

건강칼럼

관상동맥의 위험지표, 콜레스테롤

콜레스테롤은 관상동맥 질환의 위험성을 측정하는 하나의 지표로, 대표적인 2가지 형태는 저밀도(LDL) 콜레스테롤과 고밀도(HDL) 콜레스테롤이다. 저밀도 콜레스테롤은 혈관 벽 등에 달라붙어서 플라크를 만드는 나쁜 콜레스테롤이고, 고밀도 콜레스테롤은 플라크를 제거하는 좋은 콜레스테롤이다. 한마디로 저밀도 콜레스테롤은 낮아야 하고 고밀도 콜레스테롤은 높아야 한다는 것이다.

▲ 저밀도 콜레스테롤 130mg/dL 미만

저밀도(LDL) 콜레스테롤 수치가 지나치게 낮은 경우는 드물다. 대개 그 수치가 필요 이상으로 높을 때 문제가 된다. LDL 콜레스테롤 수치는 나이에 따라 다른데 보통은 나이가 들수록 증가한다. 성인의 이상적인 LDL 콜레스테롤 수치는 130mg/dL 미만이며 100mg/dL 이하는 양호, 100~129mg/dL는 정상, 130~159mg/dL는 경계, 160~189mg/dL는 높음, 190mg/dL 이상은 위험이다. 그 값이 증가할수록 심장의 관상동맥 질환의 위험성도 증가한다. 저밀도 콜레스테롤은 흔히 '나쁜 콜레스테롤'이라고 하

는데 이 저밀도 콜레스테롤이 동맥에 쌓이게 되면 심장질환이 생길 수 있기 때문이다. 건강을 위해서는 주기적으로 혈중 콜레스테롤을 측정하는 것이 중요하다. 콜레스테롤 측정을 위해서는 금식이 요구되며 매일 하루에 달걀 하나를 먹은 사탕과 먹지 않은 사람의 혈중 콜레스테롤 수치가 차이가 없다는 연구 결과가 있다. 이는 콜레스테롤을 많이 섭취해서 상관이 없다는 결과가 아니라, 개인마다 차이가 있다는 사실을 말해주는 결과다. 그러므로 누구든지 300mg 이하라는 기준을 지켜야 하는 것은 아니다. 하지만 콜레스테롤을 많이 함유한 음식들은 주의하는 것이 좋다.

▲고밀도 콜레스테롤 : 男 40~99mg/dL, 女 50~99mg/dL 고밀도(HDL) 콜레스테롤은 '좋은 콜레스테롤'이라고 하며 좋은 콜레스테롤은 혈액 중에 있는 콜레스테롤을 없애는 역할을 한다. 고밀도 콜레스테롤의 수치가 높으면 관상동맥질환의 위험이 줄어들고 수치가 낮으면 심장병 발생 위험이 높아진다. 성인 기준으로 보통 60mg/dL 이상일 경우 수치가 좋다



박설 한국건강관리협회 전북지부 내과 과장

중성지방으로 구성되어 있다. 이 중 중성지방은 물에 녹지 않는 지방을 가리킨다. 포도당과 더불어 세포에서 중요한 에너지원으로 작용한다. 문제는 이 중성지방이 우리 몸에 과도하게 축적됐을 경우다. 과량의 중성지방은 혈관 건강에 해로운 콜레스테롤인 저밀도 콜레스테롤이 쌓이는 것을 돕고, 이로써 고밀도 콜레스테롤이 분해되는 것을 촉진하는 작용을 한다. 중성지방의 수치가 높으면 동맥경화, 뇌졸중, 심장병 등 혈관질환과 생활습관병의 발생 위험이 높아진다. 당뇨병 환자라면 더욱 세심한 주의가 요구된다. 당뇨병 환자의 주요 사망 원인인 심근경색을 일으키는 요소 중 하나가 바로 중성지방이기 때문이다. 일반적으로 권고되는 중성지방의 수치는 150mg/dL 미만이다. 중성지방의 수치가 이보다 높은 편이라면 식습관과 생활습관을 개선해 중성지방 수치를 낮출 필요가 있다. 음식을 조리할 때 기름을 넣어 볶고 튀기기보다 찌거나 삶거나 구워 먹는 방법을 사용하는 것이 좋다. 또한 규칙적인 운동과 체중 조절을 통해 복부비만을 개선하는 것이 요구된다.

