

건강 칼럼

콜레스테롤은 건강에 무조건 해롭다?

경제가 급속히 발전하고 식생활이 서구화됨에 따라 콜레스테롤을 비롯한 혈중지질이 두드러지게 증가함을 볼 수 있다. '고지혈증(高脂血症)'이란 말 그대로 혈액 중에 기름성분인 지질이 많아진 상태를 말한다.

▲고지혈증, 이래서 위험하다
고지혈증이란 혈액 속에 지질 또는 지방, 즉 콜레스테롤이나 중성지방이 높은 상태로 일반적으로 총콜레스테롤이 240 을 넘거나 중성지방이 200 이상일 때 '고지혈증'이라고 한다. 고지혈증 자체가 직접적인 질병의 원인이 되지는 않지만 혈액 속의 지방성분이 많은 상태가 지속될 경우, 콜레스테롤이 혈관벽에 침착해서 덩어리를 형성하게 되고 이것이 점차 커지게 되면 혈관 안으로 돌출하여 혈액이 지나가는 통로를 좁게 만든다. 마치 도로의 병목현상이 생기는 것처럼 혈관에 동맥경화를 일으켜서 혈류장애를 초래한다. 동맥경화증이란 동맥 내벽이 두터워져서 동맥이 좁아진 상태를 말하며 고혈압, 협심증, 심근경색, 뇌졸중 등을 일으키는 주범이다. 이러한 심혈관 질환은 한국에서 가장 높은 주요 사망요인이다.

▲건강한 콜레스테롤 수치

체내에는 고밀도콜레스테롤(HDL), 저밀도 콜레스테롤(LDL), 중성지방 세 종류의 지질이 존재한다. 저밀도 콜레스테롤은 심장병 발병과 밀접한 관계가 있어 '나쁜 콜레스테롤'이라 흔히 말하고, 고밀도 콜레스테롤은 심장병 예방에 효과가 있어 '좋은 콜레스테롤'이라 부른다.
저밀도 콜레스테롤은 주로 간에서 혈관벽으로 콜레스테롤을 운반하는 기능을 하고, 고밀도 콜레스테롤은 몸 안 여러 곳의 콜레스테롤을 제거해 간으로 보내는 역할을 하기 때문이다.
중성지방은 콜레스테롤과는 약간 다른 지방성분으로 이 역시 과다하게 증가했을 경우 동맥경화를 유발할 수 있다. 중성지방의 특징은 식사내용에 특히 민감하다는 것인데, 당질이 많이 포함된 식사를 할 경우 증가하며, 특히 알코올에 의해 쉽게 증가되기도 한다. 체내에 중성

지방이 지나치게 쌓이면 장기의 기능이 저하되고 건강에 나쁜 영향을 미치게 된다. 예를 들어 간에 지방이 쌓이는 지방간에서는 간기능이 저하되고, 대사기능이상으로 병에 대한 저항력이 떨어지며 당뇨병, 담석 등의 여러 질환이 동반된다.
또한 심장 혈관에 지방이 지나치게 쌓이면 관상동맥경화가 촉진되어 협심증과 심근경색의 원인이 된다.
마지막으로 우리가 흔히 말하는 콜레스테롤이란 총콜레스테롤을 말하는데, 이는 세 종류의 지질 속에 포함되어 있는 콜레스테롤을 합친 값이다. 총콜레스테롤이 240 이상이거나 저밀도 콜레스테롤이 160 이상이면 이때부터는 심장병에 걸릴 위험이 높아지므로 총콜레스테롤은 200 이하로, 저밀도 콜레스테롤은 130 이하로, 중성지방은 200

을 유지하도록 권고하고 있다.

▲생활 습관만 바꿔도 예방할 수 있다

흔히 콜레스테롤은 건강에 해로운 것으로 잘못 이해하고 수치가 낮을수록 좋은 것으로 알고 있는 경우가 많다. 그러나 콜레스테롤은 체내에 있는 지질의 일종으로 세포막, 호르몬, 피부, 담즙산을 만드는 데 사용되는 등 우리 몸에 꼭 필요한 영양소이다. 다만 필요량 이상 과량으로 체내에 존재하면 혈관에 침착하여 동맥경화를 일으키는 주범이 된다. 이러한 콜레스테롤은 높더라도 아무런 증상이 없으며, 만약 증세가 나타났다면 이미 혈관질환증이 온 상태이다.

