

대사증후군과 생활습관



대사증후군이란?

복부비만, 높은 혈압, 높은 혈당, 높은 중성지방, 낮은 고밀도지단백콜레스테롤(HDL)과 같은 심뇌혈관질환 위험인자를 세가지 이상 가지고 있는 상태를 말합니다. 뇌졸중, 심근경색, 협심증, 당뇨병, 암 등을 예방하기 위해 서울시 보건소에서 대사증후군을 검사하고 상담 받으세요.



문의- 서울시 25개 구 보건소, 다산콜센터120



서울특별시



서울시 대사증후군관리사업지원단

5check.seoul.go.kr

목차

대사증후군과 생활습관

01. 대사증후군 개선을 위한 생활습관 3

- ① 식사관리하기
- ② 신체 활동하기
- ③ 허리둘레 줄이기
- ④ 금연하기
- ⑤ 절주하기
- ⑥ 스트레스 관리하기

02. 대사증후군 개선을 위한 나의 다짐 8



01 대사증후군 개선을 위한 생활습관

1. 식사관리하기

체중조절을 위한 식사관리

- 섭취하는 전체 열량을 조절하는 것이 가장 중요하다.
- 규칙적으로 제 때에 적당한량의 식사를 한다.
- 간식, 야식 섭취를 줄이고, 천천히 먹는다.
- 기름이 많은 음식은 열량이 높으므로 주의한다.
예 삼겹살, 등심, 튀김, 버터가 든 빵 등
- 열량이 높고, 당분이 많은 음료나 빵, 과자등을 주의한다.
- 칼로리는 낮으면서, 맛있고 배부른 음식을 선택한다.
예 채소, 해조류(미역 등), 곤약, 목 등
- 외식 시에는 열량섭취가 많아지므로 주의한다.

혈당조절을 위한 식사관리

- 하루 3끼, 규칙적으로 일정한 양을 먹도록 한다.
- 단맛이 강한 음식, 포화지방과 콜레스테롤 함량이 높은 음식을 피한다.
- 섬유소는 장에서 포도당이 흡수되는 것을 지연시키고, 포만감을 증가시켜 식사량 조절에도 도움이 되므로 충분히 섭취한다.

Tip

<단순당>

당이 하나, 두개로 이루어져 단맛을 내는 단순당은 소화과정이 짧고 흡수가 빨라서, 먹고나면 빠른 혈당 상승을 유발함

<복합당>

많은 수의 당들이 결합한 복합당은 소화와 흡수에 시간이 걸려 완만한 혈당 상승을 나타냄

<숨은당>

식품 속에 들어 있어 눈에 보이지 않는 당류를 말함

혈압조절을 위한 식사관리

- 적정 체중을 유지한다.
- 신선한 채소 섭취를 늘린다.
- 싱겁게 먹는다.

중성지방↓고밀도지단백콜레스테롤(HDL)↑ 식사관리

- **포화지방, 트랜스지방, 콜레스테롤 섭취를 제한한다.**
 - 포화지방이 많은 음식: 베이컨, 소시지, 동물성 기름, 치즈, 버터, 닭껍질, 초콜릿, 코코넛 등
 - 트랜스지방이 많은 음식: 마가린, 냉동식품, 패스트 푸드 등
 - 콜레스테롤이 많은 음식: 내장류, 계란노른자, 오징어, 장어 등
- **불포화지방 섭취는 권장한다.**
 - 불포화지방이 많은 음식: 캐놀라유, 올리브유, 견과류 등
 - 단, 열량이 높으므로 적정량을 섭취한다.
- **단순당은 줄이고 복합당을 섭취한다.**
 - 복합당이 많은 음식: 생과일과 채소, 콩 등
 - 단순당이 많은 음식: 사탕, 꿀, 잼, 초콜릿, 청량음료 등
- **섬유소 섭취를 늘릴 수 있도록 현미, 잡곡, 채소 등을 충분히 먹는다.**

2. 신체 활동하기

규칙적인 신체 활동의 효과

- **뇌기능 활성화**(인지기능개선)
- **유병률 감소**(대사증후군, 고혈압, 당뇨병, 심장질환, 관절염, 뇌졸중, 요통, 골다공증 등).
- **체력향상**(심폐지구력, 근력, 근지구력, 평형성, 유연성, 협응성)
- **체중조절**
- **골밀도 향상**
- **기분 전환**(우울증개선)
- **낙상예방**
- **사망률 감소**

운동의 구성 및 순서

1. 준비운동(Warm-up)

1. 효과
 - 근육 내 혈류유입
 - 근육이나 관절의 상해를 방지
2. 운동시간 : 5~10분 정도
3. 가벼운 걷기, 스트레칭, 맨손체조

2. 본 운동(20~40분)

