

건강 칼럼

혹시 나도 ‘이상지질혈증’? 건강에 빨간 불

2024.9월 한국지질·동맥경화학회가 발표한 ‘이상지질혈증 팩트시트 2024’에 따르면, 현재 한국 성인 약 25%가 ‘고콜레스테롤혈증’을, 약 40% 정도가 ‘이상지질혈증’을 가지고 있는 것으로 나타났다.

문득 고등학교 때 국어(고전) 시간에 배운 춘향전에 과거급제 후 금의환향(錦衣還鄕)한 이몽룡이 읊어대던 다음과 같은 시조가 떠오른다.

‘금준미주천인혈’ 금 술잔에 담긴 맛있는 술은 탄백성의 피요, ‘육반가효만성고’ 육쟁반에 담긴 기름진 음식, 안주는 탄백성의 피와 땀이라. ‘촉루락시민루락’ 촉농이 떨어질 때 백성의 눈에는 피눈물이 떨어지고, ‘가성고처원성고’ 노랫소리 높은 곳엔 원망소리 높다라.

여기서 기름진 음식, 안주는 어쩌면 일반인들이 우리가 먹고 싶은 음식이기도 하다. 음식 맛 자체가 대부분 식재료에 들어 있는 기름(지방산)의 맛으로 혀에서 느껴지기 때문이다.

음식에서 기름(지방산)을 빼면 주로 단백질과 소량의 탄수화물

만 남게 되므로, 혀에서 느끼는 식감이나 맛은 현저히 떨어진다. 삼겹살도 기름이 짝 빠지면 맛이 별로인 것과 마찬가지다. 그런데 문제는 여기서 시작된다. 현대 식생활의 평균은 이 기름(지방산)을 필요 이상으로 먹는다는 것이다. 즉, 지방이 많이 들어 있는 식품, 육류를 과하게 먹는 것으로 설명할 수 있다.

이상지질혈증(異常脂質血症)이란 한자어에서 보듯이 혈액에서 정상적이지 않은 지질 대사가 진행되는 증상을 의미한다. 지방은 단백질과 합성되어 혈관 안에서 운반, 사용되는데 대사 이상에 의해 발생하는 질환의 통칭으로, 혈액 중에 지질 또는

지방 성분이 과다하게 많이 함유되어 있는 상태를 말한다. 콜레스테롤과 중성지방을 운반하는 지단백의 생합성 증가 또는 분해 감소에 의해 고콜레스테롤혈증, 고중성지방혈증, 낮은 수준의 고밀도(HDL) 콜레스테롤혈증 등의 형태로 나타나며, 구분한다.

정기적인 건강검진, 병원에서의 진단, 치료 등에서 볼 수 있는 정상적이지 않은 여러 혈증을 통틀어서 광의의 ‘이상지질혈증’이라 불리고 있다. (Atherogenic dyslipidemia: cardiovascular risk and dietary intervention, Musunuru K, Lipids, 2010 Oct)

이상지질혈증(dyslipidemia)의

원인은 지방 위주의 식생활, 운동 부족, 유전적인 요인, 갑상선 기능저하증, 만성 간질환, 신증후군 등의 기저질환 등이다. 이상지질혈증은 심혈관질환의 원인이기도 하며, 높은 수치가 장기간 유지되면 동맥경화, 고혈압, 뇌졸중, 심근경색, 심장마비의 위험을 증가시킨다.

흡연자들은 비흡연자들에 비해 심혈관질환 발병 위험이 약 2배 높으며, 간접흡연이 지속되어도 위험이 높아지게 된다. (Dyslipidemia Update, Jennifer Ballard-Hernandez, Nurs Clin North Am 2023 Sep)

예방과 치료를 위해서는 소식 한다는 기본으로 하루 3끼 식사를 규칙적으로 하되, 과식은 절대 피해야 한다. 의식적으로 전체 섭취 열량을 줄이고, 육류를 섭취하더라도 포화지방산이 많이 함유된, 흰색을 띠는 지방이 적거나 없는 부위로 먹는 것이 좋다.

고지혈증이 있는 흡연자의 경우 심근경색 발생 위험이 4~6배 정도 증가하므로 반드시 금연하고, 운동은 선택이 아닌 필수로 행해야 한다.



이 윤 희
파스코 대표이사

사진으로 보는 지구촌 소식

새해 전야제 앞두고 색종이에 소망 적는 사람들



29일(현지시각) 미국 뉴욕 타임스퀘어에서 시민들이 색종이에 새해 소망을 쓰고 있다. 시민들의 소망 색종이는 31일 열리는 새해 전야 축제 때 약 14톤의 색종이와 함께 뿌려진다.

