

우리나라에서도 성인들에게만 걸리는 병으로 알고 있었던, 비 전염성 만성 퇴행성질환(성인병)이 최근 어린이들에게도 매년 증가 하고 있어 사회적으로 심각한 문제점으로 대두되고 있다.

이에 성인병 예비군 또는 약년성 성인병이라고도 불리우는 어린이 성인병에 대하여 일본에서 발표된 연구자료를 소개하여 우리나라에서도 어린이 성인병을 조기에 발견, 치료 하는데 도움이 되었으면 한다.

어린이 성인병,

왜 관리해야 하는가 (3)

—어린이 성인병 예방검진의 의의와 앞으로의 방향

6. 코레스테롤의 측정에 대하여

선진국의 코레스테롤치를 보면 가장 낮은 나라는 155mg이며, 평균치는 165mg~170mg이고 여자의 경우는 170mg 정도이다. 그간 뉴욕에서 개최된 워크숍에서는 140mg 정도가 올바르지 않은가가 제안되었는데, 그것에 비하여 훨씬 높은 데이터가 일본에 있어 나타나고 있다는 것은 크나큰 문제이다.

또 코레스테롤의 측정은 우선 정확하지 않으면 안된다. 그간 대만에서 미국인 전문가를 만나 미국어린이의 코레스테롤에 대하여 들은적이 있는데 미국에서는 집단 코레스테롤의 측정을 하고있지 않다는 것이

었다. 그이유는 측정 기술이 각기 다르기 때문이라는 인상을 주었다. 코레스테롤의 측정은 정확하지 않으면 안된다는것은 말할 여지가 없다. 1978년에 코레스테롤의 측정이 어느정도나 정확하게 시행되고 있는지를 알아보기 위해 연구반에 소속되어 있는 대학의학부의 검사실에서 동일한 혈청을 사용하여 코레스테롤치의 측정을 의뢰하여 결과를 받은바 있다. 그에 따르면 대학의 검사실에서조차 223개소가 낙제라는 것이다.

다시말해서 코레스테롤 측정의 균일성이라는 것과 정도(精度)는 대단히 중요하며 이를 위해서 일본의 사회, 또는 다른전문



◀ 어린시절의 코레스테롤의 측정치가 높은 경우, 성인이 되었을 때도 높은 경향을 나타내고 있는데, 어린시절에 코레스테롤에 대한 지도를 하면 좋아질 수 있다.

기관등의 체크 시스템이 있으나 코레스테롤의 측정은 정확히 하지 않으면 올바른 데이터를 얻을 수 없기 때문에 어디선가 체크할 필요가 있다.

7. 운동과 코레스테롤

코레스테롤의 평균치가 높아지고 있는 것은 식사만이 원인이 아니고 운동도 깊이 관계되고 있고, 또 역으로 HDL 코레스테롤(고비중지질단백코레스테롤)은 40mg 이상은 상관 없으나 40mg에서 지나치게 떨어지면 대단히 문제가 된다는 것을 알아야 한다. 총코레스테롤에서 고비중지질단백코레스테롤을 빼낸것이(LDL과 VLDL)이고 이를 HDL 코레스테롤로 분리한것이 동맥경화지수인 것이다.

요즘들어 어린이의 운동량이 떨어지고 있다고 하는데 후생성의 연구반에서 조사한 결과에 따르면 국교생의 경우 운동능력과 동맥경화 지수의 관계를, 「A」 단계에

운동능력이 있는 어린이「C」「D」단계를 운동을 자주하지 않는 어린이라고 볼때 재미 있는 것은 운동능력이 있는 어린이는 총코레스테롤도 높으나 고비중지질단백코레스테롤도 높기때문에 동맥경화지수는 아주 낮다고하는 결과가 나와있다.

동맥경화지수가 높은 어린이는 HDL 코레스테롤이 적은 경우였다.

이러한 사실은 총코레스테롤로서 사물을 논하게 되는 것이 공평하지 않게된다. 예컨대 총코레스테롤뿐만 아니고 HDL 코레스테롤을 측정하는 것이 검진실시상 대단히 중요하게 된다는 것을 예시하고있다.

물론 처음부터 모두 HDL 을 측정하게 된다면 비용이 적지않기 때문에 총코레스테롤을 측정해 놓고 수치가 높은 어린이만 HDL 를 측정해 보는 것도 좋을 것이나 어차피 총코레스테롤만 가지고 판단하는 것은 아니라 HDL를 측정해 보는 것이 좋다는 것을 이해하여야 한다.



어린이의
성인병을 예방하기
위한 건강관리 시스템도
중요하지만, 어린시절부터
보건교육을 통해 성인병
예방에 관한 지식을
갖도록 하는 것도
중요하다.



또한 코레스테롤을 측정하여 보면 지역차가 제법 나타나는 것도 알수있다.

이와 같은 지역차가 어느정도일 것인가는 각지역 나름대로의 지도에 따른 기본적인 문제가 이다. 수치가 지나치게 낮은 곳에서는 오히려 동물성지방의 섭취를 늘려야 한다. 그러기 위해서는 경제적인 환경개선부터 시작하지 않으면 안될 것이다. 지나치게 높은 곳은 동물성지방의 섭취를 억제해야 한다. 또는 자주 운동을 시킨다든가 집단에 대한 지도 또는 개개의 지도도 필요하게 된다.

8. 역시 어린이의 시절에

어린시절의 코레스테롤의 측정치가 어떻게 어른의 코레스테롤에 관련되는가. 에 대해서 살펴보면, 그 상관관계는 아주 높으며, 일반적으로 높은 어린이는 높은 경향이 강하며 낮은 어린이는 낮다. 중간치의 어린이는 거의 중간치에 머문다. 그리고 코레스테롤이 높은 어린이는 조금만 지도를 하면

좋아지는 수도 있다.

그래서 고비중지질단백코레스테롤도 같은 경향을 보여, 동맥경화 지수도 같은 양상이다. 결국 어린시절에 체크하는것의 의의를 본인이나 가족에게 알려서 지도하는 것이 중요한 것이다.

현재 예방의학사업중앙회, 일본학교보건회등에서 어린이의 성인병예방을 위해 체크시스템을 연구중에 있다.

이에 대등한 중요한 일에 관여해서 어린이시절에 보건교육으로 성인병예방이라는 관점에서 지식을 갖도록하는 것이 기본이 되어 오고 있다.

종합해서 지도를 할때에는 보호자에게 성인병검진의 의미를 잘 설명하여 이해를 득하도록 하는 것이 중요하다. (계속)

마희연 역

예방의학저널 '88. 9. 15자 231호전제

“건강독자석”



독자들의 의견을 듣고 싶습니다.

“건강소식”은 그동안 독자 여러분께 살아있는 건강소식을 전하기 위해 많은 노력을 해왔습니다.

이제, 조금이라도 더 여러분께 도움이 되는 잡지가 되기 위해 “건강독자석”을 마련합니다. 평소 저희 협회나 건강소식에 대해 느낀 점이나 바라는 점을 적으셔서 보내주시면 감사하겠습니다.