

대사증후군 벗어나면 심근경색 위험 20%↓

서울대병원 955만여명 추적관찰
신규 발생자, 건강한 사람보다
심뇌혈관 위험 최고 1.7배 높아

대사증후군에서 벗어나면 그러지 못한 사람에 비해 향후 2.6~5년 내 급성 심근경색·뇌경색 등 심각한 심뇌혈관 사고와 사망 위험이 20%가량 낮아지는 것으로 분석됐다. 반면 대사증후군 신규 발생자는 건강한 사람보다 심각한 심뇌혈관 사고 위험이 1.4~1.7배 높았다. 서울대병원 내과 김동기 교수·박세훈 전임의 연구팀이 2009~2014년 국민건강검진을 3회 이상 받은 20세 이상 성인 중 955만여명을 4개군으로 나눠 2.6~5년(중앙값 3.5년) 동안 심각한 심뇌혈관 사고가 발생 현황을 비교분석한 결과다. 27일 연구팀에 따르면 955만여명 중 72.7%는 3회 연속 대사증후군에 속하지 않은 건강군, 15.6%는 만성 대사증후군군, 6.1%는 대사증후군 신규발생군(첫 검진 정상, 2~3회차 대사증후군), 5.6%는 대사증후군 탈출군(첫 검진 대사증후군, 2~3회차 정상)이었다.

대사증후군 진단 기준

항목	진단 기준
복부비만	허리둘레 남자 90cm·여자 80cm 이상
높은 혈압	130/85mmHg 이상 또는 약 복용
혈당장애	공복 혈당 100mg/dl 이상 또는 약 복용
HDL-콜레스테롤 혈중 농도 낮음	남자 40mg/dl, 여자 50mg/dl 이하 또는 약 복용
혈중 중성지방 높음	150mg/dl 이상 또는 약 복용

※5개 항목 중 3개 이상 해당시

김 교수팀의 분석 결과 만성 대사증후군의 심각한 심뇌혈관 사고 위험은 성·연령·소득과 공팔 기능(사구체여과율) 등의 차이를 보정해도 건강군보다 2배 높았다. 대사증후군 신규발생군과 탈출군은 정상군의 1.7배, 1.5배였다. 특히 탈출군은 만성군에 비해 급성 뇌·심근경색 위험이 20%가량 낮았다(0.7~0.85배). 반면 신규발생군은 정상군보다 그 위험이 40%가량 높았다(1.4~1.7배).

김 교수는 “이번 연구를 통해 대사증후군 탈출과 신규발생이 급성 뇌·심근경색 위험을 상당히 낮추거나 높이는 것으로 확인했다”며 “성인 중 상당수가 대사증후군 진단을 받아도 안이하게 대처하는 경우가 많은데 중증 질환의 전조 질환인 만큼 식생활 조절과 운동으로 적극 개선하려는 노력이 필요하다”고 말했다. 이번 연구 성과는 국제학술지 ‘내과학 연보(Annals of Internal Medicine)’에 발표됐다.

출처 : 서울경제. 임웅재기자 / jaelim@sedaily.com¹