

가 올 것이다.

또한 그러한 식이법이 LDL콜레스테롤의 섭취와 혈중 농도를 줄이기는 하지만, 좋은 콜레스테롤인 HDL 콜레스테롤도 역시 감소시킨다는 것이 문제가 된다. 동맥경화증을 예방하기 위해서라면 HDL 콜레스테롤은 높이고 LDL 콜레스테롤은 떨어뜨리는 것이 이상적이기 때문이다.

하지만 실망할 필요는 없다. 그 해결책으로 운동을 하면 되는데, 운동은 혈중의 HDL 콜레스테롤의 양을 높일 수가 있기 때문에 식이요법을 하면서 운동을 한다면 바람직한 결과를 얻을 수가 있다.

다섯 번째가 “규칙적인 운동을 계속해야 한다”는 사실이다. 규칙적인 운동은 심장기능 자체를 강화시키는 효과 외에도 중성지방을 감소시키고 좋은 HDL 콜레스테롤을 증가시킬 수 있기 때문에 심장질환의 예방에 절대적으로 도움이 된다.

여섯 번째는, “40세 이후의 중년이라면 특별한 이상을 느끼지 못한다고 해도 잘 아는 단골의사에게 정기적인 진찰을 받아야 한다”는 사실이다.

그리고 마지막으로 “협심증이 의심된다면 선부른 자가진단, 자가치료를 치료시기를 놓치고 병세를 악화시키지 말고 바로 의사의 진찰을 받아야 한다.”는 사실을 명심해야 한다. 72

### 척추측만증 질환 발생, 의외로 많다

**초**중고교생은 물론 일반인들 가운데 척추가 변형되어 고동을 겪는 사람들이 적지 않은 것으로 파악되고 있다.

이른바 ‘척추측만증’의 발생빈도가 의외로 높다는 얘기다.

일반적으로 척추측만증은 만 8세부터 14세 이전의 성장이 빠른 시기에 많이 발생하며 남자보다 여자에게서 더 많이 발견되는 것으로 나타나 있다.

서울 서초구 서초동 제일성심척추클리닉의 심재성 원장은, “청소년 시기에 특히 척추측만증이 많이 발생하는 것은 학생들의 성장속도는 빠른데 비해 신체에 잘 맞지 않는 책걸상을 이용하고 불규칙적인 일상생활을 하거나 나쁜 자세를 취하는데 그 원인이 있다”고 말했다.

이 질환을 방지하면 목·허리 디스크, 척추관 협착증 등 각종 허리질환을 유발하게 되며, 척추를 통해 각 기관으로 전달되는 감각신경 및 자율신경에까지 영향을 미쳐 치료기간이 오래 걸리며 쉽게 치료도 안 된다.

흔히 지나치기 쉬운 이 질환을 집에서 간단히 자가진단법으로 미리 알아 볼 수도 있다. 양쪽 어깨의 균형과 골반 균형을 알아본다든지, 양쪽 무릎의 균형(높이)을 비교해 본다든지, 허리를 구부려 등쪽에 뼈가 튀어나오는가를 확인해보고, 양쪽 운동화중 어느 쪽이 먼저 닳아 없어지는가를 알아보는 것 등이 대표적인 방법이다. 이같은 자가진단을 통해 이상이 발견되면 즉각 전문의를 찾아보는게 상책.

심원장은, “무엇보다 치료 시기를 놓치지 않는게 중요하며 환자나 보

호자가 장시간 인내심을 갖고 꾸준히 치료를 받아야 한다”고 말했다.

**1. 의자에 앉을 때 :** 엉덩이와 허리를 등받이에 밀착시키고 무릎은 90도가 되도록 앉고, 계속 앉아 있지 말고 잠깐잠깐 일어나 몸을 푼다.

**2. 물건을 들 때 :** 무릎은 구부리고 허리는 편 채 물건을 몸쪽에 바짝 붙인 뒤 무릎을 펴면서 든다.

**3. 전화 통화를 할 때 :** 목을 반듯이 하고 전화를 한다. 목에 전화를 끼고 통화를 하는 자세는 목에 부담을 주어 좋지 않다.

**4. 누울 때 :** 잠을 잘 때는 5~6cm 높이의 베개를 사용한다. 무릎에 담요나 베개를 괴어서 허리가 바닥에 닿도록 한다.

**5. 가방을 멜 때 :** 가방은 양쪽에 메는 것이 좋으며 가방끈이 하나뿐일 경우에는 교대로 메는 것이 좋다.

**6. 굽이 높은 구두를 신을 때 :** 굽이 높은 구두를 신을 경우에는 허리가 들어가고 골반은 앞으로 숙여지고 엉덩이는 위로 올라가는 잘못된 자세가 된다. 그래서 발목을 자주 삐게 되고 무릎관절과 허리질환을 유발하는 원인이 되기 쉬우므로 5cm 이상 높은 구두는 피하자.

**7. 컴퓨터를 사용할 때 :** 화면을 눈높이보다 조금 높은 곳에 위치하도록 해 고개가 앞으로 나가는 것을 방지한다.

**8. 독서할 때 :** 책을 보조대에 놓아 눈높이에 맞추고 고개가 앞으로 숙여지는 것을 방지한다.

**9. 걸을 때 :** 항상 어깨와 허리를 펴고 걷는다. (연합통신) 72