이러한 고지혈증을 예방하고 치료하기 위해서는 생활습관을 변화시키는 것이 가장 중요하다. 현대의 성인병은 대부분 생활습관에 의해 생긴다고 해도 무방하다. 습관이라는 것은 말 그대로 일시적인 것이 아니고 평생을 통해 유지되는 것을 의미한다.

예를 들어 체중 감량을 위해 단기간으로 단식을 하는 것은 요요현상을 유발할 뿐 도움이 되지 않는다. 다음의 세 가지 방법은 고지혈증의 치료에 기본이 되며, 평생 습관으로 잘 유지하도록 해야 한다.



최영득
건협 전북지부 건강증진의원장

독자제언

급증하는 '디지털 성범죄' 대책 시급

'디지털 성범죄' 관련 내년도 예산이 확대되고 대책 마련의 목소리가 계속해서 커지고 있는 것이 말해주듯 '불법촬영' 등 디지털 성범죄의 정도가 날로 심해지고 있다.
여성가족부에 따르면 한달에 발생하는 디지털 성범죄는 평균 500건이다. 주로 여름철 피서지에서 많이 일어났던 '불법촬영' 범죄는 지하철과 화장실 등 장소를 불문하고 발생하고 있으며, 해어진 연인에게 복수하기 위해 연인관계 때 불법 촬영한 영상이나 사진을 인터넷에 유포하거나 이를 이용해 협박하는 '리벤지 포르노'도 빈번하게 발생하고 있다.
그 중 '지인능욕' 범죄는 다소 생소하게 들리지만 최근 청소년들 사이에서 유행처럼 번지고 있어 각별한 주의가 필요하다. '지인능욕'은 지인의 얼굴과 음란사진을 합성하여 SNS 등을 통해 유포하고 판매하는 신종 디지털성범죄로 돈을 받고 합성사진을 만들어 주는 시장까지 형성될 정도이다.
특히 지인을 대상 범죄이다 보니

SNS에 피해자의 얼굴은 물론 이름·지역·학교 등 신상까지도 공개가 돼 낮은 사람들의 음란전화나 욕설 가득한 연락을 받는 등 2차 피해까지도 심각한 수준이다.
가해자 SNS 계정을 신고하는 창구도 마련됐지만 해외계정 특성상 피의자 특정과 추적이 어려운 점이 악용돼 정지된 계정을 버리고 새 계정으로 계속하다 보니 피해를 줄이기가 쉽지 않다.
디지털 성범죄의 특성상 피해자 본인이 피해 사실을 모르는 경우가 많고 사실 피해사실을 알더라도 신속히 대응하기가 쉽지 않아 피해자는 오랜 기간 어찌면 평생 범죄피해를 감당해야 한다.
이처럼 디지털 성범죄는 한순간의 호기심과 충동이었던 말로 용서받을 수 없는 중범죄임을 인식해야 한다. 더 이상 피해자에게 크나큰 고통을 안겨주는 범죄가 발생하지 않길 바란다.
김소정 고창경찰서 여성청소년계 순경

사진으로 보는 지구촌 소식

일본 홋카이도에 6.7 강진 발생



6일 새벽 3시 8분에 규모 6.7의 지진이 홋카이도(北海道)를 강타했다. 사진은 아쓰마에서 구조요원들이 산사태가 덮친 집 주변에서 구조활동을 펼치고 있는 모습.

