

건강 칼럼

콜레스테롤은 무조건 나쁘다?

최근 심혈관질환 예방에 대한 관심이 커지고 있다. 고지혈증의 치료는 안전하며, 아울러 동맥경화증의 진행을 예방하고 개선시켜 심혈관질환의 조절에 많은 기여를 하고 있다. 동맥경화증의 발생에 대한 새로운 위험인자들이 속속 알려지고 있지만 가장 중요한 요소인 고지혈증에 대한 이해가 필요하다.

▲한국인의 심혈관질환과 고지혈증

최근 10여 년간 심혈관질환은 급증하고 있으며, 또한 사망원인 중 심혈관질환은 항상 높은 순위를 차지하고 있다. 심혈관질환 중 고혈압성 질환에 의한 사망은 지난 10여 년 동안 지속적으로 감소한 데 비해, 죽상경화증성 질환인 허혈성 심혈관과 뇌혈관질환에 의한 사망률은 지속적으로 증가되었다. 특히 허혈성 심장질환에 의한 사망률은 지난 10여 년 사이에 약 6배 정도 증가하였다. 죽상경화증과 혈관질환의 예방과 치료에 대한 적극적인 관심과 노력이 필요한 시점이다.

과거 20여 년간 식품의 섭취량은 큰 변화가 없으나 식품 섭취 양상에는 많은 변화가 있었다. 과거에 비해 당질의 섭취는 줄어든 반면, 단백질과 지방의 섭취는 증가하였다. 특히 동물성 식품의 섭취가 현

저하게 증가하였다. 이러한 식품 섭취 양상의 변화는 한국인의 혈중 콜레스테롤 및 중성지방의 증가를 초래하였을 것으로 생각된다. 한편 각종 연구 자료 및 통계자료에 의하면 죽상경화증의 중요한 위험인자의 하나인 고지혈증의 유병률이 과거에 비해 지속적으로 증가되며, 또한 그 정도도 심해지는 것을 알 수 있다.

▲콜레스테롤은 무조건 나쁘다?

콜레스테롤이라 불리는 지단백은 중성지방, 유리 콜레스테롤, 콜레스테롤 에스터 및 아포지단백으로 이루어진 집합체로 혈액에서 지방성분을 운반하는 기능을 한다. 일반적으로 지단백은 고유의 밀도를 기준으로 하여 밀로미크론, VLDL, IDL, LDL, HDL로 분류할 수 있다.

▲LDL(Low Density Lipoprotein, 저밀도 지단백)

혈중 콜레스테롤의 주요 운반체로 너무 많은 LDL 콜레스테롤이 혈중에서 순환하면 심장이나 뇌로 혈액을 공급하는 혈관내벽에 쌓이게 된다. 이렇게 쌓인 물질들은 다른 여러 물질과 작용하여 죽상경화증을 일으키게 된다. 그래서 LDL을 나쁜 콜레스테롤이라고 한다. LDL 콜레스테롤 수치가 160mg/dL이 되면 심혈관계질환 위험이 높아지며, 이상적인 수치는 100mg/dL 미만이다.

할을 한다. 또한 많이진 콜레스테롤을 다시 간으로 보내고 환산화 및 항염증의 성질을 갖고 있어 죽상경화증을 억제하는 효과도 있다. 그래서 HDL을 좋은 콜레스테롤이라고 한다. HDL이 35mg/dL 미만으로 낮으면 심혈관질환이나 뇌졸중의 위험이 높아진다.

▲HDL(High Density Lipoprotein, 고밀도 지단백)

고밀도 지단백은 혈중 콜레스테롤의 25~33% 정도를 이동시키는 역할을 한다. 또한 많이진 콜레스테롤을 다시 간으로 보내고 환산화 및 항염증의 성질을 갖고 있어 죽상경화증을 억제하는 효과도 있다. 그래서 HDL을 좋은 콜레스테롤이라고 한다. HDL이 35mg/dL 미만으로 낮으면 심혈관질환이나 뇌졸중의 위험이 높아진다.

나쁜 콜레스테롤을 낮추는 식품들로 딸기, 사과, 아보카도, 견과류, 귀리와 보리, 콩, 생선 등이 있다.



