

건강 칼럼

콜레스테롤에 도움 되는 영양제

고혈압이나 당뇨병과 같은 만성질환은 대부분 증상이 없기 때문에 건강검진 등을 통해 우연히 발견되는 경우가 가장 많다.

검사 결과를 듣는 사람들의 반응은 대부분 비슷한다. "예전에는 다 정상이었었는데, 검사 결과가 이상하다"와 "일단 내가 알아서 관리를 해보겠다"가 가장 일반적인 반응이다.

혈액 검사 결과 나쁜 콜레스테롤이 높게 나왔을 때의 반응도 비슷한다. "나는 기름기를 거의 먹지도 않는데 이상하다"와 "음식 조절과 운동으로 관리를 해보겠다"고 하는 경우가 가장 많다.

그 뒤로 나름대로 관리를 하고 다시 검사를 했을 때 결과는 큰 차이가 없는 경우가 가장 많다.

사실 애초에 나쁜 콜레스테롤은 음식에 있는 콜레스테롤과는 큰 연관이 없어서 2015년 미국 식생활 지침 자문위원회에서는 콜레스테롤 섭취를 제한한다는 문구를 삭제했다.

하지만 이것이 기름진 음식을 마

우껏 먹어도 된다는 의미는 아니다. 콜레스테롤 섭취 제한 문구를 삭제하면서도 이 자문위원회는 가급적 콜레스테롤 섭취를 최소화해야 한다고 했다.

총 콜레스테롤과 나쁜 콜레스테롤을 낮추는 식사 습관으로는 트랜스지방과 포화지방산을 피하고, 식이섬유 섭취를 늘리는 것, 그리고 체중을 줄이는 것 등이지만 이런 생활습관 개선의 효과는 5-10%에 불과하다.

그렇다면 운동은 어떤가? 콜레스테롤은 포도당과 달리 에너지로 쓰이지 않는다.

이 말은 즉, 열심히 달리면 혈당

은 에너지로 사용되면서 감소하지만 콜레스테롤은 변화가 없다는 이야기이다.

그럼 콜레스테롤은 어디에 쓰이는 걸까? 우리 몸에서 콜레스테롤이 가장 많은 곳은 뇌다.

우리 몸에 있는 전체 콜레스테롤의 20~25% 정도가 뇌에 있다. 대부분은 미엘린초라고 하는 신경섬유를 둘러싸고 있는 막 형태로 존재하며 신경세포의 신호 전달에 역할을 한다.

호르몬을 만드는 과정에도 콜레스테롤이 필요하고, 세포막도 콜레스테롤로 이루어져 있다. 그런데, 이런 것들을 만드는 과정은 인위적

으로 조절이 불가능하다.

결국은 콜레스테롤의 조절은 운동도, 음식 조절도, 영양제도 모두 효과가 없거나 거의 없는 수준이기 때문에 약물치료가 가장 중요하다. 약물치료를 해야 하는 이유도 분명하다. 저용량의 고지혈증 치료제는 콜레스테롤을 30% 가까이 낮춘다.

나쁜 콜레스테롤이 40%정도 줄어도 심혈관 질환에 의한 사망률이 20%이상 감소하고 혈관질환에 의한 사망률이 15% 정도 감소한다.

고혈압과 고지혈증이 같이 있는 경우에는 혈압과 총콜레스테롤을 각각 10%씩만 줄여도 심혈관질환의 발생을 45%까지 낮출 수 있다. 적어도 고지혈증에 있어서는 약이 대체 불가능한 최고의 영양제다. 내 안에 있는 자연의 힘으로 극복하기 위해 치료를 미룰 이유가 전혀 없다.

검진 결과에서 콜레스테롤 수치가 이상하다면, 병원을 찾아 전문의와 상담하고 보다 확실한 치료를 위해서 전문의의 도움을 받아 약물 치료를 병행해야 한다.



