

건강 칼럼

고지혈증과 혈액검사

고지혈증이란, 몸속 혈액 중에 지방성분이 정상보다 많이 들어 있는 상태를 말한다. 혈액 내 지방성 물질이 존재하는 질병인 만큼 고지혈증으로 인한 합병증도 다양하기에 관리가 필요한 질환 중 하나이다.



신 경 수

굿모닝병원 진단검사의학과 전문의

▲고지혈증의 원인
고지혈증은 유전적인 요인으로 인해 발생하는 경우가 대부분이지만 비만이나 술, 당뇨병 등과 같은 다른 원인에 의해서도 발생할 수 있다. 상태가 지속될 경우 동맥경화와 중풍, 협심증, 심근경색증 등 심혈관계 질환에 중요한 원인이 될 수 있다. 젊은 사람의 경우에도 평소 기름진 음식과 튀긴 음식을 즐겨 먹는 경우에도 발생할 수 있다.

▲검사 방법과 유의점
고지혈증의 정확한 검사를 위해서는 채혈은 필수적이며 고지혈증을 진단하기 위해서는 혈액 내 지질 성분인 콜레스테롤과 중성지방을 측정한다. 당뇨병과 마찬가지로 충분한 공복시간을 유지하는 것이 중요한데 가장 이상적인 것은 12시간 이상의 공복을 유지하는 것이지만 일상적인 검사에는 9시간 이상의 공복으로도 충분하다고 알려져 있다.

또한 주의할 것은 혈액 내 지질 성분은 채혈 자세와도 밀접한 관련이 있다. 같은 사람이라고 하더라도 서있는 사람과 앉았있고 누워있는 사람의 혈액 조성에 차이를 보이는 데, 콜레스테롤 농도는 10% 정도, 중성지방의 농도는 50%까지 차이를 보인다고 알려져 있다. 따라서 고지혈증 검사를 받기 위해서는 채혈 전 앉아서 5분 정도 안정을 위한 후 채혈하는 것이 좋다.

▲관리법
당뇨나 고지혈증은 질환 자체보다는 합병증이 더욱 위험한 것으로 알려져 있다. 고지혈증의 관리를 위해서는 올바른 식이요법과 꾸준한 운동 그리고 특정 범위 이상의 수치에서는 적절한 약물 치료가 병행되어야 하며, 특히 최근 당뇨병

환자의 3/4에서 고지혈증을 동반하고 있다는 보고도 있어 당뇨병 환자들은 더욱 더 주의 깊은 관리가 필요하다. 식사와 운동 부족 등에 주의하고 개선해 나가는 것이 중요하다.

▲혈액검사로 예측 가능한 질환
혈액검사는 현대의학에서 매우 중요한 검사 항목이다. 각종 질환의 진단뿐만 아니라 질병의 진행 정도를 파악하고 치료 효과 평가, 예후 파악에도 중요한 항목으로 사용된다. 적혈구, 백혈구, 혈소판의 개수와 모양을 보는 검사뿐 아니라 혈액 내 각종 전해질, 비타민, 탄수화물, 단백질, 지방 성분 등 다양한 항목 검사가 포함되고 있다. 특정 질환이 의심이 된다면 일부 검사 항목만을 선별하여 시행할 수 있지

만 비특이적인 증상을 보이는 경우라면 검사 항목을 모두 시행한 후 이상을 보이는 부분을 선별하여 특정 질환을 유추하고 질병으로 진단하는 과정을 거치게 되므로 혈액검사는 모든 질환을 진단하는 가장 기초적인 검사다.

▲고지혈증에 적합한 운동법
또한 고지혈증을 해소하기 위해서는 꾸준하게 운동을 해주어야 한다. 근력운동으로 근육량을 높여 체내 지방 이용률을 높여야 하며 유산소 운동을 통해 지방의 분해를 촉진시키는 것이 바람직하다. 유산소운동을 할 때는 평균 심박수를 기준으로 50~80% 범위에서 실시하는 것이 좋고 비만이거나 심혈관계 질환이 있는 사람이라면 처음부터 무리하게 운동을 시행하지 말고 서서히 강도를 높여가며 운동을 해주어야 한다. 적어도 이틀에 한번 이상 운동을 하고 몸에 무리가 없다면 매일 꾸준히 하는 것이 좋다.

