

□ 대사증후군 □

건강한 인체를 유지하기 위하여
인간의 인체 순환과정을 살펴 볼 필요가 있습니다.

음식을 먹고 소화를 시켜 인체에 필요한 영양소를 흡수하여 인체를 유지하고 남은 찌꺼기는
배출하는 순환 과정을 이해하면 노년의 건강유지에 도움이 될 것입니다.

무엇보다 노년에는 혈관의 건강이 매우 중요 하다고 합니다.

고혈압, 당뇨, 고지혈증, 뇌졸중 등
노년에 가장 흔한 질병들을 예방 하려면 인체의 대사활동 과정을 잘 이해하여 나쁜 습관은 버
리고
육신을 건강하게 유지하도록 노력 해야 하겠습니다.

그 전 과정을 요약해 보면 다음과 같습니다.

**1. 우리가 먹는 음식물들은 위,
소장, 대장, 항문으로 이어지는
약 9m 길이의 튜브를 통과한 후,
찌꺼기는 변으로 나오게됩니다.**

2. 음식물들이 관을 통과하는
과정에서 흡수된 영양소들은
모두 간으로 가고, 간은 이것을
포도당으로 바꿉니다.

3. 포도당은 피를 타고 돌다가
근육세포로 들어가게 됩니다.

4. 포도당 혼자로는 세포로 못
들어가고, 문을 열어야 들어
가는데, 이 문을 여는게
인슐린 입니다.

5. 인슐린은 음식물이 들어올
때마다 췌장에서 나오게 됩니다.

6. 간에서 음식물에서 흡수한
영양분을 포도당으로 바꾸고
나면, 인슐린은 포도당을 빠른

시간 이내에 세포 속으로 다 집어 넣는 겁니다.

7. 그런데, 음식물이 너무자주 많이 들어오면, 췌장이 지쳐서 인슐린 생성과 배출 작용을 제대로 안 하기 시작합니다.

8. 인슐린이 부족하면 세포 속으로 포도당들이 다 들어가지 못하고, 피 속에 남게 됩니다.

9. 이를 "인슐린 저항"이라고 함.

10. "인슐린 저항"이 생겨서 포도당이 세포로 다 들어가지 못하고, 식후 2시간이 지나도 피 속에 포도당이 많이 남아 있으면, 혈당수치가 높아지고 이현상을 '당뇨병'이라고 합니다.

11. 피 속에 남아있는 포도당은 일단 혈관을 나쁘게 하고, 혈관을 설탕에 절이듯이 혈관을 딱딱하게 만들고, 염증을 일으킵니다.

12. 신체가 이 염증을 치료하는 과정에서 피 딱이 생기게 됩니다.

13. 그리고 간은 세포로 다 들어가지 못하고 피속에 남아있는 포도당을 지방으로 바꿔서 저장을 하게 됩니다.

14. 이것을 '지방간'이라고하지요.

15. '지방간' 하면 보통 간 주위에 지방이 달라 붙어 있는 걸로 생각 하는데, 정확히는 간 세포

의 저장 공간을 지방이 채우는
것을 말합니다.

16. 간이 일을 해야 하는데,
일하는 공간을 지방이 채우고
있으면, 일을 제대로 못하고,
간이 악화 되기 시작합니다.

17. 많은 사람들이 '지방간'에서
발전하여 '간암'으로 변하게
됩니다.

18. 피 속에 지방이 많으면 간에
지방을 채우고도, 포도당이 남을
수 있습니다.

19. 남은 포도당이 신장을 거쳐서
오줌으로 나옵니다.

20. 포도당이 오줌으로 나오는
단계가 되면, 소변검사에서
“당뇨입니다”라는 통보를 받게
됩니다.

21. 인슐린은 필요한 만큼
췌장에서 만들어 지는데,
당뇨병에 걸리면, 인슐린 저항이
생겨 세포에 제대로 포도당을
넣지 못합니다.

22. 인슐린 저항으로 포도당을 약
20% 정도 밖에 세포에 넣을 수
없다면, 부족한 80%의 인슐린을
투입해서 100%까지 만드는데
인슐린 주사입니다.

23. 피 속에 포도당이 많아지면,
혈관이 망가지기 시작하며 피의
점도가 높아 집니다.

24. 피가 걸죽해 지니, 심장은

결죽한 피를 돌리기 위해 더
강하게 펌프질을 해야 합니다.

25. 이 상태가 고혈압이 된다는
것입니다.

26. 당뇨와 고혈압이 함께 오고,
피 속에 지방이 많은 고지혈증도
셋트로 오는 이유입니다.

27. 당뇨, 고혈압, 고지혈증이
세트로 잘 오니까, 따로 이름을
붙이는데,

28. 그 이름이
'대사증후군'입니다.

29. 아직 '대사증후군'에 특별한
치료약은 없고, 병원에 가면
약을 처방해 주는데, 이는
치료제가 아닙니다.

30. 병원에서 처방해 주는 고혈압
약은 고혈압 치료제가 아니고
일시적으로 혈압을 낮춰주는
약입니다.

31. 당뇨병 약도 치료제가 아니라
인슐린을 공급하는 약이며,
고지혈증도 치료를 하는게
아니라 콜레스트롤 수치만을
낮추는 약입니다.

32. 고혈압, 당뇨병약은 치료제가
아니고 일시적으로 증상을
완화해 주는 약입니다.

33. 그러므로 대사증후군의
예방과 치료를 위해서는
걷기운동과 적당한 공복유지 및
小食만이 예방과 치료법 이라고

합니다.

34. 사람은 공복, 즉 배고프면
먹게 됩니다.

35. 운동을 안하고 자주 과식만
하면 당뇨, 고지혈증, 고혈압 등
대사증후군을 유발하여
심장마비와 뇌졸중 등이 와서
노년에 매우 불행한 말년을
맞을수도 있다고 합니다.

그래서 평소에 적당한 걷기 등
운동을 하고 매일 12시간 정도의
단식을 하며,
평소에 매일 소식을 실천하여
노년건강을 유지 하도록 합시다.

소식과 절식 그리고 매일
10,000보 걷기 만이 건강을
지키는 지름길 입니다.

꾸준히 실천해야 합니다.