

당뇨와 대사증후군 복부비만하면 대사증후군 발생 위험 증가

주변을 돌아보면 배가 나온 사람을 심심찮게 찾아볼 수 있다. 예전에는 튀어나온 배를 후덕함의 상징으로 여겼지만, 요즘은 미용상 뿐 아니라 건강상에도 좋지 않은 것으로 보고 있다. 복부비만이 심할 경우 대사질환으로 발전할 가능성이 높아져 당뇨, 고혈압, 고지혈증 등이 동시에 나타나는 대사증후군으로 이어질 수 있다. 이러한 질병에 한꺼번에 노출되면 생명까지 잃을 수 있어 매우 치명적이다.

대기업에 다니는 김 모(48세) 씨는 얼마 전 건강검진에서 충격적인 얘기를 들었다. 복부비만에다가 혈압도 있었으며, 콜레스테롤 수치도 정상 범위보다 훨씬 높게 나왔다. 병원에서는 건강관리를 하지 않으면 고혈압, 당뇨 등 성인병이 오는 것은 시간문제라고 얘기했다. 김 씨는 잦은 과식과 과음, 불규칙한 습관으로 인해 자신의 몸에 이상이 온 것을 그때서야 알게 됐다.

대사증후군은 만성적인 대사장애로 인해 내당능장애(당뇨병 전단계), 고혈압, 고지혈증, 비만, 심혈관계 죽상동맥 경화증 등의 여러 질환이 한 개인에게서 한꺼번에 나타나는 것을 말한다.

모든 생명체는 생명활동에 필요한 에너지를 얻기 위해 주위 환경으로부터 자신에게 필요한 물질을 흡수·합성·분해·배출 하면서 생명을 이어간다. 이렇게 생물체가 자신의 생명유지를 위해 진행하는 모든 과정을 물질대사라고 하는데, 우리 몸에도 이러한 과정에 장애가 생기면 문제가 발생한다.

대사증후군을 진단하는 기준은 여러 가지가 있지

만, 다음 중 세 가지 이상에 해당되면 대사증후군에 속한다.

대사증후군 진단 기준

- ① 복부비만: 남성의 허리둘레가 90cm 이상, 여성은 80 이상(한국인 및 동양인 기준)
- ② 중성지방 : 150mg/dL 이상
- ③ 고밀도 지단백 콜레스테롤(HDL-C): 남성 40mg/dL 미만, 여성 50mg/dL 미만
- ④ 공복혈당: 100mg/dL 이상
- ⑤ 고혈압: 수축기 혈압 130mmHg 또는 이완기 혈압 85mmHg 이상

대사증후군의 현주소

자료(2005년 국민건강영양조사)에 따르면 우리나라 성인 4명 중 1명이 대사증후군이 있는 것으로 조사되었다. 심각한 것은 당뇨병이 있으면 대사증후군의 발병률 또한 높아진다는 사실이다. 제 2형 당뇨병환자 83.2%에서 대사증후군을 동반하고 있는 것으로 나타났으며, 95% 이상에서 대사증후군의 증상 중 적어도 한 가지 이상을 가지고 있었

고, 60% 이상에서 3가지 이상, 30% 가량에서 당뇨병을 제외한 4가지 증상 모두를 가지고 있는 것으로 나타났다.

대사증후군 사망률 ↑

대사증후군의 발생원인은 인슐린 저항성(인슐린에 대한 몸의 반응이 감소되어 근육 및 지방 세포에 포도당이 잘 흡수되지 못하게 되면서 이를 극복하고자 더 많은 인슐린이 분비되어 몸에 여러 가지 문제를 일으키는 것)이라 보고 있지만 아직까지 확실하게 밝혀지지 않았다. 인슐린 저항성은 운동부족 및 비만으로 인한 환경적인 요인 및 유전적인 요인이 모두 관여하는 것으로 알려져 있다.

대사증후군은 증상이 거의 없으며, 어떤 질병을 갖고 있느냐에 따라서 달라진다. 대사증후군이 심각한 병이 아니라고 해서 치료하지 않고 방치한다면 중풍이나 심근경색 등 심혈관질환에 걸릴 위험성이 증가해 심할 경우에는 사망할 수도 있다.

따라서 질병 자체로 인식해 적극적으로 치료해야 한다. 치료는 식사조절과 운동을 통해 생활습관을 교정하고 적정 체중을 유지해야 한다.

꾸준한 운동 · 식사조절해야

과체중이거나 비만인, 복부비만이라면 운동량을 증가시켜 체중을 감량해야 한다. 살을 빼면 혈중 콜레스테롤과 중성지방이 감소하고, 혈압과 혈당도 떨어뜨려 인슐린 저항성이 완화된다. 체중을 감량할 때는 무리하게 빠기보다는 한 달에 2kg이 적당하며, 1주일에 3~5일 정도, 하루 30분 이상 꾸준히 운동을 실시한다. 뿐만 아니라 누워있거나 앉아 있는 시간을 되도록 줄이고, 일상에서 활동량을 늘려야 한다.

운동을 하더라도 식사량을 조절하지 않으면 체중



을 감량하기 힘들다. 육류나 단 음식은 피하고, 채소의 섭취를 늘리고 현미밥이나 잡곡밥을 먹는 것이 유리하다. 특히 탄수화물의 섭취를 줄이고 대신 콩, 등푸른 생선 등 질 좋은 단백질로 보충한다.

생활습관의 개선과 더불어 필요 시 약물치료를 하면 개선에 도움이 된다. 고혈압을 동반하면 항고혈압제를, 고지혈증이 있는 경우에는 지질강하제나 스타틴계의 약물을 조기에 복용해 조절해야 한다.

당뇨병 발병 높아

대사증후군에 해당되면 향후 당뇨병에 걸릴 가능성이 높은 것으로 보면 된다.

만약 공복혈당이 정상(100mg/dL미만)보다 높거나 식후 2시간 혈당이 높은 경우(75g 당부하 검사에서 2시간 짜 혈당 140~199mg/dL)에는 관리와 함께 정기적으로 검사를 받아 당뇨병을 예방하거나 조기에 발견해 치료해야 한다. ✎

글/ 김민경 기자