

대사증후군 관리



대사증후군 진단기준

- ① 복부비만 :
허리 둘레 남성 102cm (동양인 90cm), 여성 88cm (동양인 80cm) 이상
- ② 중성지방 150mg/dl 이상
- ③ 고밀도 콜레스테롤 : 남성 40mg/dl, 여성 50mg/dl 미만
- ④ 공복 혈당 : 110mg/dl 이상 또는 당뇨병 치료 중
- ⑤ 혈압 : 수축기 130mmHg 이상 또는 이완기 85mmHg 이상

※ 위의 5가지 지표 중 3가지 이상 기준치를 넘는 경우 대사증후군 진단 (미국 국립콜레스테롤 교육 프로그램)



대사증후군 유병률

- 대사증후군의 연령별 발병률은 30대 14.9%, 40대 24.7%, 50대 41.3%, 60대 46.3%로 30대 이후 점진적으로 증가하는 경향-50대 이후 에 급격한 증가
- 특히 여성은 남성보다 2배 이상 높은 유병률 (박혜순 등 2003)



대사증후군 예방 및 관리방법

기본적인 예방 전략은

1. 금연(필수)
2. 체중감량(6개월~1년동안 체중의 10% 감량)
3. 신체활동 증가(주당 3-5회, 30분간, 최대심박수의 70% 수준 운동)
4. 식사 조절(지방과 탄수화물 과다섭취 제한)

대사증후군 매뉴얼' (2007, 대한가정의학회 대사증후군연구회)

