

건강 칼럼

대사증후군(Metabolicsyndrome)의 이해와 대처방안

21세기 들어 대사증후군이란 말을 심심치 않게 들어보셨을 것이다. 그러나 20세기에는 별로 유행하지 않은 단어란 의 미도 있다. 대략 40~50세 전후에 일어나는 여러 복합적인 질환을 공통 그려 뜻하는 정도로 통용되었다.

이른바 먹고 살만한, 중년층의 어른 층에서 발생한다하여 '성인병'이라고도 불리었다. 그런데 지금은 중년층이 아니라 그보다 훨씬 낮은 어린 나이에서도 심심치 않게 볼 수 있어 '성인병'이 아닌 '대사증후군' '생활습관질환'으로 부른다.

대사 증후군'은 입으로 먹은 음식물이 소화기관을 거쳐 혈액을 타고 인체의 각 장기에서 진행되는 여러 가지 물질(주로 탄수화물, 단백질, 지방~인체 에너지원)대사가 원만히 진행되지 않아 그 여파로 일어나는 관련된 '질환이 동반'된다는 의미이다.

대체적으로 고지혈증, 고콜레스테롤증, 고혈압 및 당대사 이상인 당뇨병을 비롯한 지방간 등이 복합 비만과 함께 발생하는 질환이다.

명확하지는 않지만 주된 원인으로 는 섭취한 영양소를 각 장기에 골고루 사용하게끔 만들어주는 인슐린(Insulin)의 기능이 제대로 작동하지



이 윤 희
파워스포츠과학연구소 대표

않거나 분비량이 적어져서 발생된다. 이를 '인슐린 저항성'이라고도 한다.

인슐린에 대한 신체의 반응이 감소함으로써 근육 및 지방세포가 포도당을 잘 이용하지 못하게 되고 이를 해결하고자 더욱 많은 인슐린이 분비를 촉진하게 된다. 이 과정이 반복되면서 결국에는 인슐린의 분비량이 적어지게 되어 여러 건강상의 문제를 유발하는 것으로 해석한다.

대부분 필요 이상의 영양 과다섭취와 일상생활에서 움직이지 않는 생활 양식의 소모가 적어져 남는 에너지가 지방으로 변하여 내장지방으로 쌓여 여러 물질을 분비한다.

이러한 물질은 혈압을 올리고 혈당조절 호르몬인 인슐린의 역할을 방해한다. 따라서 혈당이 상승하면

서 '당뇨'로 진전되고, 혈관 내 염증과 응고물 유도로써 '동맥경화'를 촉진시킨다.

이런 과정을 거쳐 '고혈압'으로 진전되며, 각종 혈관 질환이 발생할 위험을 높이게 된다. 또한 남는 에너지는 지방으로 변하여 간에도 쌓여 '지방간'이 되고 간에 해를 끼치는 여러 생화학적인 기능을 떨어뜨리기에 건강에 문제를 일으키게 된다. 살펴본 바와 같이 대사증후군은 당뇨병, 고혈압, 지방간 이렇게 3가지(3S)의 주요증상을 보인다.

이를 극복하는 방법은 다음과 같다.

먼저, 체지방, 내장지방을 줄이는 것이다.

생활습관에서 오는 것이므로 적절한 식사량(하향조정)이 우선이다.

적정량 이하의 잠곡밥과 채소의 섭취를 늘려서 우선 체중증가를 막는 것이 급선무다.

특히 저녁식사를 줄이는 것이다. 저녁식사 후 취침 전까지 소모되는 에너지가 별로 없기에 적은 양으로도 충분하다.

다만 생활에서 어쩔 수 없는 부분이 있을 수 있지만 약간의 본능적인 성취에 따른 반대급부로 건강에 대한 부정적인 문제는 본인뿐만 아니라 가족, 친지에까지 좋지 않은 영향을 미칠 수 있다.

그다음은 적절한 운동이다. 즉 남는 에너지를 소모시키는 것이다.

어떤 운동이든 꾸준히 할 수 있는 것을 선택해서 끊임없이 근육을 사용하는 것이다. 빨리 걷기, 천천히 달리기, 자전거, 수영 등을 권장한다.

