

건강 칼럼

성장기부터 관리해야 하는 혈관 건강

성장기·청년기의 혈관관리는 평생 건강을 좌우한다고 해도 과언이 아니다. 만성질환, 예컨대 생활습관 병으로 알려진 고혈압, 고지혈증, 당뇨병이 실은 모두 혈관과 관련이 있기 때문이다. 혈관만 잘 관리해도 나이 들어 큰 병 없이 건강을 유지할 수 있다. 따라서 성장기·청년기부터 혈관 건강을 잘 관리해야 한다.



최영득 한국건강관리협회 건강증진의원 전북지부 원장

▲ 혈관 나이는 신체 나이와 비례하지 않아

혈관이 나이 들어 노화하는 현상을 예방할 수 있을까? 안타깝게도 그건 불가능하다. 인간이 나이를 먹을 수 없듯이, 혈관이 건강 또한 시간이 흐를수록 자연스럽게 퇴화하기 때문이다. 혈관 내막에 본격적으로 손상이 일어나는 것은 대개 성인이 된 이후이지만, 실제로 혈관 노화는 10세 이전부터 시작될 수 있다.

특히 어렸을 때 잘못된 생활습관을 가지면 신체 나이보다 훨씬 빠르게 혈관 노화가 진행된다는 것이 의학계의 정설이다. 매운 음식이나 기름진 음식 등 매우 자극적이고 지방이 많은 식사를 자주 하는 청소년이나 청년의 경우 이러한 생활습관으로 인해 신체 나이보다 훨씬 더 빨리 혈관이 노화될 수 있다.

하지만 반대로 얘기하면 나쁜 생활습관을 미리 고치고 개선한다면 그만큼 혈관의 노화 현상을 늦출 수 있다는 의미도 된다.

▲ 잘못된 생활습관이 혈관 건강 악화시켜

혈관의 노화 속도를 늦추는 것은 올바른 생활습관에 달려 있다. 혈관에 좋고 나쁜 습관이 성장기의 건강뿐 아니라 성인이 됐을 때의 건강에 영향을 미칠 수 있다.

혈관건강을 좌우하는 생활습관으로는 음식과 운동, 그리고 수면을 꼽을 수 있다. 아주 어렸을 때부터 콜레스테롤이 높은 음식에 자주 노출될 경우, 혈관 노화를 촉진시켜 30대 이후 각종 만성질환에 시달릴 수 있다.

삼겹살 등 기름진 육류, 달걀노른자, 새우, 버터 등이 대표적이다.

콜레스테롤이 높은 음식을 자주 섭취할 경우 불필요한 지방이나 유해 콜레스테롤이 몸속에 쌓여 혈관 내벽에 플라크가 생성된다.

플라크는 혈관 내벽에 붙어 형성되는 찌꺼기 등을 말한다. 기름진 음식은 플라크를 계속 남기기 때문에 혈관 노화를 부추긴다.

음식 다음으로는 운동 부족이 문제다. 운동은 몸 속 혈액순환을 도와

이토키닌을 만들어 혈관에 좋은 역할을 한다. 하지만 어렸을 때 운동량이 부족하면 혈관에 악영향을 미칠 수 있다. 운동량이 적어지면 그만큼 지방이 축적되기 때문이다. 이는 혈관질환에 치명적인 쇼비비만 또는 내장지방이 쌓이는 상태를 지속적으로 악화시킬 수 있다.

▲ 올바른 생활습관으로 혈관 건강을 지키자

김치, 국, 찌개 등을 많이 섭취하는 우리나라 사람의 하루 평균 열분 섭취량은 대개 15~20g 정도다. 하루 적정 섭취량이 5g 정도인 것에 비해 지나치게 많은 양이다.

문제는 어렸을 때부터 이런 식습관에 노출된다는 점이다. 찌개 먹거나 맵게 먹는 음식에 익숙해지다 보면 자기도 모르게 어느새 혈관벽을 자극하는 식습관을 가지게 된다.

