

■ 전문의 칼럼

## 고지혈증과 스타틴 약물치료

동맥경화성 심혈관질환의 큰 위험 인자 중의 하나가 저밀도 콜레스테롤(LDL-C)입니다. 수많은 연구들에서 LDL-C 농도와 심혈관질환의 선형관계가 증명되어 있고, LDL-C의 수치를 내리는 것이 심혈관질환 발생과 사망률 감소에 큰 도움이 됩니다. 심혈관 질환이 없는 환자에서는 올라간 LDL-C 수치를 내리는 것만이 임상적인 효과를 보는 것으로 밝혀져 있고, 증성지방을 낮추거나 고밀도 콜레스테롤(HDL-C)을 올리는 것은 연관이 없다고 연구결과가 나와 있습니다.

고지혈증 치료로 가장 흔히 사용되고 효과가 좋은 약이 스타틴(Statin)입니다. 성분에 따라 일곱 가지 종류의 약이 나와 있고, 그 중에서도 아토바스타틴, 로수바스타틴, 심바스타틴 등이 많이 사용되어 시니어 분들이라면 한번쯤은 이름을 들어봤을 것입니다.

스타틴 약물로 LDL-C를 낮추는 치료는 사실상 모든 정도의 심혈관질환의 위험을 줄이는데 효과가 있습니다. 스타틴 치료는 심혈관계 위험을 20~30% 낮추어 주는 것으로 알려져 있습니다.

스타틴의 부작용이 전혀 없고 비용이 들지 않는다면 조금이라도 위험인자가 있는 모든 환자들에게 스타틴을 먹으라고 권하는 게 합리적일 정도로 효과가 좋은 약입니다. 하지만 모든 치료와 약물은 정도는 다르지만 비용 문제와 부작용이 있을 수 있기 때문에 약물치료는 항상 약물을 사용함으로써의 득과 실 사이에서 균형을 맞추어 결정해야 합니다.

### ■ 스타틴의 부작용

모든 약은 부작용을 일으킬 수 있습니다. 스타틴은 다른 종류의 콜레스테롤 약에 비해서 부작용의 빈도가 낮은 편입니다. 가장 흔히 알려진 부작용은 근육통입니다만 최근의 여러 연구 결과에 따르면 근육 부작용의 빈도는 전에 알



려진 것과는 다르게 사실상 그리 높지 않은 것으로 조사 되었습니다. 그밖에 두통이나 소화기 부작용, 간 수치의 증가 등의 부작용이 적은 빈도로 나타날 수 있습니다.

### ■ 스타틴은 한번 시작하면 평생 복용해야 하나요?

꼭 그렇지는 않습니다만 약 복용을 중단할 경우 몇 달 안에 LDL 콜레스테롤 수치가 다시 올라가기 때문에 콜레스테롤 수치를 조절하고 심혈관계 위험을 낮추기 위해서는 중단하지 않고 계속 복용하는 것을 권유합니다. 다만 운동이나 식이요법을 병행하여 LDL 콜레스테롤 수치가 좋아진 경우 스타틴 용량을 감소시키는 것은 고려해 볼 수 있습니다.

물론 고지혈증 환자에게는 약을 먹든 안 먹든 우선 체중 감량, 유산소 운동, 포화지방 섭취의 감소 등의 생활습관 교정이 선행되어야 합니다.



그레이스내과  
미국 내과 보드 전문의 김성현 MD  
(857) 239-0571  
7800 Commonwealth Ave., #101  
Buena Park, CA 90621



리스팅, 바잉 & 1031 Exchange 전문  
주택매매, 렌트/커머셜/비즈니스 및 인컴유닛 전문



**제이 김** Jae Young Kim  
DRE #: 02110841  
Realtor®

C. 714. 948. 0638  
Jaykim@newstarrealty.com

뉴스타부동산 명예 부사장  
Member of CAR (California Realtor Association)  
Member of NAR (National Realtor Association)

