



대사증후군 예방 에이치플러스 양지병원 내분비내과 백혜리 과장

고혈압·콜레스테롤 관리 가장 중요



에이플러스 양지병원 백혜리 과장이 비만과 고혈압, 고혈당 등 여러 증상에 시달리는 환자를 진료하고 있다.

암·당뇨병 등 발병 위험 높아

식습관 개선하고 운동 필요

통계청이 지난해 발표한 자료에 따르면 한국인 남녀의 평균 기대수명은 82.5세로 30세는 50.6년, 40세는 43년, 50세는 33.7세를 더 살 수 있다고 한다. 바야흐로 100세 시대가 열리면서 남녀노소를 불문하고 건강을 유지하는 것은 이제 선택이 아닌 필수가 됐다.

그러나 여전히 많은 사람들이 육류 위주의 식단, 과도한 나트륨 및 인스턴트 식품을 섭취하고, 흡연과 음주를 즐기는 반면, 운동이나 건강 관리에는 소홀하다. 하지만 이러한 습관은 비만, 고혈당, 고혈압, 고지혈증과 같은 심뇌혈관 질환은 물론 여러 질환이 한 개인에게서 한꺼번에 나타나는 대사증후군을 유발할 수 있어 주의가 필요하다.

실제로 지난 2014년 국민건강보험공단이 30대 이상 성인의 건강검진 자료를 분석한 결과, 4명 중 1명이 대사증후군을 앓고 있는 것으로 조사됐다. 특히 대사증후군 위험요인 별 유병률에 따르면 남성은 '고혈압'이 48%로 여성의 36%에 비해 높았고, 여성은 '낮은 HDL(고밀도지단백) 콜레스테롤혈증'이 28.8%로 남성의 17.3%에 비해 높았다.

대사증후군은 심혈관계 질환의 발병률을 높이는 것은 물론 갑상선암, 대장암, 유방암 등 각종 암을 유발할 수도 있는 만큼 철저한 예방이 중요하다. 특히 남성은 고혈압, 여성은 저 HDL 콜레스테롤혈증에 의해 대사증후군에 걸릴 위험이 높은 만

큼 정기적인 검진을 통해 꾸준히 관리해야 한다.

◇심뇌혈관 질환 위험인자=흔히 비만, 고지혈증, 당뇨병, 고혈압은 심뇌혈관 질환을 유발하는 위험요인으로 알려져 있다. 대사증후군은 이러한 심뇌혈관 질환 위험인자를 동시 다발적으로 갖고 있는 것으로 발병 원인은 명확하게 밝혀지지 않았지만 인슐린 저항성이 크게 작용한다고 보고 있다. 인슐린 저항성은 혈당이 올라갈 때 췌장에서 분비돼 혈당을 낮추는 인슐린이 제대로 작동하지 않는 상태로 육류, 기름진 음식 위주의 식습관과 운동 부족 등 생활습관이 주원인이다.

특히 남성은 고혈압 관리에 각별히 신경 써야 한다. 고혈압은 만성적으로 동맥의 혈압이 올라간 상태로 심장이 수축됐을 때의 수치가 140mmHg, 확장됐을 때의 수치가 90mmHg 이상인 것을 말한다.

고혈압은 특별한 원인 없이 발생하기도 하고, 다른 질환에 의해 나타나기도 한다. 특히 회식이나 야근이 잦은 남성들의 경우는 짜게 먹는 식습관, 잦은 음주, 비만 등에 의해서도 영향을 받는다. 무엇보다 고혈압은 관상동맥질환, 뇌졸중, 신부전 등 다양한 합병증의 원인이 될 수도 있는 만큼 관리 및 치료가 중요하다.