김기덕

대전선병원 가정의학과 전문의

사설

김제 공덕새마을부녀회 나눔 봉사

김제시 공덕면 새마을부녀회가 이웃 사랑을 꾸준히 실천하고 있어 귀감이 되고 있다. 최근에는 이웃 사랑 꾸러미 물김치를 만들어 나눔 봉사 활동을 펼쳤다.

이번 행사는 공덕면 자체에서 재배한 갖 수확 열무와 알감을 손수 다듬고 썰어 씻어서 준비했다 하루 전에 미리 준비해둔 풀풀에 고춧가루, 마늘, 소금, 액젓, 양파, 고추 등 갖은 양념을 버무려 물김치를 만든 것이다.

국내산 재료로 직접 담긴 물김치는 공덕면 관내 어르신들이 좋아하는 인기 메뉴이다. 이웃 사랑 꾸러미 물김치는 독거노인 등 어려운 이웃 100여 명에게 직접 전달됐다. 이순자 부녀회장과 부녀회원들은 어르신들의 건강 상태와 안부를 살피고 말벗이 되어주기도 했다.

회원들은 김치를 통해 흠뻑 어르신들과 소외된 이웃들이 공동체 안에서 이웃의 정을 느끼기를 기대한다. 어르신들은 대부분 사랑을 그리워하고 이웃과의 만남

남을 기다리기 마련이다.

공덕면 새마을부녀회에서는 이미 오래 전부터 관내 소외계층을 위한 '사랑의 김장나눔' 봉사 활동 등을 펼쳤다. 김치는 지역의 기초수급자, 차상위계층 등의 저소득계층과 경로당에 전달되었다.

이는 이웃사랑 정신을 몸소 실천하는 것이다. 주변의 어려운 이웃들이 힘을 낼 수 있도록 사랑을 실천하는 분위기가 여전히 필요하다. 주민들의 따뜻한 정성이 소외된 이웃들에게 전달되어야 한다.

지속적인 나눔 문화 확산이 절실하다. 특히 요즘 코로나 확산으로 홀로 사는 어르신들이 더욱 외롭고 힘든 때이다. 공덕면 부녀회원들은 지역의 어려운 이웃에게 작은 기쁨이 되어주고 있다.

이들은 더불어 사는 따뜻한 지역사회를 만드는 데 최선을 다하고 있다. 반찬 나눔, 김장 지원, 물품 활동 등을 통해 상상과 협력으로 함께 살아가는 공동체 '만들기에 앞장서기 바란다.

전라북도경제통상진흥원에 가는 기대

전북경제통상진흥원이 최근 도내 소상공인 지원에 본격 나서 주목된다. 사실 코로나19로 소상공인들은 여전히 폐업 위기를 겪고 있다.

이런 상황에서 전북경제통상진흥원이 최근 소상공인을 대상으로 점포 철거 비용 및 폐업 컨설팅을 지원하는 '폐업 및 예정 소상공인 사업 재기 지원 사업' 신청 업체를 추가 모집했다.

이 사업은 코로나19 대응 특별사업이다. 갑작스러운 폐업 상황에서 임대차 계약상 원상 복구 비용의 부담을 덜고 재기할 수 있는 여건을 만들어주는 사업이다.

원상복구에 따른 철거 비용과 폐업에 따른 세금 신고 등 안정적인 사업 정리를 지원하는 컨설팅에 최대 200만원까지 제공한다. 폐업 소상공인에게 재기를 위한 재창업 교육 및 일자리센터를 통한 취업 정보를 제공하기도 한다.

전북경제통상진흥원은 또 지난 8월 사회적경제 청년 혁신가 지원 사업의 일환으로 사업장 대

표자 교육을 진행했다. 이 사업은 행정안전부에서 진행하는 지역 주도형 청년 일자리 사업이다.

도내 소재 사회적기업, 마을기업, 협동조합 등 사회적경제 사업장에 도내 청년의 취업을 최대 2년까지 지원한다. 정규직 전환을 도와 지역 내 정착을 유도하는 사업인 것이다.