## 플러튼 / 부에나팍/ 얼바인/다이아몬드 바 & 기타 OC 전지역 믿고 찾는 TOP 에이전트 "제이 김" 확실합니다 !!!

** 50만 - 60만 **	** 60만 - 70만 **	** 70만 - 80만 **	** 80만 - 90만 **	** 90만 - 100만 **
요바린다 \$55만 9천 방2 화2 약 1252 SQFT 단층 콘도, 예쁜 뒷마당, 마루바닥, 좋은 상권 조용하고 안정된 단지	부에나팍 \$64만 방3 화3 약 1370 SQFT 이층 콘도, 2 치고, 마루바닥, Fwy 5번 인근, 밝고 환한 구조	애너하임 \$79만 8천 방3 화3 약 1710 SQFT 이층 타운홈, 낮은 관리비, 2차고, 깨끗하고 예쁜 단지	부에나팍 \$88만 9천 방3 화2 약 1690 SQFT 단층 단독주택, 2 치고, 마루바닥, 환한 구조 넉넉한 인근	다이아몬드바 \$99만 9천 방4 화3 약 2270 SQFT 이층 단독주택, 예쁜 뒷마당, 차고, 조용하고 안정된 동네, 좋은 상권
터스틴 \$59만 9천 방3 화3 약 1400 SQFT 편리한 위치, Fwy 55번 인근, 밝고 환한 구조	가든그로브 \$65만 방4 화3 약 1450 SQFT 2층 타운홈, 큰 단지 Move in condition 낮은 관리비, 2차고	라하브라 \$80만 방3 화4 약 1950 SQFT 타운홈, 2018년생, 좋은 상권, 라하브라 코스코 인근	플러튼 \$85만 방4 화2 약 1772 SQFT 단층 단독주택, 2 치고, 안정된 단지, 좋은 학군, 넓은 뒷뜰	세리토스 \$98만 방4 화3 약 1900 SQFT 이층 단독주택, 2 치고, 마루바닥, 환한 구조, Fwy 605 인근
다이아몬드바 \$51만 5천 방2 화2 약 970 SQFT 이층 콘도, 1 치고, 관리비에 물과 쓰레기 포함	다이아몬드바 \$63만 5천 방3 화3 약 1400 SQFT 이층 타운홈, 2 치고, 밝고 환한 구조, 좋은 상권 Fwy 60번 인근	애너하임힐스 \$73만 9천 방2 화2 약 1300 SQFT 콘도, 뷰가 있는 유닛 2 치고, 밝고 환한 구조 Fwy 55번 인근	애너하임 \$85만 방4 화2 약 1865 SQFT 단층 단독주택, 2 치고, 마루바닥, 밝고 환한 구조, 꼭 보셔야 할 집	플러튼 \$93만 방3 화2 약 1680 SQFT 아메리지 하잇 콘도, 마루바닥, 2 치고, 좋은 학군, 공원과 상권

우리 동네 걷기 좋은 곳

## 그리피스 파크 (Griffith Park)- LA

LA한인타운에서 10분 정도 떨어진 거리에 위치한 그리피스 파크는 멋진 해맞이를 볼 수 있는 곳으로 유명하다. 도심을 배경으로 떠오르는 태양은 색다른 장관을 연출한다. 일출을 보기 위해 이곳을 찾는 사람들로 아침부터 주차장은 바쁘다. 공원은 6시부터 밤 10시 반까지 개장하며 입장료와 주차비는 무료다.

'그리피스 파크'는 미 전역의 시에서 소유한 공원 가운데 10번째로 큰 도시공원으로 면적이 4,300에이커에 이른다. 그리피스 공원은 이곳을 소유했던 웨일스 출신의 사업가이자 자선 사업가였던 '그리피스 J. 그리피스' 대령의 이름을 따서 지었다. 1896년 그리피스 대령은 5평방마일의 랜초로 스웰리스 땅을 LA시에 기증했다. 그리피스가 선물로 준 땅에 추가 부지 기증이 있었고, 여기에 시가 구매한 땅과 민간 소유를 국유지로 반환한 땅

을 더해 그리피스 공원은 현재 규모로 확장되었다.

'그리피스 파크'에 있는 '그리피스 천문대(Griffith Observatory)'는 1935년 문을 연 이후 LA의 위대한 문화적 상징으로 자리잡고 있다. 그리피스 천문대는 로스펠리스 위 할리우드산 남쪽 경사로에 있어 태평양에서 다운타운에 이르기까지 LA 최고의 전망을 제공한다.

트레일은 1시간짜리부터 3~4시간에 이르기까지 얼마든지 걷는 사람에게 맞춰 골라 걸을 수 있다. 그리피스 천문대 주차장에 차를 주차하고 천문대를 한 바퀴 둘러 보고 트레일을 시작한다.

■ 그리피스 천문대  
2800 E Observatory Rd.  
Los Angeles, CA 90027



▲ 사진=스타운뉴스