

대사증후군

당뇨병보다 더 무서운 '대사증후군'

대사증후군이란?

비만, 당대사이상(당뇨병 전단계), 고혈압 및 고지혈증과 같은 다양한 대사이상이 한 사람에게 중복되어 나타나는 상태를 말한다.



대사증후군의 진단기준

〈필수요건〉중심성 비만 : 허리둘레가 남성은 90cm 이상, 여성은 85cm 이상(한국인 기준)인 사람이 아래 4가지 중 2가지 이상에 해당될 때, 대사증후군으로 진단한다.

- ① 고중성지방혈증 : 150mg/dl 이상
- ② 저HDL 콜레스테롤혈증: 남성 40mg/dl 미만, 여성 50mg/dl 미만
- ③ 혈압 : 수축기혈압 130mmHg 이상 또는 이완기 85mmHg
- ④ 고혈당 : 공복혈당 100 이상 또는 당뇨병의 과거력 또는 당뇨병 치료(약물, 인슐린) 중인 사람

〈세계당뇨병연맹(IDF) 기준(2004)〉

대사증후군은 생활습관병의 일종으로 잘못된 식습관·흡연·음주·운동부족·스트레스 등 생활습관과 관련된 위험요인들이 영향을 미쳐 발생한다.

언제 터질지 모르는 시한폭탄 '대사증후군'

대사증후군에 대해 관심을 가지고 관리해야 하는 이유는 바로 심혈관질환이나 제 2형 당뇨병의 위험성

이 증가하기 때문이다. 대사증후군 환자의 경우, 당뇨병이 발생하기 전이라도 건강한 사람들에 비해 심혈관 질환의 발생위험과 심혈관 질환에 의한 사망률이 증가하며, 당뇨병이 발생하면 그 위험성이 더욱 급격히 커진다.

2005년 국민건강영양조사에 따르면 우리나라 30세 이상 성인의 27.9%(남자 32.9%, 여자 31.8%)가 대사증후군을 겪고 있는 것으로 나타났으며, 특히 국내의 제 2형 당뇨병환자에서 83.2%가 대사증후군이 동반되어 있는 것으로 밝혀졌다.

건강한 생활습관이 곧 예방

이러한 대사증후군의 예방을 위해 가장 중요한 것은 5~10%의 체중 감소와 1주일에 4회, 1회에 30~40분의 유산소운동을 통해 생활양식을 변화시켜야 한다. 지방의 섭취를 최소화하고, 고 탄수화물의 섭취를 줄여야 한다. 또한 대사증후군의 구성 요소인 고혈압, 당뇨병, 이상지혈증, 비만에 효과가 있는 약물을 복용해 치료해야 한다. >