꾸준한 운동은 고지혈증을 예방할 뿐 아니라 치료에도 직접적인 영향을 미치므로 하루 30분 이상 운동하는 습관을 갖는 것이 건강한 삶을 유지하는 데 큰 도움이 된다.

독자재언

끊이지 않는 개인정보 유출, 나 스스로 지켜야

한국인터넷진흥원에 따르면 지난해 개인정보보호법과 정보통신망법에 따른 개인정보 유출 신고접수가 총 233건으로 전년도(2018년)에 비해 4배가 늘었다고 한다. 스마트기기 사용이 증가하면서 사용자의 개인정보 유출 사고가 끊이지 않고, 그 피해를 걱정하는 사람들도 많다. 이에 따라 개인정보가 유출되지 않도록 나의 노력이 필요하다. 먼저, 출처가 불분명하거나 의심되는 파일은 열지 않아야 한다. 무료쿠폰 제공, 각종 행사 초대장 등의 내용으로 온 문자 또는 메일을 클릭하면 악성코드가 설치되어 나도 모르는 사이에 소액결제나 개인정보 유출되는 스미싱 수법이 있다. 지인에 게서 온 문자메시지라도 인터넷 주소가 포함된 경우라면 클릭 전에 다시

한 번 확인하고, 스마트폰의 보안 설정을 강화해야 한다. 또한, 스마트기기에 통장 계좌번호, 카드 비밀번호, 은행 보안카드 등 개인정보를 저장하는 행위는 지양하고, 보안에 취약한 개방형 인터넷망을 사용하는 금융거래도 자제해야 한다. 개인정보 유출 피해를 입은 이용자들이 효과적으로 구제하기 위해 지난 6월 정보통신망 이용촉진 및 정보보호 등에 관한 법률 시행령이 일부 개정되었다. 개인정보 손해배상책임 보장제도 로 기업이 개인에 대한 배상 등의 문제 보상이나 공제가입이 의무화 되었다. 소 잃고 외양간 고치는 일이 없도록 모두가 개인정보 유출을 예방할 수 있도록 노력하자. 최혜진 고창경찰서 경무계 순경

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

노벨 경제학상 역사상 두번째 여성 수상자



스웨덴 한림원이 14일(현지시간) 스톡홀름에서 2019년 노벨경제학상 수상자로 빈곤 연구에 헌신한 이비지트 비네르지, 에스테르 뒤플로, 마이클 크레이머를 선정했다고 밝히고 있다. 사진은 노벨 경제학상 역사상 두번째 여성 수상자가 된 뒤플로 미국 MIT교수가 지난 2015년 10월 23일 스페인 북부 오비에도에서 국왕 펠리페 6세로부터 상을 수상한 후 손을 흔들고 있는 모습.

사설

특례시 지정 목소리 크게 내야

전주시는 시민의 열원을 받들어 지역 발전의 견인차가 되어야겠다. 지금 특례시 지정 요구의 목소리가 꾸준히 일고 있는데 당연한 일이 아닐 수 없다. 광역시가 없는 전북에 특례시라도 있어야 한다는 요구이다. 이같은 요구는 전혀 억지가 아니다. 100만 이상의 도시만 특례시로 지정된다면 국가 불균형은 더욱 심화된다. 경기도에는 우후죽순처럼 많은 특례시가 생기는데 반하여 전북 지역은 하나도 없어 나라으로 끈두 박질할 게 뻔하다. 그래서 도지사가 했던 말이 생각난다. 도지사는 저변에 국가균형발전 비전선포식에서 국가의 발전의 틀을 전해야 한다고 말했다. 그동안 남북을 축으로 발전시켜왔다면 이제는 동서를 축으로 해야 한다고 한 말이 그것이다. 한 국은 분단 이후 서울을 중심으로 두고 수십년 동안 경기도와 충청남도 와 경상남북도 지역을 염두에 둔 관도를 그려왔다. 그래서 호남과 강원지역은 상대적으로 발전이 더딜 수밖에 없었다. 아니 그보다는 오히려 거주 인구가 갈수록 줄어왔다고 해야 옳을 것이다. 여기 다시 강조해 말하지만 전주시와 전주시민의 특례시 지정 요구는 마땅하고도 마땅하다. 따

