

건강 칼럼

다양한 합병증을 일으키는 이상지질혈증

국내 이상지질혈증 환자 수가 급격히 늘고 있다.

국민건강보험공단의 자료에 따르면, 2008년 약 74만5000명이었던 이상지질혈증 환자 수는 2014년 약 139만 9,000명으로 6년 새 2배가 됐다.

‘이상지질혈증(dyslipidemia)’이란 혈액 내 중성지방이나 콜레스테롤이 높은 상태를 말한다.

동맥경화증의 원인이 되며, 협심증, 심근경색, 뇌졸중, 족부질환 등 관상동맥질환의 주요위험요인으로 작용할 수 있지만, 특별한 증상이 없어 심각한 합병증으로 진행 된 후에야 발견되기 쉬운 질환이다.

▲ 혈액 속에 들어있는 지방질에 대해

혈액 속에 들어있는 지방질은 크게 4가지 종류로 총콜레스테롤, 저밀도지단백 콜레스테롤, 고밀도지단백 콜레스테롤, 중성지방으로 나뉘어진다.

△저밀도지단백 콜레스테롤(LDL cholesterol) : 혈관 벽에 쌓여 심혈관 질환과 뇌혈관질환을 일으키는 동맥경화를 유발하며 ‘나쁜콜레스테롤’로 불린다.

△고밀도지단백 콜레스테롤(HDL cholesterol) : 혈관 벽에 쌓인 콜레스테롤을 간으로 운반하는 역할을 하며 동맥경화를 예방하는 효과가 있어 ‘착한 콜레스테롤’로 불린다.

△총콜레스테롤 : 저밀도지단백 콜레스테롤과 고밀도지단백 콜레스테롤을 하나로 부르는 이름이다.

△중성지방 : 음식으로 섭취된 과잉에너지를 저장하기 위해 생성된 것으로 정상시에는 지방세포에 저장돼 있다가 필요시에 방출돼 에너지원으로 사용된다.

▲ 콜레스테롤과 중성지방의 정상 범위 및 이상지질혈증의 진단 콜레스테롤과 중성지방의 정상 범

위는 총콜레스테롤 200mg/dL이하, 저밀도지단백 콜레스테롤 130mg/dL 이하, 중성지방150mg/dL 이하, 고밀도지단백 콜레스테롤은 60mg/dL 이상인 경우라면 아주 좋다고 할 수 있다.

적어도 2회 이상의 측정에서 이중 하나라도 이상이 발견되면 이상지질혈증이라고 불릴 수 있다. 이 기준 수치는 심장마비나 뇌졸중의 위험요인이 없는 사람들의 목표치를 의미하는 것이며, 심장질환이 있거나 위험요인이 있는 사람들의 정상범위는 달라질 수 있다.

▲ 이상지질혈증의 원인, 나쁜 식습관과 운동부족

이상지질혈증은 대부분 나쁜 식습관과 운동부족이 원인이 되므로 과음, 과식을 피하고, 규칙적인 운동을 통해 적절한 체중을 유지하는 것이 중요하다.

식이섬유는 소화된 음식물이 장으로 흡수되는 속도를 지연시켜 식후 급격한 혈당변화를 줄이고, 콜레스테롤과 중성지방의 농도를 낮추는 효과가 있으므로 꾸준히 섭취하는 것이 좋다. (\*하루 권장량 20~25g)

‘동물성 지방’에 많은 ‘포화지방산’을 제한하는 것도 중요하다.

‘동물성 지방’에 많은 포화지방산은 혈중 콜레스테롤을 높이고, 식물성 지방에 많은 불포화지방산은 혈중 콜레스테롤을 낮추므로 동물성 지방보다는 식물성 지방을 선택하는 것이 좋다.

하지만 불포화지방산도 열량이 높으므로 과잉 섭취하지 않도록 주의가 필요하다.

콜레스테롤이 높다고 알려진 식품(소간, 장어, 뱀장어, 물오징어, 문어, 전복, 새우, 소라, 달걀노른자)등도 적당량 섭취하는 것이 좋다.



최종찬 한국건강관리협회 건강검진센터 원장

사설

전북의 미래를 걱정한다

전북의 앞날이 걱정이다. 기대하는 바 좋은 소식은 드물고 안 좋은 소식만 들리고 있는 까닭이다. 예산 편성이 해마다 푸대접 신세인데 문제가 아닐 수 없다. 반복되는 푸대접이 도민들로 분노케 하는 지금, 해결해야 할 현안은 현안 그대로 산적해 있을 뿐이다. 그러는 중에 호남지방 통계청에 따르면 전북의 3/4 분기 수출액이 지난해 같은 기간과 비교해 23%나 감소했다. 그에 더하여 청년 인구의 유출은 여전히 계속 되고 있다.

지금 대통령선거 하이라이스 국민의 요구가 빗발치고 있는데, 관심사가 온통 그쪽에만 쏠려 있다. 동물이성 지방에 많은 포화지방산은 혈중 콜레스테롤을 높이고, 식물성 지방에 많은 불포화지방산은 혈중 콜레스테롤을 낮추므로 동물성 지방보다는 식물성 지방을 선택하는 것이 좋다. 하지만 불포화지방산도 열량이 높으므로 과잉 섭취하지 않도록 주의가 필요하다. 콜레스테롤이 높다고 알려진 식품(소간, 장어, 뱀장어, 물오징어, 문어, 전복, 새우, 소라, 달걀노른자)등도 적당량 섭취하는 것이 좋다.