‘지미 카터 별세’ 성명 발표하는 바이든 대통령



조 바이든 미국 대통령이 29일(현지시각) 미국령 버진 아일랜드 세인트크로이스 크리스천스테드의 한 호텔에서 지미 카터 전 대통령의 타계와 관련해 성명을 발표하고 있다. 바이든 대통령은 카터 전 대통령을 ‘위대한 미국인’으로 칭하며 국장으로 장례를 치를 것이라고 밝혔다. 지난해 카터로부터 추도서를 부탁받은 바이든 대통령은 고인의 장례 행사에서 추도사를 것으로 알려졌다.

사설

한국의 美 일러스트전

박소연 14번째 개인전 ‘한국의 美 일러스트전’이 지난 7일부터 19일까지 전북예술회관 기스라 2실에서 열렸다. 그는 지역의 대표적인 추상일러스트 화가다.

박 화가(35)는 일상적이고 보편적인 이야기들을 독특한 자신만의 시선으로 포착해 캔버스에 옮겨 담는다. 그는 간결하고 명확한 점, 선 등을 좋아한다. 인물이나 사물, 패턴 등 조형적 요소를 중심으로 재미있게 표현하는 등 개성이 넘친다.

지난 2018년 전주영화제작소에서 ‘나와 너 그리고’를 주제로 열린 첫 개인전을 열었다. 그 뒤 ‘사자미세요, 입양하세요’, ‘감정의선’, ‘눈에 담다’ 등의 주제가 담긴 아트보이(피규어에 그림그리기), 오브제(제가진 제품으로 만든 작품) 등 단체전과 개인전을 개최했다. 2022년에는 ‘보통의 전시, 보통의 일러스트, 보통의 색’이라는 주제로 25점을 전시했다. 2017년부터 2021년까지 화가의

잔잔한 이야기가 담긴 작품들이 전시됐다.

초여름 해가 누엿누엿 넘어가는 저녁, 바람이 코끝을 살짝 스치며 느꼈던 오후의 퇴근길, 사람의 눈동자 속에 벚꽃 등으로 사계절을 표현했다. 그는 “정답이 없는 그림을 그리고 싶다.”

대부분 기억이나 추억, 할나의 감정을 표현하는 작품들로, 선입견 없이 열린 마음으로 바라봐주길 바란다”고 말했다. 한국 여성 시각디자이너 회원이며 현재 예술강사로 일하고 있다.

연극, 미술, 놀이를 접목해 지역예술단체와 콜라보로 다양한 프로그램을 기획하며 아이들의 감성을 자극한다.

손거울, 열쇠고리 등에 ‘타이프그래프(활자를 통한 메세지 전달)’를 활용한 작품을 만들어 유기동물 후원 프로젝트를 진행하고 있다.

박소연 화가의 발전을 기원한다.

연명의료결정제도 대토론회

사단법인 소비자교육중앙회 전북지부는 지난 11월 ‘연명의료결정제도 발전 방안 대토론회’를 개최했다. 행사에는 호남지역(전북, 전남, 광주) 사전연명의료의향서 등록기관 담당자 및 관계자 120여명이 참석했다.

연명의료결정법 시행 7년차를 맞이하여 연명의료결정제도의 현황과 문제점을 짚어보고 개선 방안을 마련하기 위해 열렸다. 보건복지부는 제2차 호스피스·연명의료 종합계획(2024~2028)의 비전을 발표했다.

이는 누구나 삶의 존엄한 마무리를 보장받는 사회를 만드는 일이다. 이를 위해서는 사전연명의료의향서 등록기관과 유관기관 간 정보 공유 및 연명의료결정제도에 대한 사회적 인식 개선이 중요하다. 사전연명의료의향서는 삶의 마무리에 대한 작성자의 가치 확인 및 가족과의 소통이 가장 필요하다. 삶의 존엄한 마무리

는 호스피스를 통한 심리적·사회적·영적인 상담을 통한 화해와 용서다.

아직은 환자와 가족의 소통 부족, 의료종사자의 윤리적·심리적 요인, 사회적 편견과 오해로 인하여 의료 현장에서 사전연명의료의향서 이행에 어려움이 있다.

환자 자신의 생명을 의료진과 가족 등 외부인들이 좌지우지하는 것이 불합리하다고 느끼지 않도록 해야 한다. 이를 위해서는 평소애 자신이 연명의료거부에 대한 의사를 정확히 밝혀 놓아야 한다.

이번 토론회에서 제안된 분야별 주제를 실현하기 위해서는 앞으로 사전연명의료의향서 작성은 삶을 정리하고 남은 삶의 비전을 제시해야 할 것이다. 웰다잉 문화와 성숙한 죽음 문화를 조성하는 일도 필수다. 기관단체와의 네트워크 확립과 언론 홍보로 국민의 관심 제고와 체계적인 업무 추진을 위하여 민·관·학·연론 등이 함께 노력하기 바란다.

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 행태를 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.

