박재완의 PhotoEssay



그리운 도반

바람이 차가워지면
가슴은 깊어지기 시작한다
눈에 보이는 것마다
귀에 들려오는 것마다
가슴에 쌓여
걸음은 쇠처럼 무겁고
입 안엔 단 하나의 이름이 고인다
눈에 보이는 것마다
귀에 들려오는 것마다
그 이름을 거쳐 오고
짙어가는 단풍 앞에서
방법은 없다



정지천의 가족이 건강해지는 비법

⑪ 고지혈증에는 반드시 약을 먹어야 하나

콜레스테롤, 약보다 식이요법 · 운동 먼저

콜레스테롤이 높다고 해서 약을 계속 복용하는 사람들이 많다. 그런데 혈압이나 혈당의 정상치와 자신의 검사치는 아는 경우가 많지만 콜레스테롤의 정상치와 자신의 검사치는 모르는 경우가 대부분이다. 일반적으로 콜레스테롤은 200mg/dl 이하가 정상치이고 240 이상이어야 고콜레스테롤혈증, 즉 고지혈증이다. 200~240은 경계치이다. 200보다 좀 높더라도 식이요법과 운동요법을 통해서 낮추면 되는 것이지 바로 약을 먹을 필요는 없다.

콜레스테롤이 낮으면 문제가 없을까?

무엇이든 적당한 것이 좋다. 혈압, 혈당, 체온이 그렇듯이 콜레스테롤도 마찬가지다. 높아서도 안 되지만 낮아서도 안 되는 것이다. 콜레스테롤이 160 이하로 낮으면 더 문제이다.

콜레스테롤치가 낮으면 왜 문제가 생길까? 콜레스테롤은 우리 몸에서 반드시 필요한 지방성 물질이다. 세포 활동을 도울 뿐만 아니라 신진대사에 관여하는 부신피질 호르몬과 성호르몬 그리고 소화 흡수에 필요한 담즙산을 만드는 재료가 된다. 그러니 정상보다 낮으면 호르몬과 담즙 생성에 장애가 올 수 있기 때문에 문제가 생길 수밖에 없는데, 활력이 떨어지고 세포가 파괴되어 급성 노화가 일어날 수 있고 우울증도 나타나기 쉽다. 또한 뇌경색, 즉 중풍이 발생할 위험성이 매우 높아지고 성기능도 떨어지게 마련이다. 실제로 뇌경색이 온 사람들 중에 콜레스테롤치가 83, 98, 116 등으로 낮은 사람이 상당히 많았다. 물론 그런 사람은 육식을 거의 하지 않고 있었다. 심지어 콜레스테롤이 160 이하인데도 계속해서 고지혈증약을 복용하고 있는 사람이 적지 않은데, 당장 끊고 살코기를 조금씩 먹어야 한다.

콜레스테롤이 높으면 어떤 문제가 생길까?

혈관 벽에 덩어리가 형성되기 쉽고 그것이 혈액의 흐름을 막기 때문에 동맥경화를 일으키기 쉽다. 동맥경화는 심장의 관상동맥 질환과 뇌혈관 질환의 주된 요인이 되기에 중년기 이후에 콜레스테롤이 높으면 중풍, 협심증, 심근경색증 등이 발생할 위험이 높아지는 것이다. 나이가 들면서 몸이 저리고 아프다고 호소하는 분들이라면 우선 혈액순환이 잘되지 못한 탓이라고 여길 것이다. 실제로 피 속에 찌꺼기가 많이 생겨 혈관 소통에 장애가 오는 경우가 많은데, 평소 기름진 음식을 즐겨 먹어 콜레스테롤이 높은 사람들에서 많다. 피가 혼탁하며 점도가 높아 너무 끈적끈적하면 문제가 생기는 것이다.

한의학에서는 달거나 기름진 음식을 많이 먹거나 간장과 담낭의 기능 장애로 몸속의 물과 습기가 쌓여 담(痰)이 생기고, 혈의 소통이 원활하지 못하여 어혈(瘀血)이 생긴 것을 콜레스테롤이 높아지는 주된 원인으로 본다. 근본적으로는 신장의 양기 또는 음기가 부족해져 비장의 작용이 제대로 이루어지지 못하고 경락의 소통이 원활하지 못한 탓이다.



