

건강 칼럼

이상지질혈증, 혈관 좁아지기 전에 관리하자

이상지질혈증은 보통 환자 본인이 느끼는 불편 증상이 없기 때문에 정기적인 건강검진 결과나 다른 진료시 시행한 혈액검사 결과를 통해 우연히 진단받는 경우가 많다. 이상지질혈증이란 적어도 2회 이상 측정했을 때 총콜레스테롤, LDL콜레스테롤, 중성지방, HDL콜레스테롤 중 한 가지 이상이 비정상에 해당할 경우 진단한다.

△이상지질혈증은 왜 치료해야 할까?

이상지질혈증으로 인해 혈관 안쪽에 콜레스테롤이 쌓여 염증 반응이 일어나고, 혈관이 점점 좁아지는 것을 죽상경화증이라고 한다.

이때 혈관 안쪽 덩어리들은 떨어져 나와 다른 좁은 혈관을 막을 수 있다. 심장 혈관에 죽상경화증이 생기면 심장 혈관이 좁아지거나 막히면서 협심증이나 심근경색증이 발생할 수 있고, 뇌혈관에서는 뇌경색이 생길 수 있다.

이를 예방하기 위해 우리가 관



노 지원

경희대한방병원 심장내분비내과 교수

리해야 할 위험인자는 이상지질혈증, 당뇨병, 고혈압, 흡연이다. 특히 LDL콜레스테롤은 강력한 심혈관질환 위험인자로, LDL콜레스테롤 농도를 낮추면 심혈관 질환 발생이 크게 줄어들 수 있다.

이상지질혈증 환자들은 스타틴 계열의 약물을 복용하며 LDL콜레스테롤 수치를 관리하게 된다. 간혹 소화불량, 복통, 속 쓰림과 같은 부작용으로 약 복용에 어려움을 겪거나 적정 농도의 스타틴 약물만으로 수치가 잘 조절되지 않을 경우에는 다른 약제들을 병용하게 된다. △이상지질혈증의 한방치료는?

한방에서는 이상지질혈증과 죽상경화증을 어혈(瘀血)과 습담(濕痰)으로 보고, 한약치료를 통해 어혈(瘀血)과 습담(濕痰)을 직접 제거하거나, 그 원인을 개선하고 있다. 처방되는 탕제나 한약재에 대해 동물연구와 임상 연구가 활발히 이루어지고 있는 가운데 단삼, 산사, 시호, 황금, 황련, 대황, 작약, 인삼 등이 지질 수치를 개선하는 효과가 입증되었다.

특히 황련은 다수의 임상 연구를 종합하였을 때 2형 당뇨병 환자들의 혈중 지질 수치를 모두 효과적으로 개선하는 효과가 있다.

또한, 경희대학교 한방병원 내원 환자들을 대상으로 한 후향적 연구에 따르면 스타틴 계열 약물 치료를 받는 환자들이 시호, 황금, 작약, 대황, 지실, 반하로 구성된 대시호탕을 함께 복용한 후 총콜레스테롤과 LDL콜레스테롤 수치가 추가적으로 개선되었다.

△체중감량을 통한 내장지방 감소가 우선

한국지질·동맥경화학회에 따르면 비만환자의 55%가 이상지질혈증에 속한다. 성인의 체질량 지수(body mass index, BMI)가 증가할수록 이상지질혈증 유병률도 선형적으로 증가하기 때문이다. 따라서 비만치료를 통해 내장지방을 줄이는 것도 이상지질혈증 치료 및 심혈관질환 예방의 한 방법이 될 수 있다.

경소 과도한 당분 섭취를 피하고 포화지방산과 트랜스지방 함량이 높은 가공육이나 적색육 섭취를 줄이는 노력이 필요하며, 체지방 감소를 위한 유산소 운동을 규칙적으로 하는 것도 도움이 된다.

사설

새만금 신항만 공사 부실

새만금 신항만 공사가 부실하다는 지적이 일고 있다. 바다를 메울 때 지은 기초구조물이 잇달아 무너지고 있기 때문이다. 원인을 따져보니, 처음부터 안전을 담보할 국가 설계 기준 자체가 없었다.

과거 일본이 만든 기준을 그대로 가져오면서 우리 해역의 특성을 제대로 반영하지 않은 탓이다. 실제로 새만금 신항만 공사는 항만 터를 떠받칠 기초 구조물이 무너져 내렸다.