실제적인 운동시간만 30분 이상/회, 4회 이상/주 실시하여 불필요하게 과잉 섭취된 에너지를 연소시키고, 저장되어 있는 체지방을 가능한 빨리 태워버려야 한다.

마지막으로, 일찍 수면이 드는 것이다. 늦게 자거나 수면시간이 부족하면 대사노폐물의 제거가 늦어지고 염증반응이 촉진되어 도리어 체중증가로 이어지기도 한다.

사설

전라북도노인축구협회 창립

축구를 통해 건강 100세 시대를 견인하는 데 앞장서겠다는 전라북도노인축구협회가 최근 창립대회를 열고 관심을 모으고 있다. 협회는 앞으로 전라북도노인체육회의 임원 인준을 받고 시군 협회의 활성화와 더불어 다양한 프로그램을 개발 추진한다. 협회에 참여한 축구 원로들은 임현기(수원방병원 이사장) 회장, 장을 비롯 백정지, 송정길, 유찬강, 이형연, 황영진, 김희중씨 등이다. 지역 대의원은 장경도(전주), 라무광(군산), 남궁길(익산), 최삼규(정읍), 김종래(남원), 안창표(김제), 장승열(완주), 오정주(장수) 회장 등이다.

참가자들은 젊은이 못지않은 열정으로 발췌부터 이목을 끌고 있다. 이들은 모두 평소에도 축구 등 구기 종목을 두루 즐긴다고 한다. 요즘 노인 스포츠가 점차 다양해지고 있다.

젊은이들이 즐기는 스포츠가 노인세대에 스며들면서 폭이 넓어진 것이다. 스포츠는 차게 예방에 도움이 된다. 노인 체육에

대한 관심이 커지는 이유이다. 60~70대 젊은 노인들은 게이트볼 대신 볼록작이 큰 스포츠도 즐긴다.

탁구장과 당구장을 갖춘 노인복지관도 늘고 있다. 노인 스포츠는 삶을 건강하고 자신감 있게 유지하고 발전시킬 수 있는 유용한 수단이다. 노인들이 체육 활동을 지속적으로 할 수 있도록 동기를 부여해야 한다.

고령화로 인해 발생하는 사회적 문제를 마연에 방지하고 예방하는 일이 중요하다. 노인들이 진정으로 원하는 것은 건강하게 여생을 보내는 것이다. 의학 기술과 다양한 건강방법으로 평균수명이 늘어가고 있다.

운동으로 건강을 다지고 행복을 찾아야 할 때이다. 축구협회를 통해 어르신들의 진정한 건강증진과 교류의 의미를 되새겨야 한다.

실버건강의 선두 주자로 모범을 보이도록 최선을 다해야 할 것이다. 전국 장수(長壽) 축구대회 등에도 적극 참가하기 바란다.

탈북민의 월북 문제

지난 1월 새해 첫 날 강원도 동부전선 최전방에선 13개월 전 GOP 철책을 넘어왔던 탈북민이 다시 철책을 넘어 월북했다. 월북자의 생사는 확인되지 않았고, 북한도 별다른 반응을 보이지 않았다.

우리 군의 경계 태세에 또 문제가 있었던 것으로 드러났다. 탈북 남성은 두툼한 외투에 모자까지 착용하고 길을 걷고 있었다. 1월 1일 낮 12시 50분쯤 강원도 고성 민통선 초소 CCTV에 찍힌 어느 탈북민의 모습이

다. 2020년 11월 동부전선 철책을 넘어 귀순했던 바로 그 탈북민이다. 그는 저녁 6시 36분 GOP 철책을 넘어, 밤 10시 40분쯤 군사분계선을 지나 북측 지역으로 향한 것으로 드러났다.

그가 두 개의 철책을 넘는 데 불과 4분밖에 걸리지 않았다. 철책에 설치된 광각 센서가 울리자 6분 만에 병력이 출동했지만, 월북 흔적을 인지하지 못했다. 철책 주변의 족적과 철책 상단

운형(바퀴 모양) 철조망에 남아 있던 흔새 것들을 발견하지 못하는 등 철책 및 주변 확인이 미흡했던 것이다.

남성이 두 개의 철책을 넘는 모습은 CCTV 3대에 무려 5번이나 포착됐지만, 상황실에선 CCTV를 다시 돌려보기도 월북 장면을 찾아내지 못했다.