사설

익산 국가식품클러스터, 발전 가속화 기대

전북도와 익산시에 할 말이 있다. 국가식품 클러스터를 위해서 더 힘차게 뛰어야겠다. 현재 국가식품클러스터가 보여주고 있는 모습은 불만족스러운 것이다.도민들이 본래 기대했던 것은 이런 모습이 아니다. 최근 보도된 뉴스를 보니 답답하다.국가식품 클러스터가 일반 산업단지 수준으로 전락할 위기라니 무슨 영문인지 모르겠다.
여러 번 말했던 걸 또 반복하거나 국가식품클러스터는 익산시민만의 것이 아니다. 전북도민 모두가 국가식품 클러스터에 거는 기대가 크다. 지역발전현안 중에 국가식품클러스터가 차지하는 비중은 크다. 국가식품클러스터가 그 위용을 드러내게 되면 익산시는 그만큼 발전의 터이다. 그리고 도내 농가들에게도 경제적 실익이 상당할 터이다. 그러므로 전북도와 익산시는 더 많이 생각하고 더 많이 마음을 써야 한다.
국가식품클러스터 사업에 박차를 가해야겠다. 그리고 국가식

품 클러스터의 미래를 위해서는 대외 이미지도 변화가 있어야겠다. 현재 익산의 국가식품클러스터는 깨끗한 이미지와 거리가 있다.
왕궁은 세만금 사업의 미래를 위해서도 변모해야 하지만 식품클러스터의 미래를 위해서도 변모해야 한다.
같은 지역에 혐오 시설을 그대로 두고서 국가식품 클러스터의 발전을 도모할 수 없다는 지적이다. 먹거리 산업을 발전시키려면 청정 지역 이미지가 뚜렷해야 한다.
전북도와 익산시의 능력 발휘에 따라 국가식품클러스터의 미래가 결정된다. 그 능력 발휘는 빠를수록 좋다. 국가 식품클러스터에서 생산된 식품들은 소비자들이 예약돼 있다. 도민은 물론이고 전국민이 익산식품클러스터의 생산한 식품을 소비할 터이다. 그러므로 전북도와 익산시는 더욱더 분발해야 한다. 지속적으로 많은 힘을 쏟아낼라는 당부이다.

고용 신호등 여전히 빨간불

고용 신호등의 불빛이 여전히 다. 늘 빨간불이라는 이야기다. 고용률이 전국에서 최악이라는 성적표가 변함없이 계속되고 있는 것이다. 전북도는 이 부끄러운 기록을 과연 언제까지 고수할 것인가. 매년 반복되는 최악의 성적표 앞에서 무슨 생각하고 있는지 궁금하다.
우리 지역의 고용동향을 보면 답답할 뿐이다. 이러서는 곤란하다. 전북도는 먼저 출산수범하는 자세로 지역 인재 고용의 사례를 많이 보여주어야겠다. 지역의 청년 고용 열기가 아직도 미지근하기에 하는 말이다. 지역의 고용열기가 미지근하다는 것은 부인할 수 없는 사실이다. 외환위기 이후 청년실업률이 가장 높다는 지적에도 불구하고 그에 대한 감각이 둔한 탓이다. 청년 취업률이 미미한데도 어떻게 끌어 올려 보려는 움직임이 없으니 무슨 이유로 그러는지 알 수가 없다. 전북도는 스스로 모범을 보이는 가운데 각 시군 지자체를 독려해 고용 열기를 뜨겁게 해야 한다.
전북도는 도내 많은 젊은이들이 아직도 미취업자로 있음을 직

시해야 한다. 일자리의 질이 예전보다 못하다는 관측은 일자리 창출이 안되고 있는 현실이 답답하다. 고용 현실이 전국에서도 밀바다 수준이라는 지적이 괜한 것이 아니다. 전북도는 도내 청년 실업의 현실을 총체적으로 보아야 한다. 실제로는 전북도가 파악하고 있는 그 이상으로 심각하지 않느냐는 물음이다. 일자리 때문에 힘들어 하는 도내 청년들은 분노하고 있다. 기회만 주어 진다면 전북 지역을 아예 떠나버리고 싶다고 말이다.
전북도는 비정규 일자리를 두고 불안해 하는 젊은이들을 생각해야 한다. 다시 또 말하거나 청년 고용은 한두 번 시도해보고 그만 둘 게 아니다. 일자리 창출이며 청년 고용은 전북도와 각 시군 지자체의 진정성이 관건이다. 그리고 공공기업들의 협조도 필수적이다. 전북의 젊은이들이 일자리를 찾아 수도권으로 거처를 옮기고 있는 세월이 그 얼마나 계속돼야 하는가. 전북도는 실업률이 전국에서 가장 높은 부끄러운 성적표 앞에서 이마를 짚고 생각이 많아졌다.

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