라서 60만 시민의 힘을 결집해 특례시 지정의 목표를 관철해야 한다. 광역시도 없고 특례시도 없다면 그것은 결코 균형 발전이 아니다.현 정부가 역대 정부와 달리 균형 발전을 도모한다면서 푸대접하는 것은 말이 안 된다. 도민의 숙원은 전북의 발전이고 전주의 발전이다. 도내의 시군을 돌아 보면 해마다 달마다 인구가 줄고 있다. 그 까닭이 무엇 때문이겠는가. 광역시와 일반시는 예산 배정에서부터 어마어마한 격차를 보이고 있기 때문이 아니겠는가. 전주시는 특례시 지정 요구의 목소리를 더 크게 내야 한다. 특례시 지정 요구는 충북의 청주도 뜻을 같이 하고 있다. 그러므로 본보기 사설을 통해 기회가 있을 때마다 말하는 바이지만 지역 발전을 위한 정진에는 자존심도 필요하다. 지난 60년대와 70년대만 해도 인구 수가 형편 없던 수도권의 읍 단위 도시들이 이제는 전주를 아래로 내려다보고 있다. 고양과 용인은 이제 10만이 넘기어 이밖에 특례시로 모두 지정되면 지역 불균형은 더욱 심화될 터이다. 국가 균형 발전의 본보기를 위해서라도 전주시는 특례시 지정 요구의 목소리를 크게 내야 한다.

전북 인구의 전주권 집중화 반감지 않아

전북도는 생각해야 할 것이 많다. 그중에 먼저 인구 문제를 생각해아겠다. 인구 감소가 우려되는 지역으로 군산과 남원과 동부권의 무진장 지역이 먼저 떠오른다. 물론 다른 시군이라고 별 수 는 없을 터이다. 젊은이들의 유출 현상이며 저출산의 근본 원인이 해결되지 않은 채 그대로 있기 때문이다. 이렇게 전북의 인구가 하 탈없이 줄고 있는 중에 전주권 집중화는 격정거리가 아닐 수 없다. 그러나 조금은 괜찮다는 전주소 인구에 관한 한 고민의 대상이다. 자체적으로는 본래 살고 있던 인구가 줄고 있는 까닭이다. 수도권으로 이사갈 여력이 없는 도내 다른 시군 지역의 주민들이 전주로 모여들고 있기에 인구 감소 느낌이 둔화되고 있을 뿐이다. 다른 광역시도의 인구가 유입되면서 전주권이 커지고 있다면 열 마나 좋으랴. 정작 전주 시민들은 줄고 있는데 도내 다른 시군 주민들의 집중화로 인구 감소 느낌이 둔화되고 있음은 곤혹스런 일이다. 그러는 중에 도내 다른 시군 들이 큰 폭으로 인구가 줄고 있으 니 전북의 미래가 암담하다.

전북도는 군산과 남원과 동부권을 살리려면 일자리 창출에 전력 투구해야 한다. 전북도는 저변에 투 트랙 전략으로 돌고구를 열겠다고 말한 적이 있다. 전북도는 도민들이 그 약속을 믿어주어야 하는 지 확인해줄 일이다. 그동안 인구 문제와 관련해 안 좋은 일들이 쓰 나미처럼 밀려왔음에도 고민을 덜었다고 판단되기에 특별히 주 문하는 것이다. 평소 애 하나 하나 해결책을 모색했다면 오늘날 이렇게 곤혹스럽지는 않을 터인데 말이다. 정말이지 전북도는 인구 감소 문제와 관련해 팔소매를 걷 어부쳐야 한다. 전북도는 자존을 말하고 제 몫 찾기를 선언했지만 현실은 어려운 것 투성이다. 여러 번 지적했 거니와 이런 식이라면 곤란한 일 이 계속될 터이다. 그 곤란한 일 이란 바로 인구 감소의 연속이다. 지금 전북도가 이루어낼 목표는 뚜렷하다. 군산과 남원과 동부권을 위해서 경제 살리기를 도모해 야 한다. 시군 간 소득 격차도 줄 여나야 한다. 거듭 지적해 말하 거니와 전북 인구의 전주권 집중 화는 반감지 않은 현상이다.

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