현재 131개 사회적경제 사업장에서 168명의 청년 혁신가가 활동 중이다. 교육은 반기마다 진행되고 있다. 대표자 교육은 지원 사업에 참여하는 사업장 대표자를 대상으로 인권 존중에 대한 교육을 실시한다.

청년 혁신가의 지속 가능한 근무 환경을 조성하는 것이 목적이다. 특히 노사 문제의 원인이 될 수 있는 인권 존중이라는 주제를 다루고 있다. 기업의 역할과 책임에 대해 노사가 함께 고민하고 사회적경제에 활력을 실어야 할 때이다. 지난 8월 전라북도 경제통상진흥원장에 취임한 이현용 신임 원장에 거는 기대가 크다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

바다 추락 소형 항공기 인양 지켜보는 영국 남성



5일(현지시간) 영국 본머스에서 열린 본머스 에어 축제 중 소형 비행기 한 대가 풀하버 인근 샌드뱅크스 바다에 추락한 후 구조대가 사고기를 인양하고 있다. 이 사고의 인명피해 등은 알려지지 않았다.

경찰에 연행되며 구호 외치는 터키 시위 참가자



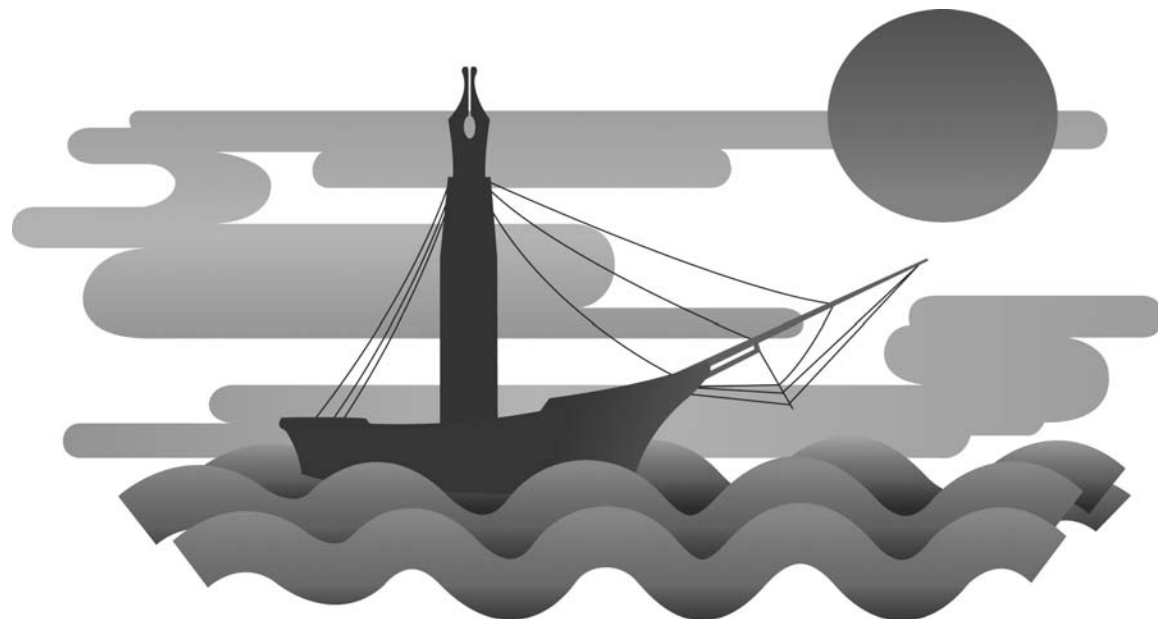
5일(현지시간) 터키 이스탄불에서 경찰이 세계 평화의 날을 기념하는 집회 참가자를 체포하고 있다. 정부가 코로나19로 금지한 집회에 참석했던 친 쿠르드계 국민민주당(HDP) 소속 의원 수십 명이 경찰에 연행됐다.

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

"더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문"을 위해 전주매일의 전 직원들은 '전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.



인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일