

건강 칼럼

고지혈증 환자 증가세... 한의학에서는 어떻게 바라보고 개선할까?

이상지질혈증 환자 수는 매년 증가하고 있다. 실제로 건강보험심사평가원 통계에 따르면 지난 2020년 한 해 동안 해당 질환으로 병원에 방문한 환자 수가 무려 226만 8천여 명에 달한 것으로 나타났다. 2017년과 대비해 약 35% 증가한 수치이며, 30~40대의 젊은 환자 수도 지속적으로 증가세를 보인다.

흔히 고지혈증으로 알려지는 '이상지질혈증'은 혈액 내에 지질과 지방의 양이 과도하게 많아 발생한다. 한의학에서 파악하는 주된 원인은 혈액순환 정체증을 뜻하는 어혈이다. 혈액의 흐름이 막히거나 정체된 피가 혈관 내에 머무는 증상을 의미한다. 흔히 고지혈증을 유발하는 어혈은 찾지 못하는 경우가 적지 않아 주의가 필요하다.

치료하지 않고 방치하게 될 경우 혈관 염증을 유발하여 동맥경화, 협심증, 심근경색, 심부전증, 뇌졸중 등의 다양한 중증 질환의 원인이 될 수 있다.

이상지질혈증 환자는 콜레스테롤 수치 중 LDL 콜레스테롤 수치가 높은 편에 해당한다. 혈액 내 총 콜레스테롤이 200mg/dL 이하인 정상인 상태이지만, 201~239mg/dL 사이라면 경계



박용환
하랑한의원 원장

상태다. 다만 이 수치는 서양의학에서 정한 것이며, 환자가 느끼는 증상이나 컨디션보다는 검사상 수치로 진단을 하는 것이 기준이다.

현대인의 식습관 및 체질 등의 변화에 따라서 해당 수치는 하향 조정이 되고 있어 정확한 기준이 필요하다.

한의학에서는 고지혈증을 '미병(未病)' 상태로 바라보고 있어, 약을 지속적으로 복용하는 것보다는 근본적인 원인으로 잘못된 생활 습관과 식습관을 개선해야 한다는 입장이다. 많은 이들은 이상지질혈증으로 진단을 받으면 고혈압이나 당뇨처럼 평생 약을 먹어 관리해야 한다고 생각한다. 하지만 식단 관리와 꾸준한 운동 등을 하면서도 충분히 관리가 가능하다.

고지혈증은 혈액 내 지방이 많

은 것이 원인이기 때문에 이를 해독하고 배출해줄 필요가 있다. 장, 혈관 등에 쌓인 각종 독소와 지방 등은 유해균을 증가시켜 체내로 흡수된다. 이 때 간의 대사능력이 초과되면서 체내에 축적되면 비만에 이를 수 있다. 즉 몸 속의 독소를 배출시켜 주는 장 해독, 혈관 해독을 통해서 신체의 균형도와 건강을 높여 질병의 저항력을 높여줄 필요가 있다.

식습관 관리는 필수다. 콜레스테롤을 나쁘게 만드는 식습관 중 하나는 정제된 탄수화물 과다 섭취이다. 흰 쌀, 흰 밀가루, 흰 설탕 등은 콜레스테롤 수치를 높이고 당뇨를 유발하거나 비만의 원인이 되기도 한다.

또한 산패된 기름, 오래된 기름과 같은 좋지 않은 기름도 피해야 한다. 이러한 기름을 활용해

만든 튀김 음식을 섭취하게 되면 혈액 내에 지방이 쌓이게 된다. 가공식품, 식품첨가물의 경우도 섭취를 제한할 필요가 있다.

이와 반대로 혈액을 맑게 해주어 고지혈증에 도움이 되는 음식이 있다. 특히 알리신과 황 성분은 끈적한 혈액을 맑게 해주고, 막힌 혈관을 뚫어주는 데에 도움을 준다. 양파, 부추, 마늘, 파 등이 대표적이다. 혈압을 조절하면서 혈관을 맑게 해주어 고혈압, 고지혈증 환자 모두에게 좋은 음식이다.