최영득 한국건강관리협회 전북지부 원장

를 수치의 약 60~70%를 차지한다. 총 콜레스테롤 수치와 저밀도 콜레스테롤 수치에 분명한 상관성은 성립되지 않는다. 따라서 총 콜레스테롤 수치와 저밀도 콜레스테롤 수치는 고콜레스테롤혈증을 진단하는 독립된 지표로서 이용된다. 반대로 고밀도 콜레스테롤 수치는 저밀도 콜레스테롤 수치와 별도로 그 수치가 35mg/dL 이하일 경우 심장질환 발생의 위험인자로 간주하고 있다. 또한, 혈장 고밀도 콜레스테롤 수치와 총 콜레스테롤 수치의 비율은 동맥경화증 예방을 위한 지표로 이용되고 있다.

일반적으로 콜레스테롤이라고 알려진 지단백은 세포의 구성 성분 중 하나이고 인간이 생존에 필요한 여러 가지 호르몬 합성의 재료로도 이용되고 있다. 하지만 콜레스테롤 수치의 지나친 상승은 심혈관질환을 초래하기에 적절한 관리가 필요하다. 심혈관질환의 일차적 위험 요소는 높은 수치의 저밀도 콜레스테롤이며, 다음으로 저밀도 콜레스테롤의 기능을 역으로 막아 주는 고밀도 콜레스테롤 수치를 올려 주는 것이다. 인간의 혈액 속에 존재하는 콜레스테롤은 무조건 나쁘다는 생각은 버려야 한다.

나쁜 콜레스테롤을 낮추는 식품들로 딸기, 사과, 아보카도, 견과류, 귀리와 보리, 콩, 생선 등이 있다.

사설

거주 인구 줄고 있는데 노인 인구만 늘어

도내 인구 감소 현상을 지켜보는 마음이 답답하다. 소폭이기는 하나 해마다 인구가 줄고 있는 것이다. 불과 며칠 전인 2017년 8월말의 도내 인구가 186만4791명 이라고 행정안전부는 발표했다. 그것은 지난 7월과 비교해 936명이 감소한 거였다. 인구 감소 교착화가 우려스럽다고 여러 번 말해왔는데 이번에 그게 확인이 된 것이다. 그런데 더욱 심각한 것이 있다. 도내 거주 인구가 줄고 있는 중에 고령 인구는 늘고 있다는 사실이다.

거주 인구가 줄고 있는 중에 고령 인구만 늘고 있는데 답답한 노릇이 아닐 수 없다. 전북 인구의 고령화 비율은 전국 평균 14%에 비해 48%포인트가 높다는 보고이다. 그런데 고령 인구의 비율이 높은 중에도 동부권과 남부권은 더욱 높으니 폭폭할 일이다. 전체 인구 중에서 65세 이상의 인구 비율이 무려 30%를 넘고 있으니 말이다. 무주가 그러하고, 진안이 그러하고, 장수가 그러하다. 그리고 임신과 순창과 고창이 그러하다. 다른 군단위 지역도 오십보백보의 수준인데 25%를 넘어 거의 30%에 육박하고 있다. 그나마 달하다는 익산과 군산이 18%대를 훌쩍 넘고 있고 전주 또한 거의 13%대 수준이다.

전북도는 거주 인구 감소를 고민하는 중에 고령화 인구만 늘고 있는 현실에 대하여 고민해야겠다. 도내 거주 인구가 불균형한 현상을 보이고 있는데 이대로는 곤란하다. 본보가 자번에 전국의 영역도 중에서 전북만 유일하게 인구가 줄고 있는 것을 지적했기나와 도내의 상황은 여전히 안 좋다. 전북도는 거주 인구의 변화에 대해서 적극적으로 대처해야 한다.

도지사와 전북 발전을 책임지고 있는 브레인들은 잘 판단해야겠다. 청년 인구의 유출이 문제인데 저출산 현상마저 오래돼 신세대마저 줄고 있다. 학생수가 줄고 있는 걸 보면 그걸 알 수가 있다. 지난해의 보도가 다시 생각하는데 그 전년도에 비해 초등학생은 2365명이 줄었고, 중학생은 5521명이 줄었고, 고등 학생은 1035명이 줄었다. 그같은 현상은 전북의 미래를 위해서 반갑지 않다고 본보는 사실로 말했었다. 그후로도 학생인구가 계속 줄어왔으니 유감이다. 2020년 이전 도내 고등학생이 30%나 감소할 거라는 보고를 두고서 전북도는 어떤 생각을 하고 있는지 궁금하다. 그게 이제 한 2년 반도 안 남았는데 말이다.