따라서 10대, 20대에는 맵거나 짠 음식, 튀긴 음식을 먹는 만큼 채소 등 식이섬유가 풍부한 음식을 즐겨 먹는 습관을 가지는 것이 좋다.

혈관 건강에 좋은 음식으로는 브로콜리가 대표적이다. 브로콜리는 활성산소를 제거해 혈관건강에 도움을 주는 엽산이 풍부한 식품이다. 아직 건강에 자신 있는 나이라 젊어서 문제없다고 생각할 수 있다. 하지만 이 때부터 규칙적으로 운동을 하지 않으면 자칫 혈관 건강이 나빠질 수 있다. 유산소운동은 혈액순환을 촉진시키는 등 혈관 건강에 매우 좋은 운동이다. 빠르게 걷기, 조깅, 자전거 타기, 수영, 체조 등도 좋다. 어떤 운동이든 최소 주 3회, 하루 30분 이상 규칙적으로 하는 것이 가장 좋다.

성장기·청년기에 혈관 건강에 가장 좋은 생활습관으로는 일찍 자고 일찍 일어나는 습관을 들 수 있다. 성장기 때 나오는 성장호르몬은 밤 10시부터 새벽 2시까지 가장 활발하다. 이 성장호르몬은 에너지를 저장하거나 근력 형성 등에 영향을 미치게 되는데, 정상적인 신진대사 활동에도 매우 중요하다. 당연히 혈액순환에도 좋다.

컴퓨터나 TV, 핸드폰 등으로 인해 불규칙한 일상생활에 익숙해져 있는 젊은 층들은 신체 불균형 상태에 있는 경우가 많다.

또 인스턴트 음식 등에 입맛이 길 들여진다면 이 또한 혈관건강에 좋을 리 없다. 따라서 규칙적인 생활습관을 기르고 균형 잡힌 식사를 하는 것이 혈관 건강을 위한 가장 중요한 것이라고 할 수 있다.

사설

기금운용본부 혁신도시 이전 못박아야

우리 전북의 발전이 전국 균형 발전의 이정표이다. 이것은 그냥 해보는 말이 아니다. 도민 모두가 그에 동의하는 생각이기 때문이다. 전북 지역은 다른 광역시도와 비교해 낙후돼 있는 것이 사실이다. 최근 기금 운용본부가 주시의 대상이 아닐 수 없다. 기금 운용 본부의 전주 이전이 한달 앞으로 다가왔는데 흔들어보려는 의풍이 만만치 않은 까닭이다. 정말이지 불쾌한 일이 아닐 수 없다.

따라서 전북도와 전주시가 어떻게 대응할 지 주목 된다. 가만히 내버려두어도 기금운용본부가 아무 탈 없이 전주 쪽으로 이전되었거나 생각해서는 안 된다. 기금운용본부의 전주 이전을 환영하는 쪽은 우리 뿐이고 다른 지역은 달갑게 보고 있지를 않다. 기금운용본부의 전주 이전에 대하여 이러쿵저러쿵 토를 달면서 말도 안 되는 간섭을 하고 있는 것이다. 그러므로 전북도는 가만히 내버려둘 일이 아니다. 자칫 했다가는 기금운용본부의 공사와 여론이 다시 살아날 지도 모른다. 그것은 상황 변화는 도민들이 바라는 바가 아니다.

전북 발전이 전국 균형 발전의

이정표라는 주장은 당연하다. 전국의 각 지역을 조망하는 가운데 전북의 현실을 제대로 보고 있기 때문이다. 믿기지 않겠지만 지난 1960년대에는 250만이 넘었다. 그런데 50여 년이 흐른 지금은 180만 명을 약간 상회하고 있는 수준이다. 사정이 이러니 지역의 낙후를 말하지 않을 수 없다. 낙후라도 이런 낙후가 없다. 그것은 그동안 전북도와 전주시가 너무 앞장했기 때문이다. 그러므로 전북도와 전주시는 도민의 생각을 확실하게 말해야 한다. 그것도 거듭 반복해서 말해야 한다.