오일을 섭취해야 한다면 올리브유가 도움된다. 올리브유는 혈관을 맑게 해주고 혈관 내 세포 벽을 구성해주는 지방산 성분을 많이 함유하고 있다. 하루에 소주잔 한 컵 또는 두 컵 정도를 섭취하면 도움이 될 수 있다.

이상지질혈증은 겉으로 드러나는 증상이 없어 당장은 큰 불편함이 없지만, 방치하게 되면 여러 질환의 원인이 될 수 있어 주의가 필요하다. 처방을 받은 약 복용도 수치 조절에 도움이 될 수 있지만, 근본적인 원인인 생활 습관과 식습관을 개선하고 꾸준한 운동을 통해 혈관 건강을 지켜 나갈 필요가 있다.

사설

라인플러스 직원 설명회

국내에서 라인 사업을 담당하는 라인플러스가 지난 14일 '라인 사태'와 관련해 직원 설명회를 개최했다.

이 자리에는 라인아후의 최고경영자(CEO)와 최고제품책임자(CPO)도 참석한 것으로 알려졌다.

CEO는 직원들의 고용을 보장하겠다고 했다. 라인아후에 행정지도를 내린 일본 총무성과 문제를 해결하는 것이 중요하며 새로운 서비스들을 잘 준비하겠다는 것이다. 앞서 CEO는 "브회사 자본 변경에 대해서는 강하게 요청하고 있다"고 언급한 바 있다.

CPO는 최근 자신이 라인아후 이사회에서 제외된 배경과 관련해 총무성 행정지도를 언급하고 보안 문제에 자신도 책임이 있다고 말했다.

라인아후가 이사회에서 유일한 한국인 멤버이자 사실상 네이버를 대표하는 '라인의 아버지'로 통했던 CPO가 빠진다는 사실이 지난 8일 발표되자 라인아후의 '네이버 지우기'가

노골화했다는 관측이 나왔다. 라인플러스 대표도 직원들이 차탈받지 않도록 노력하겠다고 강조했다.

라인플러스는 "임직원들이 고민하는 내용을 함께 나누는 자리를 지속적으로 마련할 계획"이라고 밝혔다.

최근 네이버가 소프트뱅크와 라인아후 대주주 A홀딩스의 자본 매각 협상을 하는 것으로 알려지고 있다. 이에 대해 라인플러스, 라인파이낸셜 등 라인 계열 한국법인 직원 2천5백여 명은 고용 불안을 우려하고 있다.

네이버와 소프트뱅크는 A홀딩스 주식을 50%씩 보유하고 있다. 네이버 노조는 네이버의 자본 매각에 반대한다는 입장을 밝히고 있다.

50%의 자본 중 일부라도 소프트뱅크에 넘어간다면 2천5백여 명의 라인 구성원이 소프트뱅크의 자회사 소속으로 넘어가게 된다. 고용 불안을 우려하는 상황이 벌어질지도 모른다.

한-일 가왕전의 의미

한-일 가왕전이 지난 4월 2일부터 5월 7일까지 열렸다. '한일가왕전'은 한 사람당 0점부터 100점까지 출 수 있고, 한국팀은 일본팀 무대에만, 일본팀은 한국팀 무대에만 점수를 출 수 있었다.

첫 무대는 '현역의 돌풍' 마이진이 나섰다. 태권도 선수 출신답게 'K-돌려차기'로 기선을 제압한 뒤 '안동역에서'를 불러 총점 700점 중 600점을 획득했다.

일본 톱7에서는 막내라틴 '국민 여동생' 스미다 아이코가 첫 주자로 나섰다.

아마구치 모모에의 '애엽교'가 호르자 이련한 가성과 꽃가루 연출을 해내며 628점을 기록했다.

이어 한국팀에서는 'K-트롯 대항의 딸' 마리아가, 일본팀에서는 '15만 팔로워, 솟음의 여신' 카노우 미유가 등관했다. 마리아는 '누가 울어'로 588점을 받았다. 카노우 미유 역시 최하점인 563점을 받았

다. 한국팀 '황금 막내' 김다현이 등장해 '파르름' 무대를 선보이며 분위기를 반전시켰다. 600점을 차지, 마이진과 동점을 이뤘다. '엔카 신동'이자 12년 차 현역 엔카 가수 16세 야즈카 아키가 '오쿠히다 모정'을 선곡했다.