일자리 창출에 관심 가져야

문재인 정부는 일자리 창출이 최고 우선 목표라고 말하 바 있다. 전북도와 시군자치체와 공공기관들도 실제 그런 생각을 가져야 한다. '흙수저'니 '헬조선'이니 하는 말이 유행된 지도 이제 어언 십여년 세월이다. 그런데 그같은 자조의 소리가 아직도 수고러들 기세가 아니다. 한국사회 전체가 일자리와 관련해 병리 현상이 심각한 까닭이다. '흙수저'들은 많이 배운 까닭에 부도 세습되고 일자리도 세습되는 판이다. 가난한 부모를 둔 젊은이들의 입장에서 박탈감을 아닐 느낄 수 없을 터이다.

지금도 전북 출신 젊은이들은 난감해하고 있다. 일자리를 구해 상경했어도 취직을 못해 방황하는 젊은이가 적지 않은 것이다. 이것은 보통 문제가 아니다. 매년 많은 젊은이들이 사회로 나오고 있지만 지방대 출신이라며 처음부터 흠대를 당하고 있는 것이다. 전북도는 우리 지역 젊은이들의 심정에 공감해야한다. 대학을 나왔음에도 자신이 실업자로 있음을 자각하는 것만큼 괴로운 것도 없을 것이다. 그것은 부모들의 입장에서 그렇다. 성인 자녀의 방향을 오래 지켜만 수도 없는 일이

고 보면 일자리 창출은 무엇보다 시급히 해결해야할 문제이다. 일자리 창출을 우선순위에 두어야 한다고 말하는 것은 그 때문이다. 전북도가 다시 또 산(産)·관(官)·학(學)의 노력으로 취업률을 올렸다는 소식을 주었으면 좋겠다. 기업과 행정기관과 대학이 젊은이들의 취업에 마음을 쓰고 있음을 모르는 바 아니지만 매번 성과가 미미하니 답답하다. 그래서 여기 하고 싶은 말은 분명하다. 그게 한두 번 하고 그걸 게 아니라 꾸준했으면 한다. 삼자(三者)가 자주 만나서 머리를 맞대어본 밑어 불 구석이라도 생길 터이다. 그리고 전북도는 정부의 뉴딜 정책에 적극 부응해 앞장서야만 한다. 전북도는 일자리 창출을 최고 우선순위에 두어야 한다. 어떻게 하면 일자리를 더 만들어낼지 생각해야 한다. 자번에 새만금에 세계엔버리 대회를 유치했는데 그와 관련해서도 일자리 창출을 도모해야 한다. 그리고 여기 당부할 것은 일자리 창출이 현재의 반짝 효과로 그쳐서는 안 된다. 반짝 효과는 고용안정과 아무 상관없이 때문이다. 전북도는 일자리 창출에 보통 이상의 관심을 가져 주었으면 하는 바이다.

독자제언

비보호좌회전, 정확히 알고 계신가요?

비보호좌회전이란, 사전적 의미는 교차로에서, 별도의 좌회전 신호를 주지 않고 직진 신호일 때 좌회전을 허용하는 것을 말한다. 즉 다시 말해 비보호 좌회전은 녹색직진신호에 하면 되는 것이다. 그렇다면 적색신호에 비보호 좌회전을 한다던? 그것은 신호 위반에 해당한다.

국민에게 전달하고픈 내용은 '비보호 좌회전' 구간에서 사고가 난 경우 항상 교통사고가 크게 난다는 것이다. 대부분의 비보호 좌회전 교통사고 현장은 자동차가 형체를 알아볼 수 없을 정도로 찢겨져 있고 파편은 여기저기 널브러져 있으며, 운전자들은 크게 다쳐 구급차가 달려오곤 한다는 것. 비보호 좌회전인 만큼 좌회전하는 차량을 교차로의 다른 방향에서 진행하는 차량과 보행자들이, 좌회전하는 차량을 쉽게 예상할 수 없기 때문에 사고가 크게 날

수박에 없다. 하지만 운전경력이 상당한 운전자들도 비보호 좌회전의 정확한 뜻을 모르는 경우가 많다. 마치 비보호 좌회전이라는 표지판이 있으면 좌회전 차량을 위한 표지판인 마냥 하이패스처럼 바로 좌회전하는 차들이 많은데, 이는 상당히 위험한 행위다. 비보호 좌회전을 할 때는 첫째 직진신호 중 둘째 맞은편에서 차가 오는지 충분히 확인을 하고 안전이 보장되었을 때 하는 것이 정답이다.

