

건강 칼럼

좌식생활과 대사증후군의 유, 무와 동맥경화와의 상관관계

몇 년 사이에 사회의 생활상이 빠르게 바뀌는 것을 경험하고 있을 것이다. 회식 때 텀썩 앉아 하던 식당이 거의 다 의자로 바뀌었다.

상가(喪家)도 마찬가지다. 장례를 치를 인력이 대부분 시골에서부터 차례로 장례식장이 건립되면서 예전과는 다르게 의자에 앉아서 예를 치르는게 일상이 되었다.

전자는 어려서부터 옛날에 앉던 이른바 '양반다리'가 익숙하지 않는 세대들이 주류를 이루면서 바뀌었고 후자의 경우 시골에서 나이 많은 어른들이 노화로 인해 다리가 불편하여 '양반다리'로 앉는게 힘들어서 그렇게 변화했다.

또한 "출세를 하면 의자에 앉아 쉼대를 굴린다"는 표현을 하곤 했다. "빙글빙글 도는 의자에 임자가 따로 있나? 앉는게 임자이지" 하는 유행가에서 보듯이 대부분 육체노동에서 지금은 정신노동 즉 의자에 앉아서 하는 노동의 비율이 대폭 증



이 윤 희

파스코 대표이사

가하였다.

다른 삶의 형태도 의자에 앉아서 하는 것이 주류를 이루었다. 더구나 편리함을 추구하게 되면서 육체활동이 줄어들고 식사의 질과 양에서 향상되어 적지 않은 사람들이 영양과잉상태를 보여주고 있다.

그에 따른 자연스런 진행으로 오랜 기간에 걸쳐 서서히 건강에 부정적인 영향을 끼치는 과체중, 비만, 고혈압, 당뇨, 동맥경화, 이상지질혈증, 심혈관질환 등으로 대표되는 대사증후군인 생활습관질환이 나날이 증가하는 경향을 보이고 있다.(Physical activity measured by

accelerometry and its associations with cardiac structure and vascular function in young and middle-aged adults. Andersson C. J Am Heart Assoc 2015)

한 연구에 따르면 대사증후군의 유, 무에 관계없이 앉아 있는 시간과 신체활동이 동맥경화와 관련이 있다고 밝혀졌다.

대사증후군은 5가지 위험인자(복부비만, 고혈압, 혈당장애, 중성지방, HDL이라 불리는 고밀도지단백콜레스테롤) 중 3가지 이상을 나타내는 사람을 통칭하였다.

여기에서 대사증후군과 함께 좌식생활이 더 많은 사람이 대

사증후군과 좌식생활이 적은 사람보다 동맥경화도가 유의하게 더 높게 나왔다.

또한 좌식생활, 시간이 길수록 연령과 대사 위험인자와 관계없이 동맥경화도가 높게 나왔다. 대사증후군과 좌식생활이 길수록 동맥경화도는 악화되는 경향을 보였다.(Sedentary Behavior and Arterial Stiffness in Adults with and without Metabolic Syndrome. Lucimere Bohn. Int J Sports Med 2017)

대사증후군은 모든 연령층에서 대동맥에 영향을 미치는 중요한 대사, 염증, 혈압상승, 혈당상승 및 지혈 질환의 '종합선물세트'입니다.(Metabolic syndrome across Europe: different clusters of risk factors, A Scuteri. European journal of preventive cardiology, 2015)

위 여러 연구에서 살펴본 바와 같이 대사증후군으로부터 멀어지려면 조금 덜 먹고 조금 더 움직여야 한다는 결론에 도달한다.

중요한 건 말보다 실천이다.

사설

응급실 진료 못해 사망에 이른 환자는 없어야

의정 갈등으로 인해서 도내에서도 응급환자가 제 때에 진료를 받지 못해 사망하는 일이 일어나서 충격을 주고 있다.

지난 25일 전북특별자치도 소방본부에서 밝힌 내용에 따르면 18일 오전 11시 55분경 익산시 여산면 한 도로상에서 70대 A씨가 차량이 전복되는 충격으로 발목이 결단되고, 머리와 허리를 크게 다치는 중상을 입었다고 한다.

신고를 받고 긴급출동한 소방대원은 A씨의 상태가 위중하다고 판단하고 도내 2곳의 대학병원에 수술 가능 여부를 전화로 문의했다고 한다.

이때 돌아온 대답은 원광대 병원의 경우 접합수술 의료진이 없어서 못 한다고 했고, 전북대학교 부속병원의 경우는 수술 전문의가 있기는 하나 현재 수술 중이어서 치료가 어렵다는 답변을 들었다고 한다.

소방대원은 이러한 설명을 듣고 전주에서 접합수술을 전문으로 하는 병원으로 이송했다.

이에 해당 병원에서도 수술이 어렵다고 판단해 예수병원으로 이송하여 응급실에 도착해서 확인한 결과 A씨는 결국 오후 1시 19분경 숨을 거두었다고 한다.

의정 갈등이 장기화되고 전공의들이 진료 현장에 돌아오지 않을 때부터 이러한 진료 문제가 생기게 될 것은 명약관화했다.

그레도 의사들은 정부에서 매년 의료인력 2천 명 증원에 대하여 수고를 하지 못하고 진료 공백 사태를 유지하고 있다.

또한, 정부에서도 정부의 감경한 방침을 굽히지 않고 양쪽 모두 팽팽한 경색선을 달리고 있다.