여성도 고혈압 관리와 더불어 저 HDL 콜레스테롤혈증 관리에도 신경 써야 한다. 일반적으로 콜레스테롤이 높은 것이 안 좋다고 생각하지만 HDL 콜레스테롤은 50mg/dL 미만으로 낮은 것이 문제다. HDL 콜레스테롤은 좋은 콜레스테롤로 불리며, 혈관벽에 쌓인 중성지방을 간으로 배출시키는 역할을 한다. 그런데 HDL 콜레스테롤이 적으면 혈관 벽에 나쁜 콜

레스테롤(LDL)이 제대로 분해되지 않고 쌓여 동맥경화, 고혈압, 심근경색 등 만성 질환 및 심뇌혈관 질환을 유발할 수 있다. 상대적으로 운동량이 적은 여성의 경우, 근육량 저하로 인해 저 HDL 콜레스테롤 혈증에 노출될 위험이 높은 만큼 주의가 필요하다.

◇암 발병 위험 높아... 정기적인 건강검진 필수=대사증후군 환자는 대사증후군이 없는 사람에 비해 심뇌혈관질환에 걸릴 위험은 2~4배, 당뇨병은 3~5배, 암 발병은 1.5~2배 정도 높다는 통계도 있는 만큼 적극적인 예방이 필요하다. 일단 식습관 및 생활습관 개선이 중요하다. 하루 7~8시간 충분한 수면을 하고, 매일 30분 이상 꾸준히 운동을 해야 한다. 또한 음식은 짜게 먹지 말아야 하고, 콜레스테롤이나 포화지방산을 덜 섭취해야 하며, 음주도 최대한 자제하는 것이 좋다.

정기적인 건강검진도 중요하다. 특히 평소 혈당 이상, 고혈압, 콜레스테롤 이상 등의 문제가 있는 사람이라면 건강검진을 통해 꾸준히 증상을 추적, 관찰해야 한다. 또한 최근에는 나이와 관계없이 유전, 불규칙한 식습관 및 생활습관, 스트레스 등으로 인해 성인병에 노출될 위험이 높기 때문에 건강검진에 각별히 신경 써야 한다.

건강검진은 체계적인 검진 시스템과 대·내의 협진 시스템을 구축해 진단과 치료를 동시에 할 수 있는 병원을 선택해야 보다 정확한 검사 및 조기 치료가 가능하다. 특히 대사증후군은 환자가 증상을 자각했을 때 이미 병의 진행이 많이 경과했음을 의미하는 만큼 적극적인 생활습관 개선 및 건강 검진을 통해 예방 관리에 신경 써야 한다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

상무지구 서울휴병원, 태국 의료진 척추 디스크 교육

대학교수 등 5명 3일간 방문

포리뼈 내시경 레이저 등

이영균 원장, 시술 시연



27일 서울휴병원에 따르면 오는 30일부터 4월1일에 걸쳐 척추 디스크의 수술 및 비수술적 치료를 교육받기 위해 태국 출라롱크 대학교 교

치료법을 교육받기 위해 이영균 원장을 찾은 것이다.

태국은 이미 우리나라보다 한발 앞선 의료관광 대국이다. 태국의 대학 병원 등에는 중동의 부호들이나 중국, 러시아에서 치료받기 위해 많은 환자들이 몰려드는 점을 감안하면 그들의 서울휴병원 방문은 이례적이다.

태국 의료진은 3일 동안 광주에 머물며 이영균 원장으로부터 포리뼈 내시경 레이저 시술과 고주파 수핵성형술 등 주로 척추 디스크 비수술적 치료에 대해 수술 참관과 교육을 받게 된다.

서울휴병원 이영균 원장은 "태국에서 가장 오래된 출라롱크 대학교의 교수진이 방문하는 만큼 최선을 다해 광주의 우수한 의료 수준을 알리도록 하겠다"고 말했다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

수 3명과 태국 보훈병원 척추센터장 등을 포함한 총 5인의 태국 의료진이 상무 지구에 위치한 서울휴병원을 방문한다.

이는 서울휴병원 이영균 원장(사진)이 지난 2015년 4월, 8월 등 2차례에 걸쳐 태국 마히돌 국립대병원 초청으로 전세계 8개국 50여명의 의사들 앞에서 태국 환자 8명을 수술하고, 치료 방법을 교육한 데 따른 것이다.

