건강 칼럼

만성 대사증후군은 무엇이고 어떻게 예방·관리해야 하는가?

이 윤 희

파시코 대표이사

우리가 음식을 먹고 소화를 시켜 필요한 영양소를 흡수하여 인체를 유지하고 남은 찌꺼기는 체외로 배출하는 순환과정을 이해하면 비교적 중, 노년의 건강유지에 도움이 될 것이다.

생명체인 사람은 나이가 들어가면서 내남할 것 없이 노화과정을 거친다. 약간의 예외로 "나이는 숫자에 불과하다?"며 강건한 체력을 바탕으로 노익장을 과시하는 분들도 사실 속으로는 노화과정이 진행되고 있다. 나이에 들어감에 따라 근육양이 줄어들고 심혈관계 뿐만 아니라 내부 장기들도 제 기능이 조금씩 떨어지고 있다.

그 중에서도 심장, 혈관의 건강이 매우 중요하게 부각되고 있다. 2021년 사망통계에서도 보듯이 1순위인 암 다음으로 2순위가 심장, 혈관계 질환으로 파악되고 있다.

고혈압, 당뇨, 고지혈증, 뇌졸중 등 노화에 따른 중노년기에 가장 흔한 질병, 질환들을 예방하려면 인체의 대사과정을 이해하여 나쁜 생활습관을 멀리하고 신체를 건강하게 유지하도록 노력해야 할 것이다.

그 전 과정을 정리해보면 다음과 같다.

1.먹은 음식물은 소화기관을 통과하는 과정에서 흡수된 영양소들은 간으로 가고 간은 각 장기에 생명현상을 위해 골고루 전달해준다. 그 중에서도 많은 양을 차지하는 것이 탄수화물로 섭취한 것들은 간에서 포도당으로 바뀌어 혈관을 타고 근육세포로 들어간다.

2.이 때 포도당은 독립적으로 근육 안으로 들어가지 못하고 전달자 역할을 하는 인슐린의 동반 하에 들어가는데, 이 인슐린은 음식물을 먹으면 췌장에서 분비된다.

3.그런데 음식물이 많거나 자주 먹으면 췌장에서 만들어지는 인슐린의 양이 적어지거나 그 기능이 떨어진다. 그러다보니 포도당은 근육으로 들어가지 못하고 혈액 안에 남게 되어 혈관 건강이 저하되고 탄력도 떨어지며(동맥경화->고혈압으로 진행) 각종 염증을 일으킨다.

4.염증을 처리하는 과정에서 피떡(혈전)이 생성되고 협심증, 심근경색, 뇌졸중, 뇌경색의 원인으로 작용한다.

5.간은 사용하고 핏속에 남아 있는 포도당을 지방으로 바꿔서 저장하는데 이를 지방간이라 하며, 지방에 둘러싸인 간은 제 기능을 잘 하지 못하게 된다. 지방간->만성피로, 간경화->간암으로 진행될 수도 있다.

6.그래도 남은 포도당은 오줌으로 나온다. 이쯤 되면 거의 '당뇨'로 판정을 받게 된다. 고지혈증은 덤이다.

7.포도당으로 인해 혈액의 점도가 높아지면 신장(콩팥)의 여과기능도 떨어지고, 심장에도 과부하가 걸려 고혈압으로 진행된다. 고지혈증, 당뇨, 고혈압은 대부분 한꺼번에 진행되므로 이를 "대사증후군"으로 부르는 것이다.

8.약은 증상을 일시적으로 완화시키는 정도이고 근본적인 치료는 대사과정을 원만하게 진행되게끔 하는 방법뿐이다. 상대적으로 적게 먹고 적절한 운동이 그것이다. 적게 먹으면 섭취열량(포도당)이 적어 부담이 덜 되고, '운동'은 포도당이 근육으로 들어가는 통로를 (인슐린 도움 없이도)열고 들어가 연소되기에 에너지를 적정하게 사용, 남지 않게 조절할 수 있게 된다.