한약재 가운데 결명자, 은행, 연잎, 칡뿌리, 국화 등은 콜레스테롤을 떨어뜨리는 효과를 지니고 있다.

"기름지고 단 음식 피하고 운동 1회 30분 · 주 3회 해야"

한의학의 고지혈증 치료법

담을 없애주거나 어혈을 풀어주면서 동시에 신장의 양기 또는 음기를 보강하는 치료법을 쓰고 있다. 특히 증상이 뚜렷하지 않을 때는 신장의 기를 보강하는 것을 위주로 해야 한다. 한약재 가운데 상당수가 콜레스테롤을 떨어뜨리는 효과를 가지고 있다. 결명자, 은행, 연잎, 칡뿌리, 국화, 뽕나무 가지, 누에, 영지버섯 등을 비롯하여 신장을 보강하는 녹용, 구기자, 기를 보강하는 인삼, 혈을 보강하는 당귀, 어혈을 풀어주는 단삼, 홍화 등이다. 그리고 담을 없애주는 반하, 과루인, 소변을 잘 나오게 하는 택사, 호장근, 열을 내려주는 금은화, 황금 등이다.

고지혈증의 음식요법

콜레스테롤을 떨어뜨리는 효과가 있다고 밝혀진 음식이 많다. 마늘, 파, 양파, 미나리, 배추, 당근, 가지, 고사리, 부추, 쑥, 우엉, 고구마, 토마토, 미역, 다시마 등이다. 당연히 김치도 효과가 있고, 보리, 귀리, 메밀, 율무, 콩, 옥수수 등의 곡류도 효과가 있다.

그렇지만 콜레스테롤을 줄이려면 콜레스테롤이 많이 함유된 식품의 섭취를 피하는 것이 중요하다. 콜레스테롤이 가장 많이 들어 있는 음식은 쇠골, 계란 노른자, 마른 오징어다리 등이다. 다음으로 마른 오징어, 계란, 소간, 어란, 뱀장어, 버터, 새우, 굴 등이고, 그 다음으로 베이컨, 치즈, 바닷게, 문어 다리, 전복에도 제법 들어 있다. 물론 난류, 우유류, 쇠기름, 돼지기름 등의 포화지방산 섭취도 제한해야 한다. 음식요법은 약물을 복용하기 전에 최소 3~6개월 이상 시행해야 하는데 엄격하게 지킨다면 총콜레스테롤을 상당히 줄일 수 있다.

한편, 고기를 비롯해서 콜레스테롤이 많이 함유된 음식을 거의 먹지 않는데도 콜레스테롤이 높은 사람도 있다. 설탕과 과당이 많이 들어 있는 케이크, 초콜릿, 사탕, 아이스크림, 청량음료, 주스류 등을 즐기는 경우인데, 그 때문에 콜레스테롤 중의 하나인 중성지방이 높아진 것이다. 그러니 단 음식을 피해야 하고, 술과 염분도 적게 먹어야 한다.

콜레스테롤을 떨어뜨리려면 반드시 운동해야

적당량의 규칙적인 산책, 조깅, 수영 등의 운동이 필요한데, 운동 효과는 한 번에 30분 정도, 1주일에 3회 정도 하는 경우 2개월 이내에 감소 효과가 나타난다. 콜레스테롤 중에는 동맥경화증을 촉진하는 나쁜 콜레스테롤인 저밀도 지단백이 있는가 하면 혈액 및 조직 속에 있는 콜레스테롤을 제거하는 역할을 하는 좋은 콜레스테롤인 고밀도 지단백도 있다. 조깅을 할 경우에 몸에 나쁜 저밀도 지단백은 1주일에 뛰는 거리에 비례하여 감소되고, 몸에 좋은 고밀도 지단백은 1주일에 최소 16km 이상 뛰어야 증가된다. 음식요법과 운동요법을 제대로 한다면 약물요법은 필요치 않은 것이다.

〈동국대 일산한방병원 한방내과 교수〉