CCTV 시간과 실제 시간 사이에 4분 30초가량 차이가 났는데 엉뚱한 시간대만 확인한 것이다.

군은 "시간대를 맞추는 동기화 작업을 하지 않았기 때문"이라고 이유를 설명했다. 22사단의 경계 실패가 반복되면서 일각에선 병력 규모에 비해 경계 책임 구역이 과도하게 넓다는 의견도 나오고 있다.

22사단의 경우 100km에 해당하는 지역을 경계해야 하는 임무를 맡고 있다. 병력이 출동할 장비에 의존하는 상황이라면 경계의 개념과 목표를 바꿔야 한다. 경계 작전 실패는 중대한 문제다. 경계 태세를 특별 점검하기 바란다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

이집트서 사상 첫 금·보석 무역박람회 열려



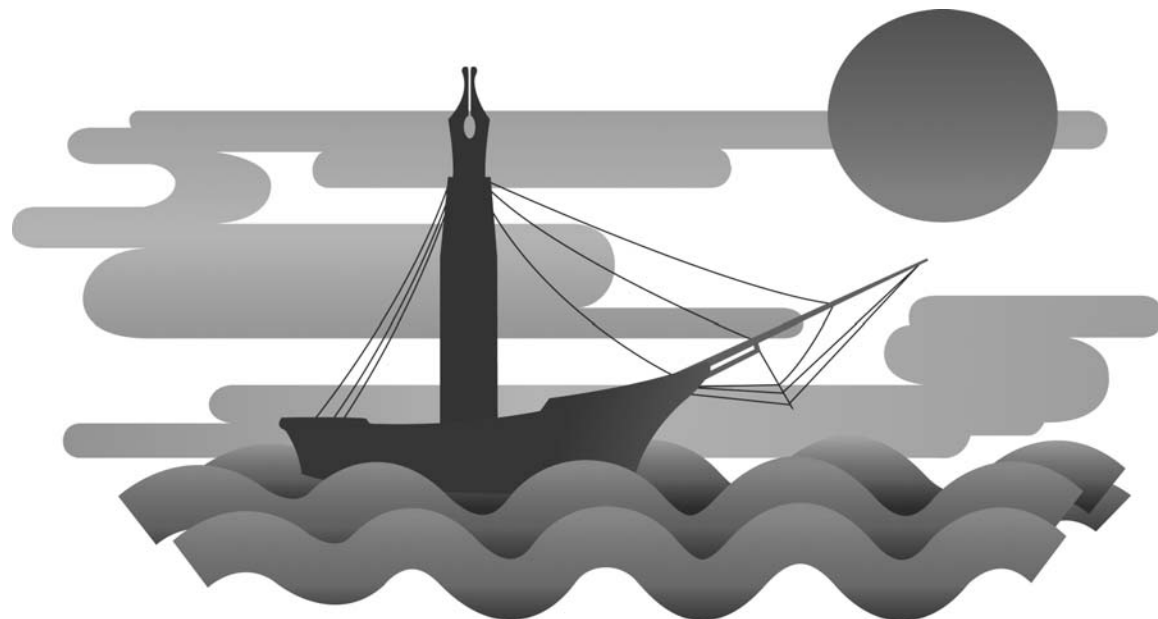
20일(현지시간) 이집트 카이로에서 금·보석 무역박람회인 '네부'(Nebu: 금) 엑스포가 열려 한 전시 참가업체가 방문객에게 제품을 소개하고 있다. 카이로에서 사상 처음으로 금·보석 무역박람회가 열려 국내외 주요 금 관련 기업과 디자이너들이 모여 현지 산업을 지원하고 외국인 투자를 유치했다.

폭풍으로 가옥 위 쓰러진 아름드리 나무



21일(현지시간) 영국 애시비 데 라 주츠의 초가집 위 강풍의 여파로 아름드리 나무 한 그루가 쓰러져 있다. 북유럽은 지난 9일 동안 세 개의 폭풍으로 큰 피해를 입었으며 20~21일 상륙한 폭풍 '프랭클린'으로 최소 2명이 숨지고 지난주 폭풍 피해 지역에 또다시 홍수 경보를 내리게 했다.

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지



"더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문"을 위해 전주매일의 전 직원들은 '전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.