속 말이다. 전북도가 빚없는 지자체 만들기엔 올인하겠다고 천명했지만 이제 상당한 시일이 지났다. 그래서 그에 대한 변화가 조금이라도 있는지 궁금하다. 전북도는 지역 앞날을 걱정해야 한다.우리 지역의 경제가 전국에서 가장 열악하다는 평가가 있었음을 다시 상기해야 한다. 우리 지역의 경제는 걸로로도 문제가 많고 속으로도 문제가 많다. 수년 전의 일이라는 하나 마이너스 경제 성장을 기록한 지역이 전국에서 전북이 유일했다. 그 부끄러움은 망각해서 안될 기록이다.

전북도는 전북경제의 현주소를 직시해야 한다. 살림살이의 내실을 기하기 위해서는 잘하고 있다는 평가를 받는 몇몇 지자체에게서 배워야 한다. 불황의 늪에 빠진 지역 경제를 위해 힘을 보태려면 먼저 허리띠를 졸라매는 모범을 보여줘야 한다는 주문이다. 전북도는 빚없는 지자체를 만들겠다고 말한 이상 평가를 보여줘야 한다. 나라가 많이 어수선한 지금, 그쪽에 관심이 쏠리는 게 당연하다 해도 전북도는 고민의 우선 순위를 먼저 정립해볼 필요가 있다.

그리고 여기 또 언급할 것이 있다. 빚없는 지자체 만들기 약

독자제언

노인 교통사고 예방에 관심은

우리나라의 평균 연령층이 높아지고 사회가 고령화 되어감에 따라 매년 노인 교통사고가 증가 하는 추세로 전체 교통사고 사망자 중 40%가 어르신들의 교통사고로 고령자 교통사고가 늘고 있다.

노인의 연령이 증가함에 따라 시력, 청력, 인지능력 등 감각이 감퇴하게 되고 주변의 소리나 움직임에 반응이 늦거나 인지하지 못할 수 있어 노인 교통사고의 위험은 늘 존재한다.

노인 보행자의 경우 보행속도가 느리고 신체적 능력을 전동차나 자방이, 유모차등의 보행 장구류에 의존하여 보행하는 경우가 많아 주변의 위험에 대한 반응속도나 대처능력 또한 급격히 느려져 교통사고의 위험에 매우 노출되어 있다.

노인교통사고의 경우 경미한 사고라도 심각한 부상으로 이어질 수 있어 적극적으로 보호받아야 할 교통약자이기 때문에 어린이보호구역처럼 노인을 위해 양로원, 경로당, 노인집중거주지역 등 노인의 통행이 많은 곳은 노인보호구역(실버존)을

설치하여 느린 걸음걸이를 감안한 횡단보도의 시간조정, 무단횡단을 막을 수 있는 방호울타리를 설치 등을 통해 노인의 안전한 통행을 보장하는 교통안전구역을 설정하여 배려하여야 할 것이다.

또한 사고 예방을 위해서 운전자의 시야 확보가 어려운 저녁시간 외출은 자제하고 외출을 할 경우 검은색 등 어두운 색상의 옷은 착용을 피하며 운전자들이 쉽게 식별할 수 있는 밝은 색 옷을 착용할 필요가 있다.

도로를 걸을 때는 차와 마주보는 방향으로 보행을 하는 것도 교통사고를 미연에 방지하기 위한 안전수칙이다.

하지만 더 중요한 것은 노인을 대하는 운전자들의 안전의식과 마음가짐인데 노인을 공경하고 존중하는 품격 있는 안전의식을 통해 운전자 및 노인들에게 사고의 위험과 안전에 대한 교통법규, 교통상황 등의 주의와 이해가 필요하고 이는 노인교통사고를 줄이는 지름길이라 생각된다.

박지환 원진경찰서 평화피해소 순경

독자제언

회전교차로 얼마나 알고 계신가요?

회전교차로란, 우리가 흔히 로터리라고 불리는 것으로, 차량이 한쪽 방향으로 돌며 원하는 방향으로 나아갈 수 있는 원형 교차로를 말한다.

회전교차로는 신호등이 필요 없어 비상 상황에서도 교통 혼잡 우려가 적고, 비용이 적게 들어가는 장점이 있다.

또한 맞은편 차량과 정면충돌할 우려가 없어 교통사고 예방에도 도움이 되고, 신호가 바뀌길 기다릴 필요가 없어 차량 흐름이 원활하게 하는데 큰 이점이 있다.

하지만, 이처럼 편리하고 유용하게 이용되라고 설치되는 회전 교차로도 교통량이 많은 지역에서는 교통 혼잡이 가중될 우려가 있고, 운전자들이 회전 도로에 합류하는 시점이나 기본적인 규칙을 잘 숙지해 둘 필요가 있다.