1. 유산소 운동(Aerobic Exercise)
 - 매일 1회, 최소 10분씩 나누어 운동 가능
 - 걷기, 조깅, 댄스, 에어로빅, 수영, 자전거 등
2. 근력 운동(Resistance Exercise)
 - 주 2~3회 약간 피로감이 느껴지는 정도
 - 대근육(다리, 엉덩이 등 복부, 가슴, 어깨, 팔)위주
3. 유연성 운동(Flexibility Exercise)
 - 주 2~3회 중강도 주요관절(목, 어깨, 허리, 골반, 손목, 무릎, 발목 관절)이용 정적스트레칭 실시

3. 정리운동(Cool-down)

1. 효과
 - 운동 후 저혈압 위험방지 가능
 - 활동근에서 젖산 제거 용이, 근육긴장 완화
 - 체온을 운동 전 수준으로 낮춤
2. 운동시간 : 5~10분 정도
3. 스트레칭, 천천히 걷기

운동 시 주의사항

- 관절염 등 지병이 있거나 무릎 또는 허리 등에 통증이 있는 사람은 담당의사나 운동지도 전문가와 상담한 후에 운동을 시작합니다.
- 평소 걷기와 같은 낮은 강도의 운동부터 시작합니다. 운동 중 가슴이 답답하거나, 숨이 차거나, 어지러움, 다리의 통증이 있을 경우 즉시 운동을 중단합니다.
- 운동 후 수분을 충분히 보충합니다.
- 운동을 처음 시작하거나 오랫동안 운동을 하지 않은 경우, 갑자기 시작하면 다칠 수 있으므로 전문가의 도움을 받기 바랍니다.

운동의 목표

- **중등도 운동하기**: 하루 30분 이상, 주 5회 이상
예 빠른 걷기, 테니스, 탁구, 자전거 타기
- **격렬한 운동하기**: 하루 20분 이상, 주 3회 정도
예 달리기, 에어로빅, 빠른 속도로 자전거 타기, 등산 등
- **하체를 많이 움직일 수 있는 운동하기**
하체에 전체 근육의 3/4이 모여 있기 때문에 하체 운동을 하여 포도당과 지방을 많이 사용하기
- **유산소 운동을 중등도 운동강도로 하루 30분씩 일주일에 3~5회 실시하기**
(참고자료 : ACSM(미국스포츠의학회) 권고사항)
- **일상생활에서 즐겁게 신체 활동 늘리기**
예 계단이용하기, 걷거나 자전거로 출퇴근하기, 대중교통 수단이용, 가급적 서서 일하기, TV시청 또는 컴퓨터 게임시간 줄이기 등

3. 허리둘레 줄이기

비만은 단순히 체중이 증가한 것이 아니라 체내에 지방량이 정상 범위보다 더 증가한 상태를 말합니다.

복부비만은 대사증후군의 중요한 요인으로 내장 지방량이 증가하면 지방간, 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈등, 심뇌혈관질환 위험도가 높아집니다.

비만을 관리할 때 너무 무리한 목표를 세우는 것보다 현재 체중의 **5~10%를 감량하는 것을 목표로** 하는 것이 좋습니다.

일상생활 속에서 허리둘레 줄이기



하루에 적어도
30분 이상 걷기



저녁식사는
잠들기 4시간 전에 하기



3~5층 이내는
계단을 이용하기



허리둘레, 체중 등 비만도를
정기적으로 측정하기

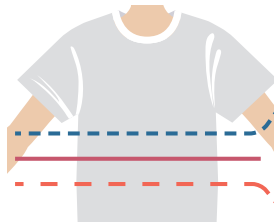


식사는 여유있게 하고 식사 후
10~20분간 산책하기

허리둘레 측정법 Tip

- 1 양발을 25~30cm 정도 벌리고 서서 체중을 균등하게 분배한다.
- 2 숨을 편안히 내쉬 상태에서 줄자가 배에 압력을 주지 않을 정도로 느슨하게 해 0.1cm까지 측정한다.

*단, 심한 비만의 경우에는 피하지방을 들어올려 측정한다.



(참고자료 : WHO)

갈비뼈 가장
아래지점

허리둘레 측정지점

골반뼈 가장
높은지점

4. 금연하기

목표: 완전한 금연

- 대사증후군과 흡연은 심뇌혈관질환의 위험 요소입니다.
- 금연은 대사증후군 관리에 반드시 필요합니다.