9.위의 과정이 자연의 일부요, 생명체인 인체의 고유의 운행질서이기도 하다. 많이 먹고 움직이지 않는 것은 운행질서를 역행하는 것이고, 그래서 만성 대사증후군이 생기는 것이다.

사진으로 보는 지구촌 소식

오페라 하우스 인근 만개한 자카란다

7일 호주 시드니의 오페라 하우스 인근에 자카란다꽃이 활짝 피어 있다.

촛불로 강가 밝히는 인도 힌두교도들

7일(현지시간) 인도 우타르프라데시주 프라야그라지의 갠지스강 강가에서 힌두교도들이 디왈리 빛 축제 중 촛불을 밝히고 있다.

사 설

이성미 다문화 코드

전북 출신 이성미 여성가족부 초대 다문화가족과장의 저서 '다문화 코드'를 찾는 독자들이 많다. 이 책은 코리언 드림 해법 찾기 필독서이다. 다문화를 이해하려는 모든 이에게 여전히 길잡이가 되고 있다.

고인(故人)이 된 이성미 과장은 2005년 6월부터 다문화가족을 위해 열심히 뛰었다. 책은 2010년에 발행됐다.

지금도 다문화 가족에 관한 소개와 정책적 제언들은 매우 유효하다.

한편 이성미 과장은 2012년 3월 24일 서울대병원에서 향년 56세로 별세했다. 김제군청과 전북도청에서 근무하다가 여성가족부로 자리를 옮겼다.

다문화가구는 유학생, 외국인 근로자, 국제결혼 등으로 계속 늘어날 추세다. 이로 인해 사회적인 문제들도 많이 생겨나고 있다. 인종 차별과 같은 부정적인 문제도 늘어나고 있다.

다문화 사회가 성공하려면 개성과 다양성이 융화될 수 있는 사회로 나아가야 한다. 이른바 '사회통합'이 중요하다. 차별하지 않고 차이를 인정해야 한다. 공동체에 대한 소속감을 갖고 공동의 비전을 공유하는 일이 필수다.

다문화가족이 새로운 사회에 잘 정착하도록 도와야 한다. 이를 위해서는 경제적 자립과 언어 교육이 절대적이다. 한국어 방문 지도사 교육과 다문화가족 멘토링, 다문화가족지원센터를 연계한 기술 교육과 취업 등도 활성화해야 한다.

문화 차이와 언어 소통 등으로 힘들어하는 결혼 이주 여성들이 여전하다.

정체성 혼란과 낮은 교육 수준으로 어려움을 겪고 있는 자녀들도 많다.

이들은 모두 코리언드림을 꿈꾸며 취업과 교육을 위해 한국을 찾았다. 그러나 열악한 작업 환경과 낮은 소득으로 고통을 받는 외국인 근로자들이 많다. 이해보다는 차별과 편견의 시선을 던지는 이웃도 여전하다.

서독 광부 간호사 고국 방문

최근 1960년대 독일로 가서 현지에 정착한 광부와 간호사들이 고국을 방문하여 관심을 모았다.

이들은 10월 26일, 박정희 대통령 43주기를 맞아 구미를 방문하여 생가에 헌화하고 추모하는 시간을 가졌다.

이들은 1964년 12월 서독을 방문했던 박정희 대통령과의 추억을 회상했다.

파독 광부와 간호사들은 60년 전 한국을 떠나 함보른 광산에서 박 대통령 내외를 만났다. 당시 대한민국은 가난이 극심한 나라였다.

광부와 간호사들은 조국의 처참한 가난이 서러워서 함께 껴안고 모두 눈물을 흘렸다. 돈을 벌기 위해 이역만리에서 노동력을 팔아야 하는 자신들의 처지가 서러웠기 때문이다.

고국을 방문한 이들은 제103회 전국체전에 재독 체육회 선수 및 임원을 따뜻하게 맞이한 고마움에 감사패를 전달했다. 일행은 박정희 대통령 기념관을 방문, 박 대통령의 삶의 현장을 찾기도 했다.