가장 먼저, 회전교차로에서는 회전 차량이 먼저이다.

보통 운전자들은 직진차량이 먼저라고 생각하는데 회전교차로에서는 선진입한 차량이 우선이기 때문에 진입하려는 차량은 우선적으로 선진입한 차량의 유무를 판단하고 서행해야한다.

특히 진입할 때에는 좌, 우측 깜빡이를 꼭 꼭꼭 들어야 한다. 마지막막으로 진입차량은 선진입한 회전차량에 양보함으로 더 안전한 교통질서가 지켜질 수 있도록 해야 한다.

운전자들은 회전교차로에서는 양보와 회전차량 우선 이라는 원칙을 꼭 명심하고 차량을 운행해야 한다. 앞으로 운전자들의 의식개선이 이루어짐으로 더욱더 안전한 교통문화가 정착되길 기대해 본다.

구보빈 진안경찰서 경무계 순경

사위기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

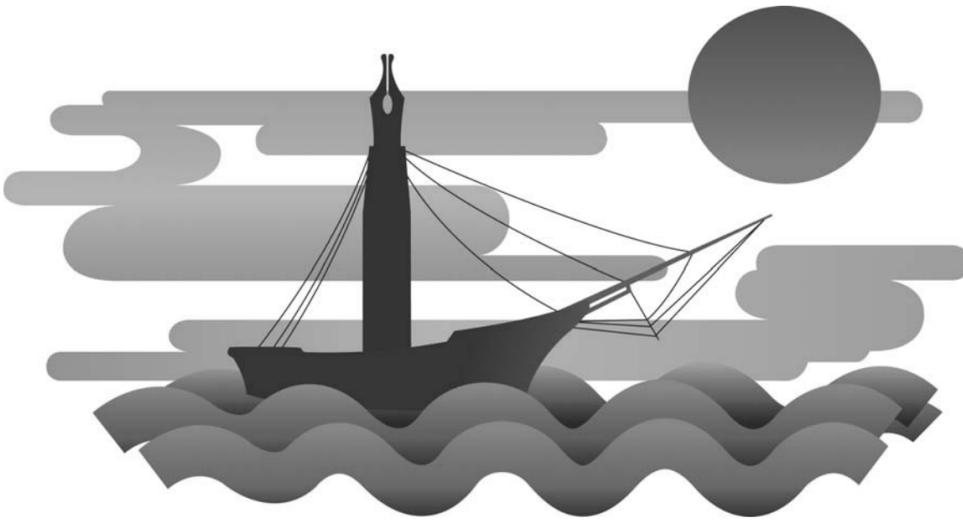
전북도는 근로자들의 권익에 앞장서야

전북도에 주고 싶은 말이 있다. 근로자들의 편에 서서 일해줘야 했다. 전북도는 그들을 항상 마음에 두어야한다. 근로 빈곤층의 당면 문제는 먹고 사는 일이다. 요즘 일거리가 떨어지고 경기도 침체된 때라해서 그런지 근로자들의 고민이 깊어지고 있다. 기업들이 해고를 쉽게 하고 있는데 지금의 쉬운 해고 정책은 곤란하다는 것이다. 근로자들은 일방적인 해고를 가정파괴로 받아들이고 있을 정도이다.

전북도가 근로자들을 챙기는 것은 중요한 우선순위가 돼 마땅하다. 민생경제를 살리겠다고 그냥 상투적으로 흘러 말해선 안된다. 민생경제 살리기는 곧바로 전북도의 미래가 걸린 문제이기도 하다. 앞으로 근로자의 요구를 포함해 민생 경제를 잘 살린다면 좋으리니와 그게 희망사항에 그치고 만다면 미래를 기억할 수 없다. 그동안 민생 경제를 살리겠다고 여러 번 말했었지만 뜻했던 만큼 성과를 거두지 못했기에 또 언급하는 것이다.

초점을 맞추어야 한다. 그런데 생각을 해보면 그 성취라는 게 말처럼 쉬운 게 아니다. 민생 경제를 살리기 위해서 뜻을 하나로 모아야 하는데 속셈이 제각각이다. 근로자들이 안심하고 일할 수 있도록 앞날을 보장해주는 고용안정이 정립돼야 하는데 현실은 그게 아니다. 일자리가 불안정하다면 그들더러 어떻게 하라는 말인가. 그들을 내몰면 그들에게 아무 희망이 없다는 걸 알면서도 기업인의 양심은 상생의 목소리와 반대로 가고 있다. 기업주가 칼자루를 쥐고서 쉬운 해고 쪽으로 분위기를 몰아가고 있는 것이다.

민생 안정 약속은 지금도 유효하고 앞으로도 유효하다. 전북 지역은 다른 고장보다 근로 빈곤층의 비율이 높다.한국 전체의 가계 부채가 1천2백조 원을 넘어 뇌관이 되고 있는데 그 부채 비율 또한 전북 지역이 최악의 수준이라는 보고이다. 사정이 이러니 전북도는 도내 근로 빈곤층에게 관심을 가져야 한다. 쉬운 해고 정책은 곤란하다는 호소를 흘러 듣지 말라는 당부이다.



**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**