

대사증후군 metabolic syndrome 이란?

생활습관병으로 **비만, 고혈압, 당뇨, 고지혈증** 등이 한 사람에게 동시다발적으로 나타나는 상태를 말합니다. 방치하면 뇌졸중, 암, 동맥경화 등을 일으키고 심혈관 질환의 위험성도 높아 집니다. 30세 이상 성인 3명 중 1명이 대사증후군으로, 40~50대 남성과 완경(폐경) 후 여성에게 많습니다.

건강	대사증후군	질병
대사증후군 진단기준		
아래 진단 항목에 3가지 이상 해당		
혈압	130/85mmHg 이상 혹은 혈압약 복용	
공복혈당	100mg/dL 이상 혹은 당뇨약 복용	
중성지방	150mg/dL 이상	
허리둘레	여자 85cm, 남자 90cm 이상	
HDL 콜레스테롤	여자 50mg/dL, 남자 40mg/dL 미만 혹은 치료제 복용	

대사증후군 원인

생활습관요인	육식위주식습관, 운동부족, 수면부족, 음주 및 흡연
심리적요인	스트레스, 부정적감정
사회구조적 요인	열악한 노동환경, 생활환경, 유해화학물질

제대로 예방하자!
제로제로 대사증후군
대사증후군 없는 마을만들기

문의 및 신청

대사증후군

홈페이지 www.제대로.org, www.zedaero.org

여성환경연대

서울 영등포구 영등포동 7가 94-59 여성미래센터 201호

홈페이지 www.ecofem.or.kr

전화 02) 722-7944

서울 동북여성환경연대 '초록상상'

서울 중랑구 면목동 102-13번지 3층

홈페이지 <http://cafe.naver.com/ecomaul>

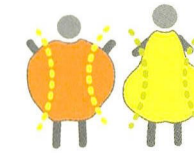
전화 02) 493-7944

이 캠페인은 Pulmuone 풀무원건강생활에서 후원합니다.

제대로 예방하자! www.제대로.org

본 인쇄물은 친환경 용지와 공기를 인쇄로 제작되었습니다.

제로제로
대사증후군



고혈압 · 당뇨 · 비만

제대로 예방하자!
제로제로 대사증후군
대사증후군 없는 마을만들기

여성환경연대

제로제로 대사증후군 캠페인은?

예방과 치료는 생활습관 개선부터

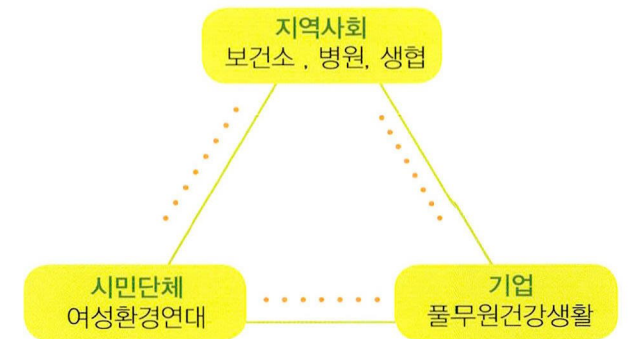
먹을거리와 생활습관을 바꾸면 약 없이도 거뜬하게 좋아지는 방법을 알려드립니다.

혼자가 아닌 우리 동네와 함께

지역사회, 시민단체, 보건소, 기업이 건강한 지역공동체를 만들고자 서로의 자원을 공유하는 사회 공헌 프로그램입니다.

개인의 문제와 사회구조를 함께

아픈 것은 누구의 책임일까요? 건강을 지키기 힘들게 하는 생활조건, 야간노동, 유해화학물질 등 사회구조를 생각해 보고 대안도 찾아봅시다.



대사증후군 진단? 보건소에서 무료로 받자!

서울시는 자치구 보건소 대사증후군관리센터에서 만 30~64세 미만 구민은 예약 후 무료로 진단 받을 수 있어요. 다른 지역은 보건소, 병원(내과)에 진단 가능 여부를 확인하세요.



