지 않게 마음을 편히 갖는 것이 중요하다. ☺