지금 전북의 현실을 보면 참담하기 그지없다. 우리 쪽으로 이전이 약속된 토지구획공사를 경남의 진주 쪽에 빼앗긴 이후로도 계속 확대를 담고 있다는 노골을 떨칠 수가 없다. 새만금에 조 단위의 거액을 투자할 듯 해놓고 밭을 뺐 삼성에 속더니만 이번에는 군산조선소의 폐쇄로 현대에게 뒤통을 얻어 맞았으니 말이다. 이렇게 당하는 것도 한도가 있어야 한다. 그러므로 기금운용본부에 대한 의풍을 전북도와 전주시는 확실하게 막아야 한다.

설 대목, 골목 상권을 살려야 한다

설 대목이다. 그래서 다시 또 생각나는 것이 있다. 전통 시장에서 물품 구매하기와 골목 상권 살리기 그 것이다. 전통 시장에서 물품 구매하기는 도내 자치 단체에서 '은누리 상품권' 발매 등도 적극적으로 벌이고 있으므로 오늘이 아니라도 말할 필요가 있을 것이다. 그래서 지금은 골목 상권에 관심의 초점을 맞춰야겠다.

전북도가 지난해 추석 무렵에 했던 말이 생각난다. 골목 경제를 활성화 시키겠다고 말했는데 그 성과가 어느 정도인지 궁금하다. 지역 경제의 선순환과 공동체 복원을 위해서 그것은 반가운 소식이었던 것이다. 그러나 골목 상권을 살려주려면 우선 무엇보다도 영세업체들의 형편부터 살펴야겠다. 영세 업체들의 형편부터 살펴라는 주문은 여러 번 반복했던 것이다. 그럼에도 이 말을 또 다시 하는 이유가 있다. 골목 경제 활성화가 말 잔치로 끝나서는 안되기 때문이다.

전북도가 말한 그대로 골목 상권을 염려할 때는 바로 지금이다. 그동안 영세한 업체 쪽에 눈길을 주어야 한다는 목소리가 여러 번

있었지만 별로 달라진 것이 없다. 골목 경제를 활성화 시키겠다는 발표도 좋지만 그보다 더 중요한 것은 따로 있다. 골목 경제의 주인공들을 더 이상 괴롭히는 일이 없어야겠다. 그 괴롭히는 일을 방관하거나 조정하는 작태는 그만 두어야 한다. 지금도 문을 닫는 업체들이 하나 둘이 아닌 데 돌아오는 현실을 보면 답답하다. 대형 업체 때문에 앞으로도 영세업체들이 줄줄이 도산할 게 뻔하니까 말이다. 그러므로 각 시군 지자체도 잘 생각해야 한다. 대형 마트들의 독식으로 지난 십수년 간 얼마나 많은 상점들이 사라졌는가를 말이다.

그동안 다들 말 따로 실행 따로의 행정을 한 것은 부인할 수 없는 사실이다. 동네 골목 상권을 붕괴시킨 책임에서 자유롭지 않을 거라는 지적이다. 동네 가게들이 문을 닫는 관공인데 골목 경제 활성화 운동은 앞뒤가 맞지 않다. 손님이 별로 없는 골목 경제는 죽은 거나 마찬가지이다. 영세한 상인들의 호소에 귀를 주어야 한다. 귀를 주지 않는다면 앞으로도 골목 상권 살리기는 말장 놀이다.

독자제언

보행자 안전 위해 횡단보도 불법 주·정차 금지

보행자의 편의와 안전을 위해 설치된 횡단보도 내에 운전자들이 자기 편의만을 생각한 양재 불법 주·정차로 인하여 시민들은 통행에 상당한 불편을 겪고 있으며 더욱이 이러한 불법으로 주차된 차량에 가려져 보행자를 미처 발견하기 어려워 교통사고 발생의 위험성이 높다.

운전자들이 소지하고 있는 운전면허증은 일정한 자격시험과 안전교육을 필한 운전자에게 국가에서 교부해 준 국가자격증이다.

그런데 국가 자격증을 교부받은 운전자들이 교통법규를 준수하지 않고

횡단보도 내에 차량을 불법 주차를 함으로 인해 보행자의 보행권을 침해하고 교통질서까지 문란하게 한다면 이는 운전자의 자격을 의심할 수밖에 없다.