줄이자

육식+정제탄수화물

정제된 탄수화물은 우리 몸의 혈당을 높이고 지방으로 쌓인답니다.

- 육류는 최대한 줄이고, 통곡식을 먹어요.

현미채식은 영양이 풍부하고 혈당을 천천히 올려주어 당뇨병과 고혈압을 예방해준답니다.



피하자

유해화학물질

• 식품첨가물, 플라스틱, 화장품, 가정 생활용품의 성분라벨을 꼭! 확인하고 의심된다면 쓰지마세요.

• 사기 전에 유해물질 성분이 없는지 물어봐요. 묻기만해도 '유해물질'을 줄이는 효과가 있답니다.

육식과 정제탄수화물을 줄여요.

동물성식품은 지방, 콜레스테롤은 많고 섬유질은 제로!

지방에는 유해물질이 많이 축적된답니다. 설탕, 밀가루, 백미처럼



지키자

규칙적인 식사+수면시간

- 배고프기 전에 제때 먹어요.

배고플 때 음식을 먹게 되면 에너지 밸런스가 깨지고 폭식하기 쉬워요. 배고플때 음식을 먹는 내 모습을 상상하면 식욕을 줄이는 데 도움이 된답니다.

- 남은 음식, 과식은 금물

내 몸은 잔반처리기가 아니랍니다. 끼니마다 적절한 양을 정하고 지키도록 노력해요.

- 하루 8시간 수면시간을 꼭 지켜요.

하루 6시간 이하의 수면은 식욕촉진호르몬이 증가해 과체중이 될 수 있고 인슐린저항성도 커져 당뇨병위험이나 뇌졸중, 심장질환 위험도 커진답니다.



말하자

화+스트레스

화나는 것이 있거나 요구사항은 참지 말고 말해요. 말하면 내 안의 화가 힘이 되는 신기한 경험을 하게 된답니다.

- 말하기 전에 내가 무엇에 화가 났는지 생각해봐요. 상대방에게 말할 때에는 감정 섞인 말보다 왜 화가 났고 어떻게 하면 화가 풀릴 것 같은지 설명해요.



걸자

하루 30분 이상

근력운동과 유산소운동으로 근육량을 늘려 기초대사량을 늘리면 저절로 지방이 연소된답니다.

- 우리 동네 걷기 좋은 길을 찾아해요.

걸을 때 시간을 재서 나에게 적당한 코스와 걷는 속도를 조절해요. 햇볕은 비타민D의 합성을 도와 유방암, 난소암, 전립선암, 직장암 등의 예방효과도 있어요.

- 생활을 활력 있게!

헬스만 할 것이 아니라 밥, 청소, 빨래 등 다양한 일상생활로 활동량을 늘려요.



함께 하는 치유공동체

건강한 인간관계는 삶을 활기차게 만들고 치유하는 효과를 발휘합니다. 이런 지지 그룹이 많은 사람은 건강한 노후를 보낼 확률도 높답니다.

둘 이상이 모이면 여성환경연대 제로제로 대사증후군 캠페인 소문을 내요. 나 혼자만 건강하지 말고 우리 동네에 사는 우리 모두 건강하자구요.



제로제로 대사증후군 프로그램

누구나 함께하는 프로그램

대사증후군 건강축제

대사증후군 무료진단, 건강요리시연, 건강콘서트, 걷기 대회 등

대사증후군 제로 찾아가는 건강교실

10명 이상이 모인 곳에 건강안내자가 찾아가서 건강한 생활습관 강의와 워크샵 진행



건강 되찾기 프로그램

건강실천모임 '애지중지'

3개월 동안 실천다이어트를 쓰기, 운동/요리 실습 등으로 건강한 생활습관을 익혀 건강을 돕는 프로그램

건강 불평등 해소 프로그램

의료혜택에서 소외된 이웃들과 함께 해요

자료집

대사증후군과 이별하는 현미채식레시피
대사증후군 극복 가이드북



제대로 예방하자! www.제대로.org