▲ 놓치기 쉬운 중성지방 수치 우리 몸의 지방은 콜레스테롤과

독자제언

방범용 CCTV 확충으로 빈집털이 예방을

농촌지역 빈집털이가 좀처럼 줄지 않고 있다. 특히 범죄수법이 날로 지능화돼 단속기관과 농촌지역 주민들의 각별한 주의가 요망된다. 논과 밭에 세워둔 차량이나 무심코 놓아둔 물건들까지 범죄의 표적이 되고 있으며 심지어 비닐하우스나 창고 안에 넣어둔 농기계까지 범죄의 목표물이 되고 있다. 농촌지역의 특성상 해가 뜨면 일을 시작하여 밤이 되면 집으로 들어오는 경우가 많아 쉽게 낮 시간대가 절도범들의 표적이 되고 있는 현실이다. 더구나 마을진출로에 방범용 카메라 하나 없는 것은 절도범들에겐 손쉬운 대상인 만큼 CCTV확충도 절도범죄를 조금이나마 줄일수 있는 대안이 되고 있다. 농촌지역은 절도피해를 당하더라도 지역 인구가 고령화되면서 범죄에 대해서도 무지한 경우가 많으며 절도피해를 입고도 모르고 넘어가는 경우도 상당히 많다. 물질적인 피해보다 정신적으로 불안하고 가슴

아파하는 경우가 상당히 많다. 따라서 장기간 집을 비울때는 배란다 등 문단속을 철저히 하는 동시에 주된 침입경로인 가스배관에 철가시형 덮개를 씌우거나 로프를 묶을 수 있는 옥상 구조물을 없애는 것도 침입을 차단하는 좋은 방법이라고 할 수 있다. 도시 같은 경우에는 빈집털이 범들은 초인종을 눌러 빈집을 확인하는 수법을 주로 사용하며 사람이 있으면 조용히 사라지거나 집을 잘못 찾아온 척을 한다. 이 때 의심되는 사람이 확인되면 대수롭게 여기지 말고 신속히 경비원이나 경찰관에게 알려 다른 가정의 피해를 막아야 한다. 외출 시에는 인가척이 느껴지도록 현관 근처에 라디오를 틀어 놓는 게 안전하고 또 문을 강제로 열면 강한 경보음이 울리는 디지털도어록은 기존의 잠금장치인 열쇠보다 절도예방에 훨씬 도움이 될 것이다. 방곡선 원안경찰서 남문지구대 경찰

독자제언

치매노인도 등록되는 실종아동 사전등록제도 이용하자

최근 관내에서 길을 잃어버린 치매 노인을 정말 어렵게 보호자에게 인계한 적이 있다. 이 노인은 모실 차려가 없어 이를 전 목포에서 올라와 더위에 지쳐 나오게 된 것으로 본인 이름도 어렸을 적 불렀던 가명만 기억하고 그 외 아무런 단서가 없이 막막했던 기억이 있었다. 이때 다행히도 아들이 대학교수 00이라는 말을 듣게 되어 이를 단서로 찾아 주었지만 이미져 없었다면 어떻게 되었을까 가슴을 쓸어내리는 일이었다. 이때 내 머릿속에는 실종·아동 등 사전등록제가 스쳐지나갔다. 만약 이 분이 실종·아동 등 사전등록제에 등록이 되어 있었다면 더욱 신속하게 보호자에게 인계할 수 있었을 것이다. 실종아동 등 사전등록제도는 경찰청에서 시행하고 있는 제도로 아동 등이 실종되었을 때 대비해 보호자의 동의를 받아 미리 경찰에 아동 등의 지문과 얼굴 사진, 신체특징 등을 등