중저음과 고음을 넘나드는 유연한 가창력으로 667점을 받아 단숨에 1위로 등극했다. 전유진은 페티김의 '사랑은 생명의 꽃'을 감성적인 무대로 선사했다. 680점을 받아 1등으로 치고 올라갔다.

후쿠다 미라이는 일본 국민 가수인 마츠자키 시게루의 노래를 선곡했다. 전유진보다 17점 낮은 683점을 받았다.

일본팀 '황금 만년시' 우타고 코로 리에는 CM송과 OST를 부른 '일본의 린'으로 소개됐다. '겨울연가' OST 류의 처음부터 지금까지'를 일본버전으로 불렀다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

마크롱 대통령 향해 시위하는 누벨칼레도니 시위대

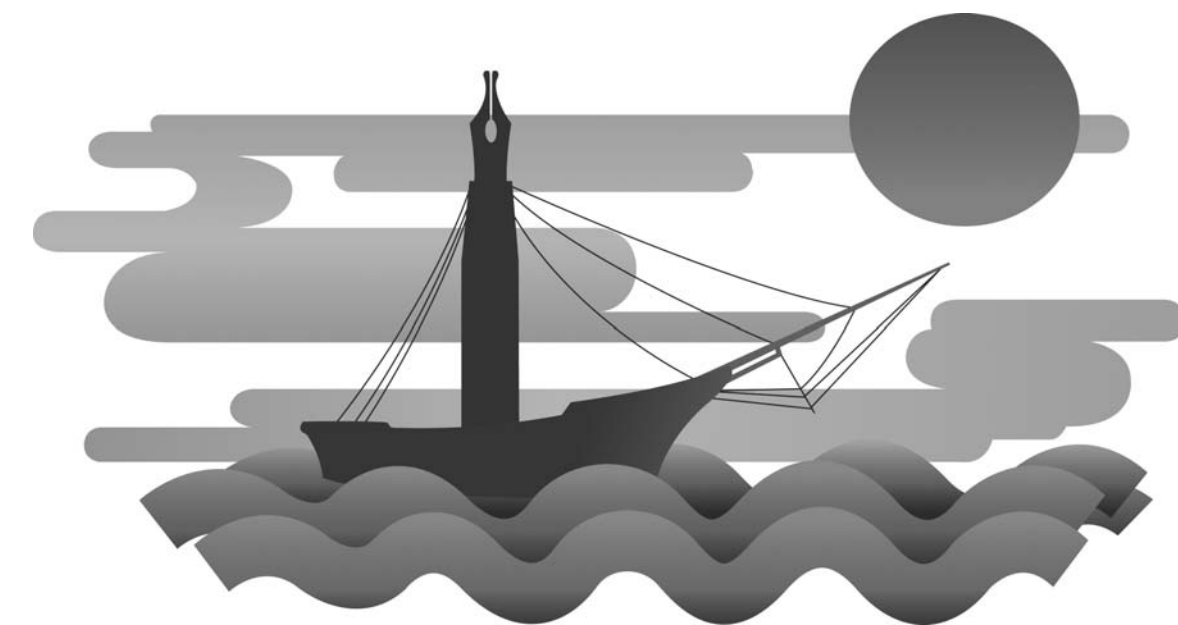


23일(현지시각) 프랑스령 누벨칼레도니(뉴칼레도니아) 수도 누메아에서 시위대가 에마뉘엘 마크롱 프랑스 대통령이 탄승한 차량 행렬을 향해 시위하고 있다. 마크롱 대통령은 대규모 소요 사태가 이어지는 누벨칼레도니를 찾아 일상 회복과 갈등 해소를 호소했다.

이스라엘 공습으로 파괴된 라파 주민들 어선



22일(현지시각) 가자지구 남부 도시 라파의 지중해 연안에서 팔레스타인 주민들이 이스라엘의 공습으로 불에 탄 어선 잔해를 살피고 있다. 팔레스타인 당국은 이스라엘 군이 가자지구의 여러 지역을 공습해 최소 23명의 팔레스타인인이 숨졌다고 밝혔다.



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

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일