

| 건강칼럼 |

대사증후군은 에너지 과다 증후군

김남균(가정의학과 전문의, 중랑구보건소 일차진료실)

대사증후군이란 말을 어려워하는 분들이 많습니다. 대사증후군을 쉽게 풀어쓰면 ‘에너지 대사 이상 증후군’입니다. 우리 몸은 체온을 유지하는데 ‘에너지’가 필요합니다. 우리 몸은 에너지를 섭취하고, 소비하고, 저장합니다. 이를 ‘에너지 대사’라고 부릅니다. **에너지 소비보다 에너지 섭취가 많아 에너지가 우리 몸에 쌓이는 ‘에너지 과다 상태’가 대사증후군의 ‘핵심’입니다.**

가정의 수입 중 지출하고 남는 것은 저축을 합니다. 마찬가지로, 우리 몸도 쓰고 남은 에너지는 내장지방으로 저장을 합니다. 내장지방은 장과 장 사이에 쌓이는 지방입니다. 에너지 소비보다 에너지 섭취가 많으면 내장지방이 늘어납니다. 늘어난 내장지방으로 인하여 **혈압, 혈당, 콜레스테롤, 혹은 중성지방 수치에 이상이 발생할 수 있습니다.** 이를 ‘대사증후군’이라고 합니다.

우리 몸의 주요 에너지원은 두가지(탄수화물, 지방)입니다. **대사증후군 예방 및 관리를 위해서는 탄수화물 및 지방 섭취량 관리가 필요합니다.** 서양인과 비교하여, 한국인을 비롯한 동양인은 탄수화물로 섭취하는 에너지의 비중이 큼니다. 따라서 한국인은 탄수화물 섭취량 조절이 특히 중요합니다. 탄수화물은 지방이 아니지만 우리 몸은 쓰고 남은 탄수화물을 지방으로 변형시켜 저장합니다.

술 섭취량을 관리하는 것 역시 대사증후군 예방 및 관리를 위해 중요합니다. 막걸리는 쌀로 만들고 맥주는 보리로 만듭니다. 쌀과 보리는 대표적인 탄수화물입니다. 따라서 술은 지방이 아니지만 많이 마시면 내장지방으로 변하여 저장됩니다. 그러므로 과음을 피하는 것은 대사증후군 예방 및 관리를 위해 중요합니다. 내장지방 관리를 위해 지방 섭취량만 관리하면 된다는 생각은 잘못된 것입니다. **탄수화물 섭취량 관리도 중요하다는 것을 잊지 마십시오!**



동영상 다시 보기
중랑구인터넷방송(LBN) '이달의 브리핑'

대사증후군 검진 안내

기간 : 연중 (09:30~11:00)

대상 : 만 30세 ~ 만 65세 미만

검진항목 : 혈압, 혈액검진(혈당, 총콜레스테롤, HDL-C, LDL-C, 중성지방, 허리둘레)

내용 : 개인별 맞춤 검진결과에 따른 상담 및 건강정보지 제공

※반드시 8시간 공복 (아침금식)

신청 : 전화접수(사전예약필)

장소 : 보건소 4층 대사증후군관리센터

보건지도과 ☎ 2094-0849

수인성 감염병 예방수칙

- 안전하지 않은 물이나 음식은 먹지 않기
- 식수 및 설거지, 조리수는 반드시 안전한 상수 사용
- 음식물 조리 및 식사 전 반드시 손씻기
- 도마 등 조리기구는 매일 소독하고 잘 말려 사용하기
- 음식물은 충분히 가열하고 조리한 음식은 바로 먹거나 청결한 곳에 보관
- 육류, 생선, 패류를 날것으로 먹지 않기
- 보건자나 설사 증상자는 식품을 다루는 업무에 종사하지 않기
- 설사증상이 있을 시 의료기관에서 진료를 받도록 하고 집단설사환자 발생시에는 즉시 보건소에 신고

보건행정과 ☎ 2094-0742

무료 에이즈 익명검사

기간 : 연중(월~금) 대상 : 중랑구민

장소 : 보건소 2층 임상병리실

내용 : 에이즈 감염이 의심되는 행위 후 12주부터 검사 가능
본인이 원할 경우 신분증 없이 익명으로 검사(무료)
검사결과 양성일 경우 진료비 지원(에이즈 관련 진료에 한해 보험급여 중 본인부담금 전액 지원)

보건행정과 ☎ 2094-0743



아동청소년 우울증 강좌

일시 : 2011. 5. 25(수) 10:00 ~ 12:00

장소 : 중랑구청 지하대강당

대상 : 학부모, 교사

강사 : 김현수 소아청소년정신과전문의
(‘별’ 성장학교 교장, 인터넷 피해 청소년 지원센터장)



여성우울증 강좌

일시 : 2011. 5. 18(수) 15:00 ~ 16:00

장소 : 보건소 1층 중랑구정신보건센터

대상 : 20세 이상 여성 누구나(선착순 50명)

강사 : 이정국 성모마음정신과 원장

중랑구정신보건센터 ☎ 3422-5921~3

방문보건 자원봉사자 위탁교육생 모집

신청기간 : 2011.4. 26 ~ 5. 25(12명)

신청자격 : 말기환자와 가족의 고통경감을 위해 봉사를 원하시는 분

교육기간 : 2011. 6. 10 ~ 6. 16(예정)

교육장소 : 삼육대학교

신청방법 : 전화 및 방문접수 ※교육비 전액 지원

의약과 ☎ 2094-0922

TD(파상풍 및 디프테리아) 무료예방접종

대상 : 관내 초등학교 6학년

기간 : 2011. 5. 16 ~ 7. 8

장소 : 보건소 및 면목보건분소(병의원은 유료)

※ 예방접종 예진표, 수첩, 건강보험카드 지참
만 12세 이상 일본뇌염 동시접종 가능

보건지도과 ☎ 2094-0825