전체 3.7km 구간 가운데 5분의 1 넘게 하자가 발생했다. 서해의 극심한 '조석간만 차'로 인한 수압을 버틸 만큼 충분히 무겁고 두껍게 설계하지 않은 것이 그 이유다.

이 같은 부실 설계 원인을 찾아보니, 처음부터 안전을 담보할 국가 기준 자체가 없었다. 견물을 짓는 도로를 만들든, 모든 공사 현장에는 국가에서 제정한 설계 기준이 있다.

공사 현장에는 안전한 설계 기준들이 반드시 있어야 한다.

하지만 이곳에는 그 기준들이 없다. 정부의 '항만 및 어항 설계 기준'에는 풍랑이나 너울에 대한 안전성 설계 기준이 자세히 정해져 있다.

그러나 간판차가 만드는 수압 이야기는 아예 없다. 조석 차이에 의한 수압 관련 설계 기준이 없는 것이다. 세계적으로 조석간만 차가 가장 큰 해역을 갖고도 국가 건설 기준에 간판 차 수압 영향이 반영되지 않았다.

이는 과거 일본이 만든 기준을 그대로 가져다 썼기 때문이다. 일본의 항만 건설 환경은 우리와 달리 간판차 수압 영향이 적다. 조석간만 차가 가장 큰 규슈 아리야케 바다가 5m 정도로, 우리 서해의 절반 수준이다.

우리 해역 환경에 어울리는 설계 기준이 절실하다. 한국형의 가호안 설계 기준을 고려한 기준이 정립돼야 한다. 정부는 뽕뽕해 항만 기초 구조물 붕괴를 막기 위해 전담팀을 꾸렸다.

어느 기초의회 의장의 농지매입 의혹

전북 도내 어느 기초의회 의장이 농지를 다수 가진 상태에 서 또다시 농지를 매입한 것으로 알려졌다.

농민단체는 해당 시의원은 의원이 된 이후에도 다양한 방식으로 농지 등을 매입한 사실을 질타했다.

전주대 주변 농지의 경우, 2021년 11월 불법 농지 매입 사태 이후에 매입이 이뤄지고 뒤늦게 소유권을 이전한 점을 지적했다. 아버지가 경작하고 있다는 해명도 설득력이 떨어진다고 했다.

시민회는 2020년에서 2021년 사이에 이뤄진 전주시 부동산 불법 투기 조사단 활동을 피하려고 매매와 소유권 이전을 늦춘 것 아니냐는 의혹도 제기했다.

지난해 불법 수의계약이 감사원 감사에서 적발된 데 이어 농지 매입 논란까지 불거졌으며, 모든 공직에서 물러나고 민주당도 의장을 제명해야 한다고 주장했다.

시민회는 성명을 내고 "의장

의 공직자 재산공개 내역을 보면 전주와 김제, 부안, 고창, 임실, 세종에 논과 밭, 임야를 자신과 가족 명의로 소유하고 있다"며 농지 투기 의혹을 제기했다.

이어 "전주대 입구에 위치한 논은 의장이 운영했던 건설 업체의 등기이사 소유에서 최근 의장 소유로 이전됐다"며 "2020년~2021년 사이 이뤄졌던 부동산 불법 투기 조사단 활동을 피하기 위한 차명 소유 등의 의혹이 있다"고 주장했다.

해당 의원은 2022년 감사원 감사에서 자신과 그 부친이 소유한 건설회사의 2016년부터 2021년 사이 18건 총금액 7억 4천만 원 공사의 불법 수의계약으로 사회적 지탄을 받았다.

이와 관련 불법 수의계약으로 해당 지자체는 이번에 지방 교부금 삭감까지 당했다. 부당하게 취득한 농지가 있는지 경찰과 검찰의 엄정한 수사를 통해 명명백백하게 밝혀지기를 기대한다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

“이게 웬 난리”



17일(현지시각) 이탈리아 에밀리아-로마냐주 카스텔 볼로네제 마을에서 한 남성이 반려견과 침수 거리를 걷고 있다. 가뭄이 이어지던 이탈리아 북부에 폭우가 내리면서 홍수가 발생, 최소 8명이 숨지고 주민 수천 명이 대피했다.

에콰도르 대통령궁 밖 시위하는 반정부 시위대



17일(현지시각) 에콰도르 키토의 대통령궁 밖에서 기예르모 라소 대통령에 반대하는 사람들이 시위하고 있다. 탄핵 위기에 몰린 라소 대통령은 사임하면서 국회해산권을 발동했다.

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.