적색신호에 비보호좌회전을 하면 중 교통사고가 발생하면 신호위반 11대 중과실 교통사고의 가해자가 되고, 녹색신호에 비보호좌회전을 하면 중 교통사고가 발생해도 좌회전운전자에게 가해자책임이 돌아가지 않다는 정보와 안전한 운전습관으로 이런 불명예의 가해자가 되지 말아야 한다. 박재원 전북경찰청 경찰관리과대 순경

독자제언

직진우회전 동시차전, 앞차에게 경적 울리지 말기

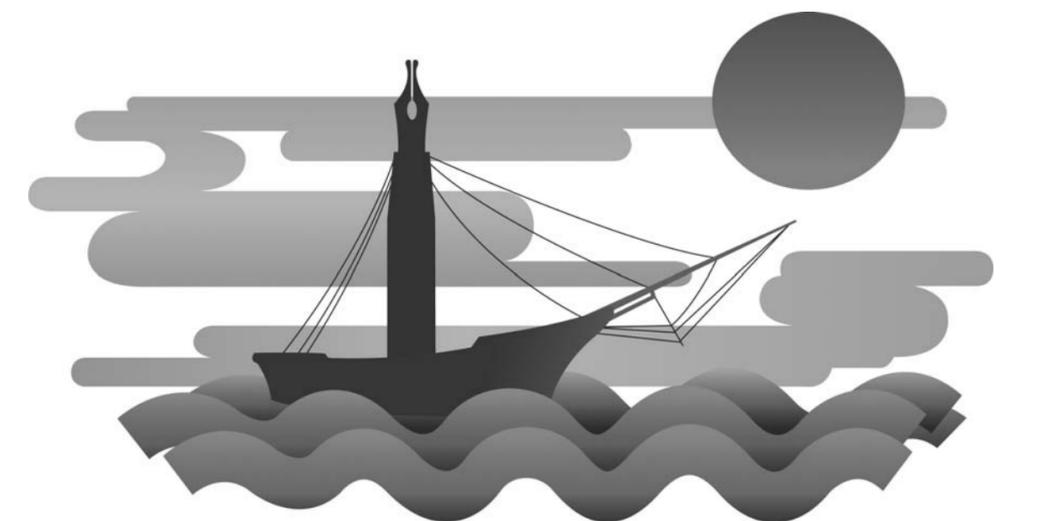
직진우회전 동시 차선에서 직진 신호 대기 중 뒤차 때문에 빨간 신호 입에도 불구하고 앞 횡단보도 까지 나가거나 우회전으로 목적지 까지 우회전 경험한 적이 한 번쯤은 있을 것이다. 최근에도 경찰관리과대 퇴근길 러시아워 근무 중 뒤차가 경적을 울리는 것을 목격하고, 다가가서 뒤차 운전자에게 경적 울리지 말 것을 당부한 적이 있다.

이에 운전자는 우회전을 해야 하는데 앞차 비키지 않는다는 대담을 하였고, 도로교통법에 따르면 우회전 하는 운전자는 다른 차량의 교통을 방해하지 않고 우회전 할 수 있으며 반복 연속적으로 경적을 울릴 경우 도로교통법 49조 1항 8호에 따라 범칙금 4만원이 부과될 수 있다고 안내하였다. 이처럼 직진우회전 동시차선에서 어떻게 해야 하는지 앞차와 뒤차 모두 제대로 인식할 필요가 있었다.

직진차량은 뒤에 있는 차량에게 양보할 의무가 없고, 양보를 하다가 사고가 날 경우 그에 따른 책임을 져야 한다. 승용차 기준으로 양보하다 사고가 날 경우 신호위반에 해당할 경우 범칙금6만원과 벌점 15점이 부과된다. 또한 우회전차량 위해 양보해주다가 횡단보도를 넘어서는 경우 보행자보호 의무 위반으로 범칙금 6만원과 벌점 10점이 부과 된다. 그리고 뒤차는 반복 연속적 경음을 울릴 경우 도로교통법 49조 1항 8호에 따라 범칙금 4만원이 부과될 수 있다. 그러므로 앞차에게는 양보의무가 없으며, 뒤차는 안전을 위해 기다리고, 도로상황을 잘 살피고 우회전을 해야겠다.

운전은 생명과도 직결된 중요한 것이므로 운전자들도 변경되거나 새롭게 시행되는 교통법규를 숙지하길 바란다. 김운철 전북경찰청 경찰관리과대 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 굴러겠다는 약속을 드립니다.