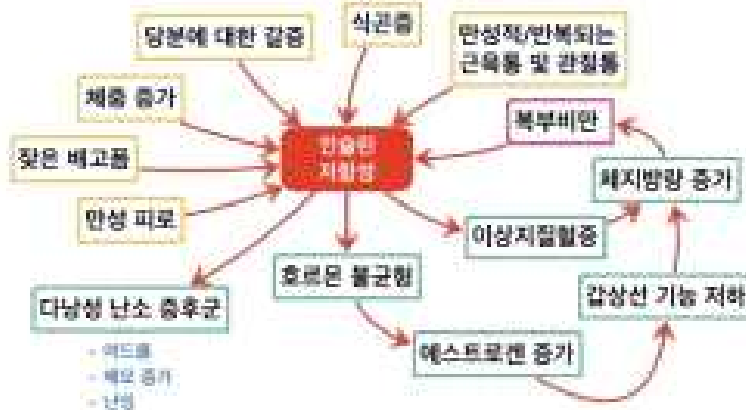


## 인슐린 저항성

정상 또는 높은 인슐린에 대한 각 조직의 생리적 반응이 떨어진 상태  
"대사증후군" 발생의 중요한 메커니즘



Wheeler Q. Insulin and insulin resistance. Clin Biochem Rev. The Australian Association of Clinical Biochemists, 2000 May;20(2):10-18

## 중요 건강정보 [혈관 건강에 대한 정보]

♥ 아주 중요한  
핵심 요점만을 쉬운 말로  
풀이한 대사증후군  
(당뇨병, 지방간, 고혈압)의  
실체. 모두 외웁시다!

1. ?

우리가 먹는 음식물은  
위, 소장, 대장, 항문으로  
이어지는 9 미터 길이의  
관을 통과한 후,  
똥으로 나오게 됨.

2.?

음식물들이  
관을 통과하는 과정에서  
흡수된 것들은  
모두 간으로 가고,

간은 이것을  
포도당으로 바꿈.

3.?

포도당은 피를 타고  
돌다가 근육세포로  
들어가게 됨.

4.?

포도당 혼자로는  
세포로 못 들어가고,  
문을 열어야 들어가는데,  
이 문을 여는 게 인슐린임.

5.?

인슐린은 음식물이  
들어올 때마다  
췌장에서 나오게 됨.



모두 외웁시다!

6. ?

간에서 음식물에서  
흡수한 영양분을  
포도당으로 바꾸고 나면,  
인슐린은 포도당을  
2시간 이내에 세포  
속으로 다 집어넣음.

7.?

그런데,  
음식물이 자주 많이  
들어오면,  
인슐린이 지쳐  
일을 제대로 안 하기

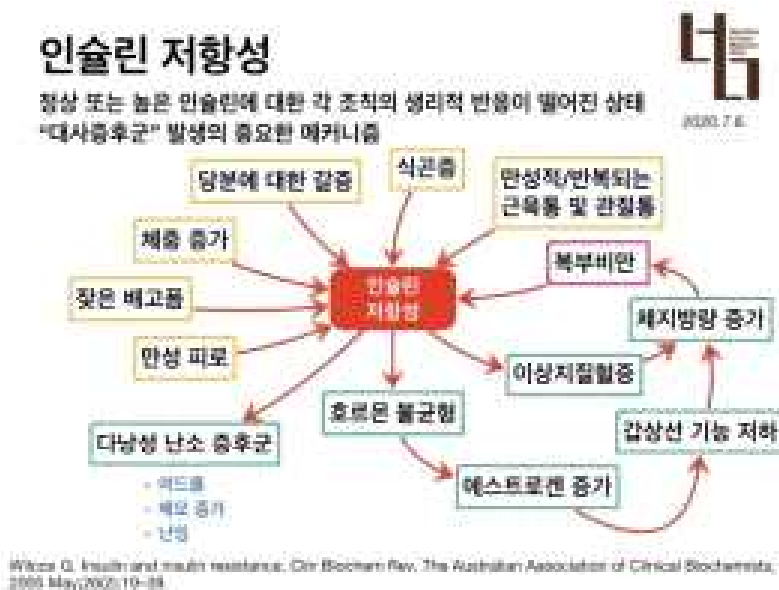
시작함.

8.?

세포 속에 포도당들이  
다 들어가지 못하고,  
피 속에 남게 됨.

9.?

이를  
"인슐린 저항"이라고 함.



모두 외웁시다!

10. ?

"인슐린 저항"이  
생겨서  
포도당이 세포로  
다 들어가지 못해,

식후 2 시간이 지나도  
피 속에 포도당이  
많이 남아 있으면,  
'당뇨병'이라고 함.

11.?

피 속에 남아있는  
포도당은 일단  
혈관을 나쁘게 하고,

혈관을  
설탕에 절이듯이  
혈관을 딱딱하게 만들고,  
염증을 일으킴.

12.?

몸이 이 염증을  
치료하는 과정에서  
피 딱이 생기게 됨.

13.?

간은 세포로  
다 들어가지 못하고  
피 속에 남아있는 포도당을  
지방으로 바꿔서  
저장을 함.



모두 외웁시다!

14. ?

이것을

'지방간'이라고 함.

15.?

