

건강 칼럼

혈관 건강에 치명적인 이상지질혈증, 제대로 알고 관리하자!

콜레스테롤은 이상지질혈증, 동맥경화 등 성인병의 원인 중 하나로 주로 부정적인 의미로 많이 사용되고 있다. 하지만 콜레스테롤은 우리 몸에 꼭 필요한 성분이기도 하다. 꾸준한 운동과 체중 조절, 건강한 식단 등으로 적절한 콜레스테롤 수치를 유지해보자.

◇콜레스테롤이란 무엇인가? 지질에 해당하는 염이 '콜레스테롤'입니다. 우리 몸은 여러 영양소로 구성되어 있습니다.

그중 가장 중요한 3대 영양소가 탄수화물, 지방, 단백질입니다. 콜레스테롤이 바로 지방에 해당하며, 인체의 구성과 유지를 위해 필요한 영양소 중의 하나이므로 음식물을 통해서 섭취해야 합니다.

콜레스테롤은 세포와 세포막을 구성하는 성분, 스테로이드 호르몬의 재료, 담즙의 원료가 되므로 생명유지에 꼭 필요한 영양소입니다.

콜레스테롤은 몸속에서 호르몬 합성에 쓰이거나 뇌 발달 및 유지 등 여러 과정에 쓰이게 됩니다.

◇이상지질혈증(고지혈증)은 어떻게 진단하나요?

혈액 속에 콜레스테롤 수치가 정상에 벗어난 상태를 이상지질혈증이라고 하며, 채혈 검사로 확인할 수 있습니다.

혈액 속에 콜레스테롤 수치가 정상에 벗어난 상태를 이상지질혈증이라고 하며, 채혈 검사로 확인할 수 있습니다.



최영득

건혈 전북지부 건강증진위원장

니다.

검사 항목 중에서 중성지방 수치가 계산하여 얻은 저밀도 콜레스테롤 수치는 혈액 채취 전 최소 9시간에서 12시간의 공복이 필요하며, 정맥 채혈 전 과도한 움직임으로 인한 혈액 농축을 피하기 위하여 최소 5분 이상 앉아 있어야 합니다.

이상지질혈증의 치료 방침을 결정하기 위해서는 서로 다른 시점에 최소 2회 이상의 혈액검사(지질검사)가 필요합니다.

만약 두 번째 지질검사 결과와 첫 번째 검사 결과 간 현저한 차이가 있을 경우에는 추가로 한 번 더 검사를 시행하여 최종 확인한 지질 검사 결과 값에 따라 치료 방침을 정해야 합니다.

◇이상지질혈증의 치료방법에는 무엇이 있나요?

▲초 고위험군 : 이미 심장 혈관 질환이나 뇌혈관질환(관상동맥, 허혈성 뇌졸중, 일과성 뇌 허혈 발작, 말초혈관질환)이 있는 환자는

초 고위험군 환자로 따로 분류하고, 저밀도 콜레스테롤(나쁜 콜레스테롤)을 70mg/dl 미만 혹은 처음 수치보다 50%이상 감소를 목표로 합니다.

▲고위험군 : 심장혈관질환인 관상동맥질환에 상당하는 위험인자인 경동맥질환(50%가 넘는 경동맥협착)이나 복부동맥류, 당뇨병이 있는 환자는 고위험군 환자로 분류하고 저밀도 콜레스테롤(나쁜 콜레스테롤) 100mg/dl 이하를 목표로 치료합니다.

▲중등도 위험군 : 저밀도 콜레스테롤(나쁜 콜레스테롤)을 제외한 주요 위험인자가 2개 이상인 경우 중등도 위험군으로 분류하고 있다.

수개월간 생활습관 개선을 시행한 뒤에도 저밀도 콜레스테롤(나쁜 콜레스테롤) 수치가 130mg/dl 이상인 경우 약물치료를 합니다.

▲고중성지방혈증에 대한 치료지침 : 혈액 속 중성지방 농도가 500mg/dl 이상으로 상승하는 경우 이차적인 원인 (체중 증가, 음주,

탄수화물 섭취, 만성신부전, 당뇨병, 갑상선 기능 저하, 임신 등) 및 유전적인 문제가 있는지 확인하는 것이 필요합니다.

또한 혈중 중성지방 농도가 500mg/dl 이상으로 상승한 경우 급성 췌장염의 위험이 증가한다고 알려져 있다.

위와 같은 원인을 교정한 뒤에도 지속적으로 500mg/dl 이상의 중성지방 농도가 확인되는 경우 약물치료를 시작합니다.