당시 태국에서의 수술 시연(Live Surgery)이 알려지면서 이번에는 태국의 유명 의사들이 보다 앞선 척추 디스크

박수환 의료기사, 국제심장학회지 논문 게재

급성심근경색 환자 334명 연구...신부전증 예방 성분 입증



연구해 왔다.

또한 이번 논문의 국제심장학회지 게재는 전남대병원의 위상 제고 뿐만 아니라 향후 심근경색증 환자의 조영제 유발

성 신증 예방에 큰 역할을 할 것으로 기대된다.

박수환 기사는 지난 2012년도에 석사 학위논문에서 신장기능이 저하된 급성 관동맥 증후군 환자에서 조영제 유발 신증의 발생 예측인자를 소개한 바 있다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

전남대병원 심장센터 박수환 의료기사의 보건학 박사논문(지도교수 순환기내과 정명호 교수)이 SCI급 국제심장학회지에 게재된다. 이에 따라 박수환 기사(사진)는 국제심장학회지에 제1저자로 논문을 게재하는 국내 최초의 의료기사라는 영예를 안게 됐다.

이번 논문은 일차적 중재술을 받은 급성심근경색증 환자의 경우, 조영제로 인

한 신부전증 예방에 고용량 스타틴과 아세틸시스테인의 병용요법 효과가 매우 우수하다는 내용을 세계 최초로 보고한 것이다.

심장센터 심도자실에서 근무하는 박수환 기사는 이번 논문을 위해 지난 2013년부터 3년간 급성심근경색 환자 334명을 4군으로 분류, 전향적으로 고용량 스타틴과 아세틸시스테인의 효과를 관찰

"비 오는 날 걱정마세요" 청연한방병원 우산 대여 서비스

청연한방병원이 갑작스럽게 내리는 비로 불편을 겪는 환자와 보호자, 내원객을 위해 우산 대여 서비스를 하고 있다.

우산을 빌릴 고객은 비오는 날 청연한방병원을 방문해 이름과 휴대폰번호를 기입 후, 빌리고 한 달 이내에 반납하면 된다.

우산대여서비스는 상무지구에는 청연한방병원, 수완청연한방병원, 동광주청연한방병원 광주지역 세 곳의 청연한방병원에서 시행하며, 꼭 진료를 받거나 입원한 환자가 아니어도 된다.

청연한방병원 이상영 대표원장은 "고객들을 위해 우산대여서비스 외에 휴대폰 무료충전, 어르신들을 위한 돋보기 비치, 아이와 함께 내원한 부모님들을 위한 놀이방 등 다양한 고객 배려서비스를 하고 있다"면서 "앞으로도 고객들에게 편의를 제공하고 만족을 높일 수 있도록 노력하겠다"고 말했다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr



청연한방병원을 찾은 고객이 우산을 빌리고 있다. 우산은 환자가 아니어도 빌릴 수 있으며, 1개월 이내에만 돌려주면 된다. <청연한방병원 제공>

『책은 사람을 만들고 사람은 책을 만든다』

공지영, 조정래, 유시민, 정호승, 최재천, 김병종 등

우리 시대 최고의 작가 23인이 말하는

책이 삶을 빛나게 하는 순간들!



/ 우리 시대 최고의 작가들이 털어놓은 책과의 인연! 자신만의 색깔로 책을 짓는 작가들과 문화예술가 23인의 내밀한 고백을 한데 모았다. 책은 작가들의 삶을 어떻게 바꾸었고, 또 그로 인해 그들은 어떤 작품을 쓰게 되었을까. 우리 시대 최고의 작가들을 한 명의 독자로서 만날 수 있다. 그리고 그들을 작가로 살아갈 수밖에 없게 만든 운명 같은 순간을 엿보게 될 것이다./

“저자의 지혜가 끝나는 곳에서 우리의 깨달음이 시작되는 것이 독서다”

미다스박스 박성천 지음 | 320쪽 | 22,000원