록하여 실종 시 등록된 자료를 적극 활용하여 보다 신속하게 실종자를 발견하기 위한 제도이다. 이 사전등록의 대상에는 아동 뿐 아니라 지적·자폐성·정신장애인과 치매노인도 포함됨에도 불구하고 많은 사람들이 이 제도의 이름만 듣고 아동 및 미취학 어린이 등만 등록을 할 수 있는 줄 알고 치매노인은 등록을 할 수 있다는 생각조차 하지 못하는 경우가 많다. 현재 우리사회는 갈수록 고령화가 심화되어가고 있다. 또한 우리나라 65세 이상 어르신들의 치매 유병률은 9.8%로 노인 10명 중 1명이 치매를 앓고 있는 상황으로 경찰청 통계에 따르면 치매로 인한 실종 신고가 해마다 증가하고 있다. 이러한 치매노인의 실종을 예방하기 위해서, 각 가정에서 적극적으로 사전등록을 위해 노출되는 일이 없기를 바란다. 연보배 익산경찰서 평화지구대 순경

사설

예산 증액 확보에 모두의 힘을 모아야

증액된 예산 확보를 위해서 열정을 가져야 했다. 4년 연속 6조 원대의 예산은 반갑지 않다. 그런데 돌아가는 상황을 보면 내년에도 6조원대 예산에 머물지 모른다는 보도이다. 전북도는 무엇인가를 보여줘야 한다. 예산 편성 이야기가 나올 때면 반복해 주문했던 게 있다. 예산을 더욱 증액시켜 지역을 발전시켜야 한다는 것이 그것이다. 저번에 도지사가 기재부의 2차 심의 때 동분서주했기에 보기 좋다고 칭찬한 적이 있다. 그런데 그때 고마운 생각 한편으로는 걱정되는 것도 있다고 분명히 말한 게 있다. 도내 중요한 사업 예산을 기재부가 문제 예산으로 보고 있으니 말이다. 전북도에게 지역 발전을 향해 서 뛰어야 한다고 말하는 이유는 분명하다. 우리 지역은 아직도 그 발전상이 시원치 않다. 전북도는 지역 발전을 위해서 제 몫을 행하는데 역척스러움을 보여야 한다. 사업들을 구체적으로 추진하기 위해서는 기재부 관계자들을 설득하는 힘이 필요하다. 그 설득에는 많은 이의 동참이 있어야 한다. 도지사와 몇몇 사

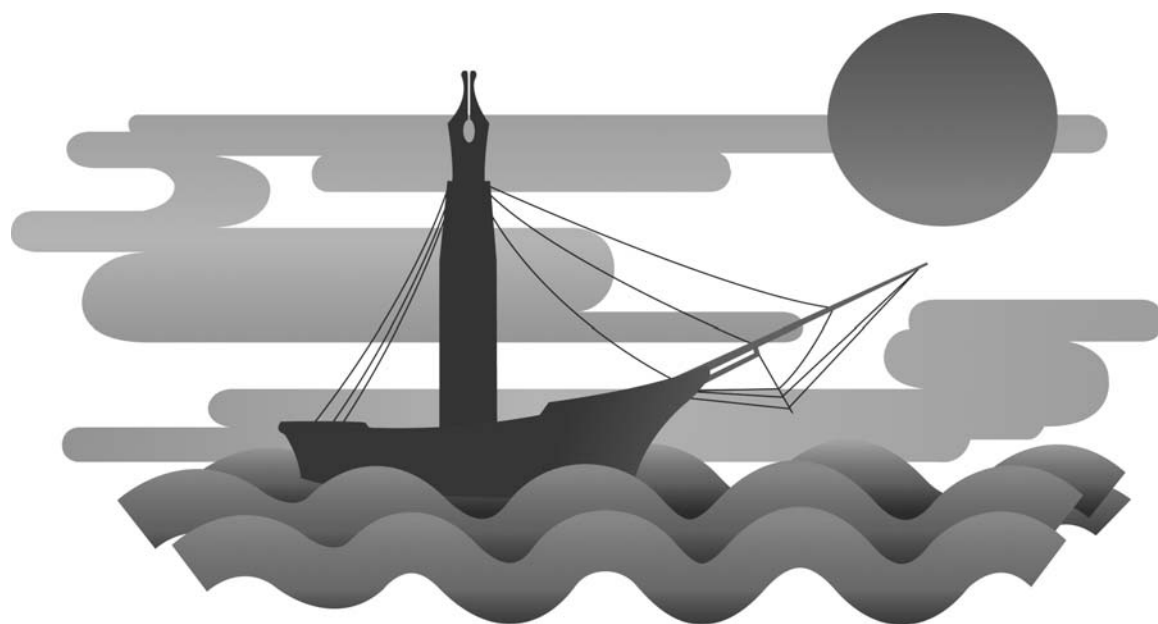
람들만의 노력으로는 부족할 테니 말이다. 기재부에 대한 설득은 모두의 공통 관심사가 되어야 한다. 공동 책임의 지역발전 관심사를 가져야 한다고 말하는 것은 그래서이다. 지역의 발전상이 시원치 않고 했거나 예산 증액을 위하여 힘을 하나로 모아야 한다. 지역 발전을 위해서는 여와 아이 구분 이 있어서는 안 된다. 지금은 힘 있는 자들이 기재부를 찾아가서 전북 발전 논리를 설득력 있게 말할 때이다. 전북도는 국비 쟁점 사업 30개를 선정했는데 지난해부터 도입된 '의월별 지역 예산책임제'가 얼마나 효력을 내줄지 기대가 크다. 정말이지 내년 예산이 큰 폭으로 늘었으면 한다. 예산이 증액된다 해도 그게 소액이라면 반갑지 않다. 전북도와 위정자들은 고장의 낙후와 관련하여 도민들의 상처가 깊다는 것을 인식해야 한다. 발전 청사진이 실제로 구체적인 모습을 보이려면 큰 폭의 예산증액이 있어야 한다. 지금은 발전 현안 추진을 위해 모두의 역량을 뜨겁게 발휘해야 할 때이다.