▲고밀도 콜레스테롤(좋은 콜레스테롤) 저밀도 콜레스테롤(나쁜 콜레스테롤)과 반대로 우리 몸에서 유익한 작용을 하는 콜레스테롤로서 남녀 각각 45mg/dl, 55mg/dl 이상으로 유지하는 것이 좋습니다.

◇이상지질혈증의 예방에 도움이 되는 음식은 무엇인가?

전통적으로 혈중 콜레스테롤 농도를 낮추기 위해서 지방의 섭취를 제한하는 것을 권해 왔습니다.

탄수화물의 과다섭취, 특히 단순당의 과다섭취는 혈중 중성지방 농도를 높입니다.

또한, 과도한 알코올 섭취는 (10~30g/일 이상) 혈중 중성지방 농도를 높입니다.

잡곡이나 현미, 통밀 등의 통곡 식품의 섭취 비중을 높이고, 그 외 채소, 콩류, 생선류, 과일류, 유제품 등의 식품이 포함된 식사가 도움이 됩니다.

사설

봄철 산불 예방에 모두 나서야

강원도 고성에서 발생한 산불이 속초시와 강릉시 육계면 등 인근으로 크게 번져 한국 사회에 큰 충격을 주고 있다. 사망자와 부상자가 나온 것은 그 무엇보다도 가슴 아픈 일이다.

그리고 화마가 휩쓸고 간 폐허를 보면 너무나도 광범위에서 그 피해액이 수천 억 원일 거라는 짐작이다. 정부가 특별 재난 지역으로 선포한 것도 당연하다는 생각이다. 전대미문의 산불을 대통령과 정부 관계자들이 나서서 신속히 제압한 것은 믿음을 주기에 충분했다.

강원도의 힘으로는 진압이 어려우니까 인근 관역시에도 있는 소방차들을 동원한 것이다.

그러나 고성에서 발생한 산불은 현재 많은 것들을 물어보게 하고 있다. 산불 발화의 원인이 된 변압기가 폭발한 이유로 공급하고 9백 명이 넘는 피해자들의 거주지도 어떻게 마련할지 고민거리가 아닐 수 없다.

강원도에서 발생한 산불은 다른 관역시에도 큰 경각심을 주었다. 우리 지역도 예외는 아니다. 전북도가 지난달 15일부터 이달 15일까지 '대형 산불 특별 대책

기간'으로 정했지만 비협조적인 이들이 더러 있었던 까닭이다. 일부 몰지각한 이들은 전북도의 그 같은 노력에 반하는 추태를 보였던 것이다.

얼마 전 언론에 보도된 것을 보면 모악산에서 술을 마시고 취사 행위를 하는 이들이 있었던 것이다. 단속반원이 말려도 어떤 이는 막무가내였다니 참으로 곤란한 일이 아닐 수 없다. 당국은 앞으로 그런 짓은 체포하는 등 법의 엄정함을 보여야겠다.

강원도에서 발생한 산불은 비극적인 본보기이다.

그리고 안타까운 반면교사의 사례가 아닐 수 없다. 산불이 한 번 발생하면 얼마나 무서운지 푹푹히 보았으니 이제 등산객들은 화기를 단속하는 이들의 말에 순응하고 복종해야 할 것이다.

정신 차리고 지켜보는 취사 행위는 관망하고 짐짓 자기 마음을 속여서는 안된다. 전북도는 눈두렁과 발두렁을 태우는 등 소각 행위를 한 이들을 엄중히 단속하겠다고 했는데 반드시 그래야 한다. 전북도는 예방 기간을 더 연장해 서라도 경찰과 연계해 산불 방지에 더욱 힘써야겠다.

일자리 창출이 인구 감소를 막는다

전북도는 일자리 확보를 통해 인구 감소를 막겠다고 밝힌 적이 있다.

그것은 틀린 중 반기운 소식이 아닐 수 없었다. 이제 일자리를 내놓으려나보다 싶었던 것이다. 그런데 지금의 현실을 보면 아직도 어두운 것 뿐이다. 이 심각한 문제를 두고 전북도는 이마를 짚어야겠다. 경제실태 등이 늘 빨간불인데다 청년실업률이 전국 최악인 것은 부인할 수 없는 사실이니 말이다. 고용률 최저라는 성적표도 변함없이 계속되고 있는데 고민거리가 아닐 수 없다. 이 부끄러운 기록을 얼마나 더 견뎌야 할 것인지 난감한 나날이다.

청년 일자리에 관심을 갖고 대책을 강구해야 할 오늘이 아닐 수 없다. 여전히 도내 고용동향을 보면 답답할 뿐이다. 이래서는 곤란하다. 전북도는 먼저 술선수범하는 자세로 지역 인제 고용의 사례를 많이 보여줘야겠다.