아무런 생각 없이 횡단보도 내 불법 주·정차로 인해 보행자가 통행에 어려움을 받고 교통사고의 위험에 놓이게 될 수 있다는 사실을 명확히 인식했으면 한다. 내 가족이 횡단보도 내에 불법 주·정차된 차량에 의해 교통사고의 위험에 직면하게 될 수도 있다는 사실도 명심해야 한다.

박동진 진안경찰서 성수파출소 경위

사위기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

독자제언

설명절 빈집털이 이렇게 예방을

문가쪽이 모이는 민족 최대의 명절인 설이 다가오고 있다.

오랜만에 만난 반가움과 행복으로 가득해야하는 명절이지만 TV뉴스중 약방의 감초처럼 빠질수 없는 내용은 설 명절기간 중 빈집털이이다. 경찰청 통계에 따르면 지난 2010년부터 최근 5년 동안 설 명절 특별방범기간동안 전국에서 발생한 빈집털이는 모두 4602건으로, 하루 평균 빈집 60여 곳이 털린 것으로 집계됐다.

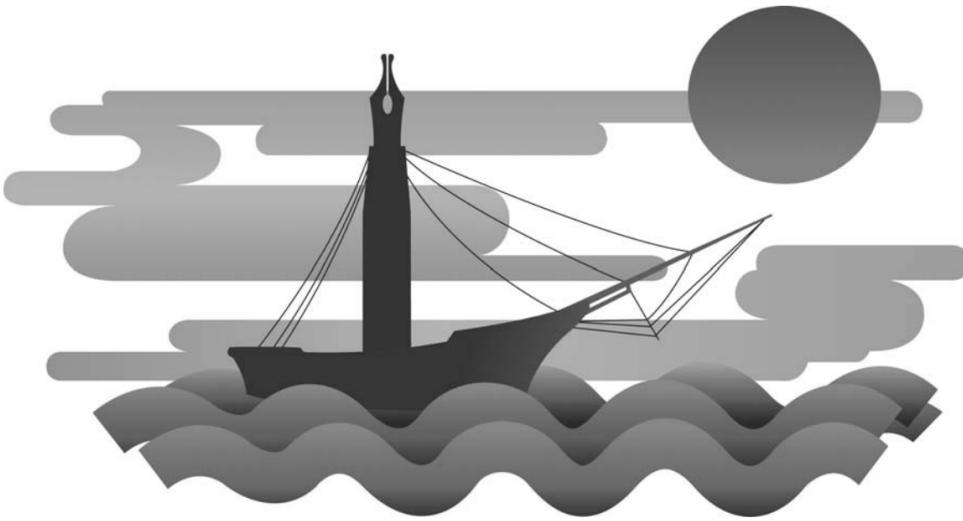
그렇다면 이러한 범죄를 예방하기 위한 방법을 몇가지 알아보자. 첫째, 문단속을 철저히 하자. 가장 기본적인 빈집털이 예방으로 출입문, 화장실문, 베란다, 보일러문, 우유와 신문 투입구 등등 모든 문을 잘 잠가

범죄의 침입을 막아야 한다.

둘째, 빈집이 아닌 것처럼 보이자. 신문이나 우유가 집 앞에 쌓여 있지 않도록 미리 중단시켜 놓고, 전등을 켜두거나 TV의 경우 예약기능으로 특정 시간에 켜지고 꺼질 수 있게 조작해 두면 좋다.

셋째, SNS 사용을 주의하자. 평소에도 SNS상에 주소나 전화번호 등 개인 정보를 노출 하는 것을 자제하고, 집을 떠나 있는 동안 개인의 위치가 드러나는 글이나 사진은 올리지 않는 것이 좋다.

넷째, 경찰 예약 순찰제를 적극 활용하자. 집을 오래 비울 계획을 가지고 있는 사람들은 지구대나 파출소에 신고 하여 적극 활용했으면 한다. 박광선 전북지방경찰청 경찰기동대 순경



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**