이에 몸이 아픈 시민들은 걱

정부에 앞선다. 앞으로 얼마나 더 많은 무고한 시민들이 진영 간의 패권 싸움에 희생이 될지 아무도 모른다.

인류를 위해 봉사하는데 내 일생을 바칠 것과, 환자의 건강과 행복한 삶을 가장 먼저 고려할 것이다.

또한 환자의 자율성과 존엄성을 존중할 것과, 인간의 생명에 대한 최고의 존중을 유지할 것과 같은 히포크라테스의 선서 내용은 차치하고라도 우선 한 인간의 도리로서 환자의 생명 존중의 의무를 다해야 할 것이다.

정부에서도 하루빨리 의사들에게 회생을 강요하기보다는 의사들이 납득할 수 있는 대안을 마련해 국민을 포함한 의정 모두 다 함께 상생할 수 있도록 해야 할 것이다.

우리 인간의 생명은 유한하고 때를 놓치면 회복이 불가능한 존재이다.

숨 쉬는 순간이 살아있는 존재이고, 숨을 쉬지 못하는 순간 살아있는 사람이 아니고 사체에 불과하다.

그 살아 숨 쉬는 순간 유지에는 다양한 치료법과 적기에 맞는 처치법이 시행되어야 지 금처럼 의사들이 손을 놓고 있다면 어려움에 처한 환자는 살아갈 방도가 없다.

이러한 점을 유념해 의사들은 아무리 현재의 여건이 어렵고 힘들더라도 일단 환자는 먼저 살려놓고 싸워도 된다.

옛 어른 말씀에 의하면 모내기 철에는 아저씨고 조카도 따지지 않고 눈에 물부터 대 놓고 싸운다는 말이 있다.

응급환자가 있다면 우선 사람부터 살려놓고 싸워야지 사람은 살리지 않고 싸움을 계속하는 것은 안달일이라고 본다.

앞으로는 싸울 때 싸우더라도 환자부터 살려내길 바란다.

사진으로 보는 지구촌 소식

'대선 불복' 냄비 두드리는 시위 참가자



29일(현지시각) 베네수엘라 카라카스에서 니콜라스 마두로 대통령의 3선 선거 결과에 반대하는 시위 참가자가 냄비를 두드리며 '카세콜리스' 시위를 하고 있다. 베네수엘라 대선을 둘러싼 부정·불공정 정황이 쏟아지면서 이에 항의하는 유권자들의 시위가 거세지고 있다.

재킷 교환해 입은 저커버그와 젠슨 황



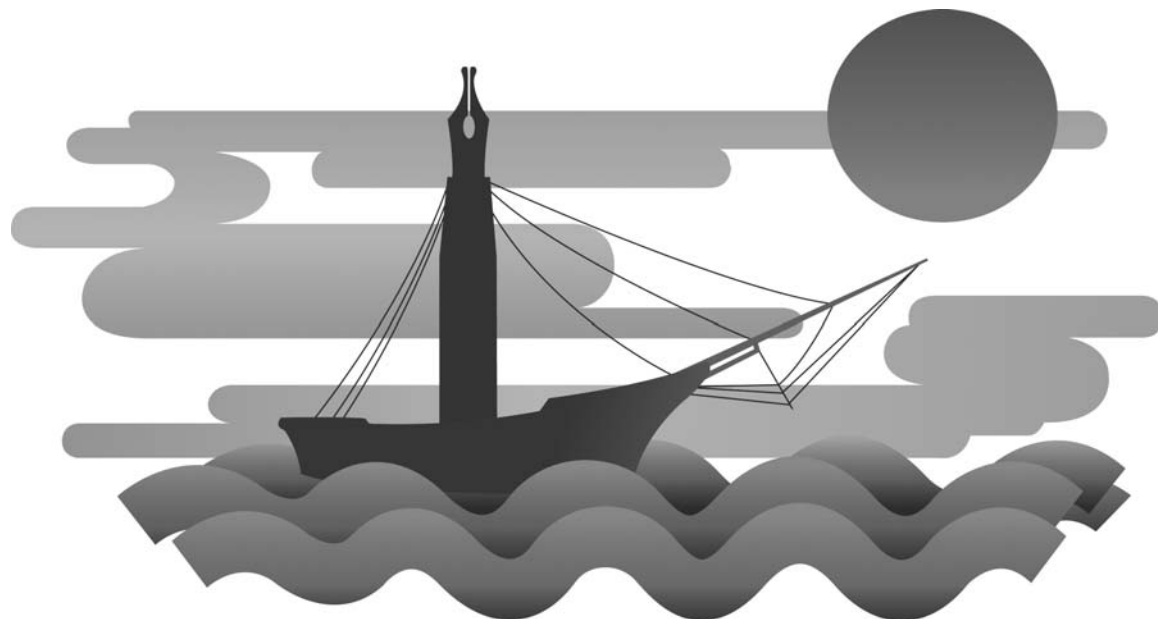
마크 저커버그(오른쪽) 메타 플랫폼 최고경영자(CEO)와 젠슨 황 엔비디아 CEO가 29일(현지시각) 미 콜로라도주 덴버의 콜로라도 컨벤션센터에서 열린 시그래프 2024에 참석해 재킷을 교환한 후 웃고 있다. 저커버그는 황과 대담에서 '모바일 시대엔 애플이 승리한 것 같지만 다음 세대에는 시 오픈 생태계가 승리할 것'이라고 말했다.

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.



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