전북 지역의 청년 고용 열기가 달아오르지 않는 것은 부인할 수 없는 사실이다. 외환위기 이후 청년실업률이 가장 높다는 지적에도 불구하고 그에 대한 감각이 둔한 탓이다. 도내 취업률이 다른 지역과 비교해 현저히 떨어지는 데도 어떻게 끌어 올려 보려는 움직임이 둔하니 왜 그런지 알 수가

없다.

전북도와 각 시군 지자체는 고용 열기를 더 달구어야 한다. 이미 오래전부터 수차례 언급했거니와 전북도는 도내의 많은 젊은 이들이 아직도 미취업자로 있음을 직시해야 한다. 일자리가 예전보다 못하다는 오해에 젖고 있는 현실이 답답하다. 고용 현실이 전국에서도 밑바닥 수준이라는 지적이 괜한 것이 아니다. 전북도와 군산시의 각 지자체는 실업자 증가의 현실을 푹바로 보아야 한다. 실업자 증가의 내용을 들여다 보면 전북도가 파악한 그 이상으로 심각하다. 그렇기에 도민들은 여전히 희망을 말하지 않고 있는 것이다. 일자리 창출은 한두 번 시도해보고 그만 둘 게 아니다. 전북도가 인식하고 있는 그대로 인구감소는 일자리 부족이 가장 큰 원인이다. 일자리 창출이며 고용 안정은 전북도가 밭 고고 나서주어야 마땅하다.

전북도는 다른 지자체와 비교할 때마다 느끼는 것이 있을 터이다.

전북도는 다른 지자체와 비교해 갈수록 뒤처지고 있는 참담한 현실을 떨쳐버려야 한다. 이제 뭔가 속 시원한 모습을 보여주었으면 하는 바이다.

독자제언

청렴 의식, 부정부패 막는 자물쇠

조선 중기의 학자였던 이지함이 선조 때 포천 현감으로 부임했다. 그런데 그의 행색은 매우 초라했다. 옷은 삼베옷에다가 짚신을 신고, 다 헤어진 갓을 쓰고 있었다. 고을 관리들은 새로 부임하는 현감인지라 정성을 다하여 진미를 갖추고 저녁상을 올렸는데 현감은 한참을 살피더니 짓가락도 대지 않았다. 그런데 이번에는 거들떠보지도 않고 상을 물리며 말했다. "떡을 게 없구나." 당황한 아전들은 두려워 떨며 뜰에 엮드려 죄를 청하였다. "고을에 특산품이 없어 밥상에 별미가 없습니다." 이때 이지함은 온화한 열굴로 웃음을 지으며 대답했다. 우리가 넉넉하게 살지 못하는 이유가 무엇인지 아시오? 그건 분수에 맞지 않게 사치하기 때문이오." 그리고는 아전에 게 보리밭과 시래기밭을 가져오게 하여 부임 첫날 식사를 마쳤다.

훈원원 감독관으로 관직생활을 시작한 이순신 장군에게 병조정랑 서익이 자신의 친지를 특진시켜 달라고 찾아왔다. 이순신 장군은 뚜렷한 공로도 없이 승진하는 건 국가 법도에 어긋나며 응당 승진해야 할 사람이 승진하지 못하는 불이익을 당하게 된다며 거절하였다.

이순신 장군은 청렴한 행동으로 상을 받기는커녕 오히려 파직을 당했다. 다만 정약용 선생님은 '청렴은 백성을 이끄는 자의 본질적 임무요, 모든 선행의 원천이요, 모든 덕행의 근본이다.' 라고 말씀하셨다. 청렴의 길과 부패의 길, 어느 길을 걷느냐에 따라 흥망은 갈릴 수 있다. '청렴 의식'은 부정과 부패를 막을 수 있는 가장 쉬운 자물쇠다. 건강한 사회를 함께 만들어 갔으면 좋겠다.

김철호 원안경철서 청문감사관실 경위

사진으로 보는 지구촌 소식

르완다 대학살 25주기 "잊지 맙시다"



폴 키가메(앞줄 가운데) 르완다 대통령이 7일(현지시간) 수도 키갈리에서 열린 르완다 대학살 25주기 추모 행진 '워크 투 리멤버'에 참여해 참가자들과 함께 걷고 있다. 약 2천 명이 참석한 이 행사에는 이비 아흐메드 에티오피아 총리, 사를 미셀 벨기에 총리, 줄리 피에트 캐나다 총리 등 외국 사절도 르완다 의회를 출발해 아바호로 국립축구경기장까지 함께 걸었다.

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 굴러갈 것이라는 약속을 드립니다.