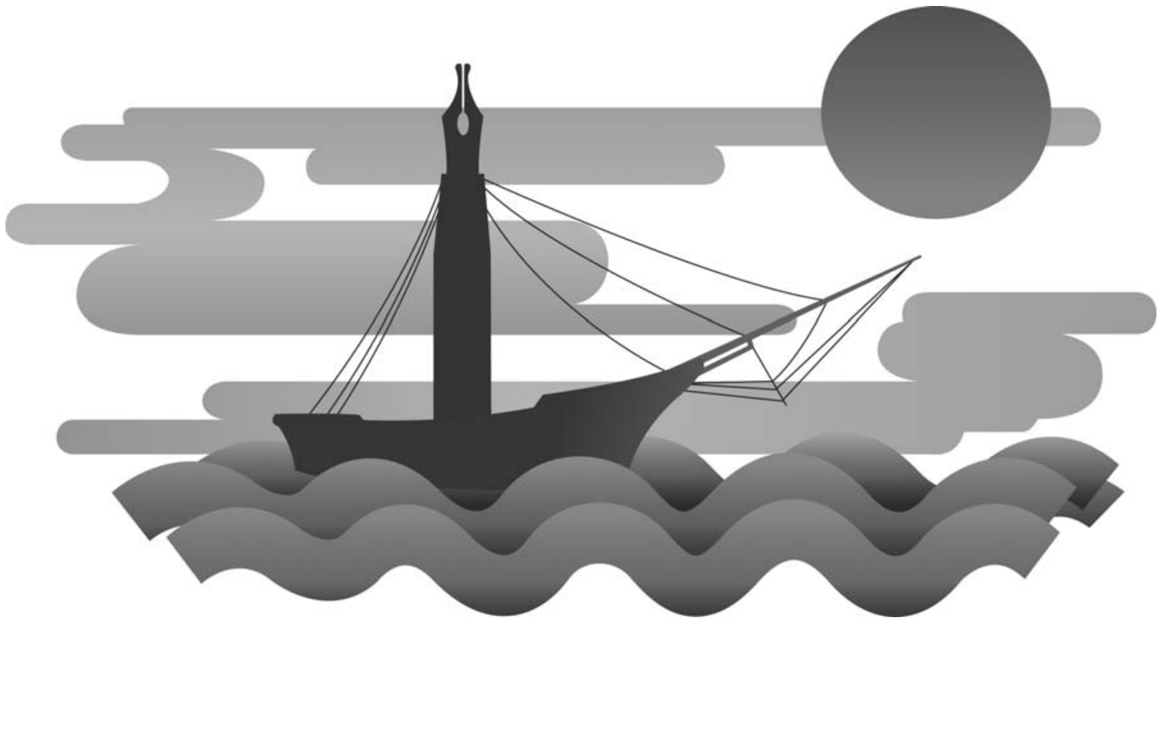
참석자들은 대한민국 경제발전의 초석을 만들어준 모든 국민들이 자랑스럽다며 엄지손가락을 치켜들며, 대한민국 만세를 외쳤다. 이들은 조국 발전에 조금이나마 이바지한 것을 위로로 삼고 있다고 말한다.

그러나 조국을 방문하려 해도 국가의 지원이 없다면 방문 자체가 어려움이 있다고 한다. 70~80대 이상의 파독 노령층이 마지막 조국 방문을 할 수 있도록 배려가 있어야 할 것이다.

'파독 광부 간호사 예우의 법' 시행령도 서둘러 국회 차원에서 심도 있게 검토해야 한다. 대한민국은 파독 광부와 간호사 여러분의 노고에 감사드린다.

모국 방문과 구미 박정희 대통령 추도식에 찾아준 파독 광부, 간호사 일행을 다시 한 번 환영한다. 한편 오는 2023년 5월 독일 현지에서는 파독 60년 기념식이 있다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.



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.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일