흡연 습관을 이기기(5D)



Delay 흡연충동 지연시키기

5분 후에는 흡연 충동이 약해진다.
5분만 참기



Do something else 다른 일에 관심 갖기

흡연이 생각나지 않도록 다른 것을 하기
운동이 추천된다.



Deep breath 심호흡하기

길고 천천히 들이쉬고
천천히 숨을 내뿜기



Declare 선언하기

자신에게 혹은 다른사람에게
금연했음을 선언하기



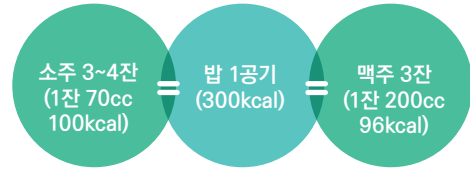
Drink water 물을 천천히 마시기

입안에 오래 두고 맛을 음미하기

5. 절주하기

목표: 절주(단, 심각한 간 기능 이상, 알코올 의존 시 반드시 금주)

- 알코올은 g당 7kcal의 열량을 낼 뿐 영양소는 없습니다. (비교: 당질 4kcal, 지방 9kcal)
- 술은 체중 조절에 전혀 도움이 되지 않으므로 칼로리 증가를 막기 위해 절주가 필요합니다.



알코올이 인체에 미치는 영향

- 영양분 (비타민, 미네랄, 단백질)결핍, 이상지질혈증
- 간성뇌증, 치매, 폭력성 증가
- 거대적아구성 빈혈, 백혈구 및 혈소판감소증
- 부정맥, 심장마비, 심근병증, 고혈압
- 성욕감퇴, 조루
- 골다공증, 골절
- 근육위축
- 지방간, 간염, 간경변, 간암
- 식도염, 위염, 위궤양, 췌장염, 설사, 흡수장애

6. 스트레스 관리하기

심리 증상

불안, 걱정, 짜증, 건망증,
주의집중 곤란, 탈진, 우울

신체 증상

불면/과다수면, 피곤, 두통,
요통, 어깨통, 소화불량,
성기능 저하, 혈압상승,

행동 증상

과식, 과음,
흡연 증가, 사고, 자살

(참고자료 : 2007년 정신건강의 날 행사 스트레스 불안 중독, 대한신경정신의학회 편)

스트레스를 줄이는 생활 요법

1

- 규칙적인 운동을 합니다.
- 내부의 에너지 증가, 긴장을 해소, 자신감을 심어줄 수 있도록 약간 숨이 찰 정도로 30분 이상 운동을 합니다.
- 가까운 산책로나 공원 등에서 산책을 하고, 햇빛을 자주 쬐니다.

2

- 적절한 수면을 취합니다.
- 하루에 7~8시간 정도의 충분한 수면을 취하는 것이 피로감이나 긴장감을 줄일 수 있습니다.

3

- 금주, 금연을 합니다.
- 음주와 흡연은 일시적으로는 스트레스를 해소시키는 것처럼 보이나 장기적으로 보면 스트레스에 대한 대처능력을 감소시키게 됩니다.

4

- 균형 잡힌 영양섭취를 통해 피로도를 줄일 수 있습니다.
- 특히 무기질과 비타민이 많은 음식을 섭취하는 것이 좋습니다.

02 대사증후군 개선을 위한 나의 다짐

01 나는 외식을 할 때 과식을 하지 않을 수 있다.



02 나는 건강을 위해서라면 싱겁게 먹을 수 있다.

03 나는 체중을 적절하게 유지할 수 있다.



04 나는 주 5일 이상 규칙적으로 운동할 수 있다.

05 나는 피곤하고 힘들 때 충분한 휴식을 취할 수 있다.



06 나는 흡연을 하지 않을 수 있다.

07 나는 지나친 음주를 하지 않을 수 있다.

08 나는 정신적 긴장과 스트레스를 관리할 수 있다.



09 나는 건강생활을 일단 시작하면 포기하지 않고 지속할 수 있다.

10 나는 건강에 유익한 지침을 알면 곧 시행할 수 있다.

MEMO

MEMO

대사증후군과 생활습관

발 행 처 : 서울특별시

서울시 대사증후군관리사업지원단

자문·감수 : 김양현 교수(고려대학교안암병원 가정의학과)

윤지현 교수(서울대학교 식품영양학과)

김영주 교수(성신여자대학교 운동재활복지학과)

발 행 일 : 2022년 6월 30일

디자인·편집 : 마당기획



[비매품] 본 출판물의 저작권 및 판권은 「서울특별시·서울시 대사증후군관리사업지원단」에 있습니다.



유튜브채널
QR코드



홈페이지
QR코드

 서울특별시  서울시 대사중후군관리사업지원단
5check.seoul.go.kr