'지방간'을 간 주위에  
지방이 달라붙어 있는 걸로  
보통 상상하는데,

정확히는  
간세포의 저장공간을  
지방이 채우는 것임.

16.?

간이 일을 해야 하는데,  
일하는 공간을  
지방이 채우고 있으면,  
일을 제대로 못하고,  
간이 악화하기 시작함.

17.?

백 명 중 한 명 정도는  
'지방간'이 '간암'으로 됨.

18.?

워낙 피 속에  
지방이 많아  
간에 지방을 채우고도,  
포도당이 남을 수 있음.

19.?

남은 포도당이  
오줌으로 나옴.



모두 외웁시다!

20. ?

포도당이 오줌으로  
나오는 단계가 되면,  
소변검사에서  
“당뇨입니다”라는  
통보를 듣게 됨.

21.?

인슐린은 필요한 만큼  
췌장에서 만들어지는데,  
당뇨병에 걸리면,  
인슐린 저항이 생겨  
세포에 제대로  
포도당을 넣지 못함.

22.?

인슐린 저항으로  
포도당을 20% 효율밖에  
세포에 넣을 수 없다면,  
다섯 배의 인슐린을  
투입해서 100%까지  
만드는 게 인슐린 주사임.

23.?

피 속에  
포도당이 많아지면,  
혈관이 망가지기 시작하며  
피가 걸쭉해 짐.

24.?

피가 걸쭉해 지니,  
심장은 걸쭉한 피를  
돌리기 위해 더 강하게  
펌프질을 해야 함.



모두 외웁시다!

25. ?

고혈압이 된다는 것임.

26.?



당뇨와 고혈압이  
함께 오고,  
피 속에 지방이 많은  
고지혈증도 세트로  
오는 이유임.

27.?

당뇨, 고혈압,  
고지혈증이  
세트로 잘 오니까,  
따로 이름을 붙임.

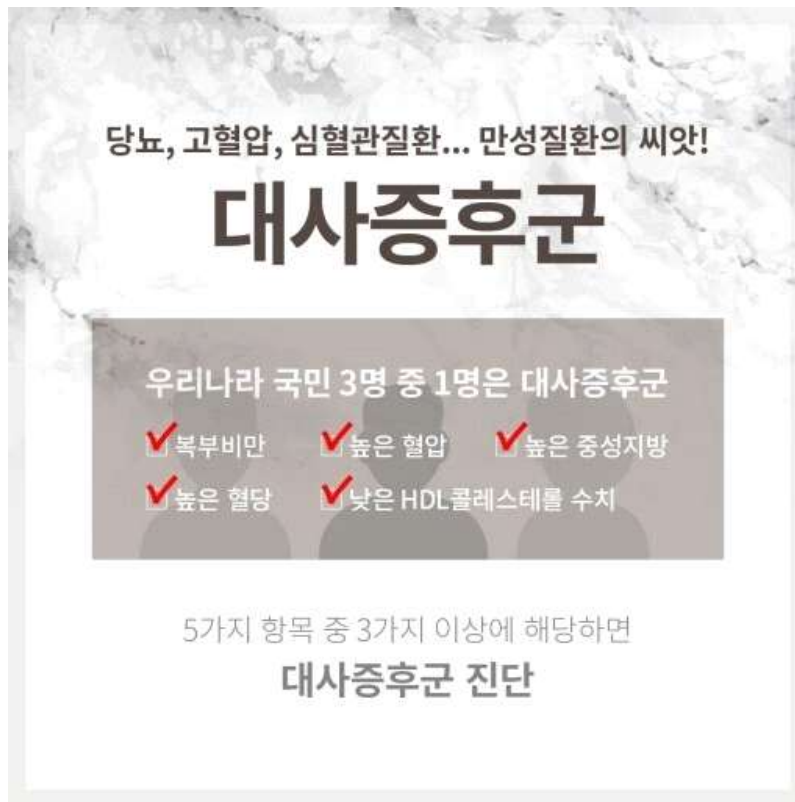
28.?

그 이름은 '대사증후군'.

29.?

'대사증후군'에  
치료약은 없음  
병원에 가면 약을 줄텐데,  
이는 치료제가 아님.

30.고혈압 약은  
고혈압이 안 되도록  
치료하는 게 아니라  
혈압만을 낮춤.



모두 외웁시다!

31. ?

당뇨병 약도  
치료제가 아니라  
인슐린을 공급하는 것이고,  
고지혈증도  
치료를 하는게 아니라  
콜레스테롤 수치만을  
낮추는 것임

32.?

치료제가 아니라  
증상 완화제  
공급이라는 말.

33.?

현재까지 대사증후군은

적당한 운동과 공복,  
小食이 치료법임.

34.?

사람은 공복,  
즉 배고플 때 먹는 게  
필요함.



모두 외웁시다!

35. ?

운동도 안 하고  
자주 과식하면  
당뇨, 고지혈, 고혈압을 통해  
심장마비와 뇌졸중  
등으로 연결됨.

\*결론 : 적당한 운동,  
주기적인 공복,  
小食이 건강 척도  
(=혈관을 보호함)

? 인터넷 글 옮김 ?



우리 벗님들~!  
健康 조심하시고  
親舊들 만나  
茶 한잔 (소주 한잔) 나누시는  
餘裕롭고 幸福한  
나날 되세요~^