전주시 고용률 제고에 관심 가져야

전주시는 고용률 제고에 관심을 가져야 했다. 통계청이 저번에 발표한 내용이 다시 생각나는 요즘이다. 2015년 하반기 지역별 고용조사'가 그것이다. 그 조사에 따르면 전주시가 전국의 시 단위 도시들 중에서 고용률이 가장 낮았다. 그것도 고용률이 좋은 상위 도시들과 비교해 15%p나 낮은 결과 나왔다. 그런데 그게 지금도 그대로인 것 같아 유감이다. 그래서 전주시에 다시 촉구한다. 취업률이 형편없는데 그에 대한 대책이 없다면 말이 안 된다. 전주시에 이같이 촉구하는 이유는 분명하다. 전주시가 말과 다르게 올해도 청년 취업에 대하여 열의가 별로 없음을 드러냈기 때문이다. 통계청이 이번에 새로 발표한 2015년 상반기 시군별 주요 고용지표 집계 결과'를 보면 어이가 없다. 도내에서 가장 열악하다 싶은 전주시는 오히려 53.4%로 최하위를 기록한 때문이다. 어쩌서 이런 결과가 나왔는지 전주시는 반성하지 않으면 안된다. 전주시는 청년 고용이 현실적으로 어렵다고 해서 나 몰라라 해선

관란하다. 고용 활성화 분위기를 진작시키려고 애써야 한다. 도내에서 가장 큰 전주시가 죽을 썩고 있으니 도내 청년 취업이 잘 될 턱이 없다. 전주시는 통계청의 보고와 관련해서 염치가 없을 것이다. 전국 최하위 고용률에 대하여 도내 최하위 고용률이라니 너무 부끄러운 성적표이다. 경제성장이 더디다고해서 그쪽에 핑계를 대며 변명하려고 해선 안 된다. 도내에 많은 젊은이들이 미취업자로 있는데 해가 지나도록 무심한 것은 올바른 정신태도가 아니다. 그리고 청년 일자리가 예전보다 못하다. 일자리가 늘어나 할 판에 오히려 줄고 있는 현실이 답답하다. 전주시는 청년들의 입장을 역시 사지해야 한다. 고용률 제고 관심사는 한두 번 해보고 그만 둘 성질의 것이 아니다. 관심을 가지고 지속적으로 일자리를 마련해 고용 창출을 도모해야 한다. 할수만 있다면 기업들의 협조도 이끌어 내리는 지적이다. 저번에 전국 골짜기 수준의 고용 성적표를 보여주더니 이번에도 도내에서 골짜기 성적표라니 말이 안 된다. 이래서는 관란하다. 전주시는 진정성을 가지고 일자리 마련에 나서야 했다.

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.