



고지혈증 예방과 관리

콜레스테롤이란?



콜레스테롤은 인체의 기능을 정상적으로 유지하는데 필수적으로 필요한 영양소로서 남성호르몬, 여성호르몬 등 여러가지 호르몬의 재료가 되며, 세포막, 피부, 담즙산 등을 만드는데 꼭 필요하다. 그러나 성인에게는 혈액속의 콜레스테롤 농도가 높으면 동맥경화증이 촉진되고, 이로 인해 협심증이나 심근경색증 등의 심혈관질환이 발생하여 돌연사의 위험이 높아지게 된다. 심혈관질환의 예방을 위하여는 동맥경화증의 원인이 되는 콜레스테롤의 적정관리가 요구되며, 특히 35세 이후부터는 적극적으로 노력하여야 한다.

동맥경화란?

동맥경화는 피부에 주름이 생기는 것과 같이 혈관 특히 동맥의 노화현상으로 동맥의 안쪽에 콜레스테롤이 쌓이기 시작하여 혈관내의 통로가 좁아지게 되어 동맥경화가 발생하게 되며 신체장기의 혈액 공급에 지장을 초래하게 된다. 동맥경화를 일으키는 대표적인 요인은 콜레스테롤 증가, 고혈압, 흡연, 당뇨병, 비만, 운동부족이다.

고지혈증이란?

고지혈증이란 혈중 지질의 농도가 높은 상태를 말하며, 콜레스테롤 또는 중성지방이 높거나 두 가지가 다 높은 경우이다. 콜레스테롤은 모두가 나쁜 것이 아니며, 콜레스테롤은 저밀도 콜레스테롤(LDL)과 고밀도 콜레스테롤(HDL)로 구분되며 LDL은 나쁜 콜레스테롤, HDL은 좋은 콜레스테롤 이라고 볼 수 있다.

고지혈증의 분류

(단위 :mg/dl)

구 분	총 콜레스테롤	중성지방	저밀도 콜레스테롤
정상	200미만	200미만	130미만
약간높음	200~239	200~399	130~159
높음	240~299	400~999	160~189
매우높음	300이상	1,000이상	190이상

고지혈증의 예방

- ① 유전적 소질 : 부모중 한 사람 이상에게서 고지혈증이 있으면 자녀에게도 고지혈증의 유발 가능성이 높으므로 주의를 요한다.
- ② 비 만 : 비만은 혈압을 올리고 혈중 콜레스테롤치를 증가시키므로 체중을 감소시키는 것이 중요하다.
- ③ 식 습 관 : 포화지방산과 콜레스테롤 함량이 높은 동물성 지방의 섭취를 줄이고, 불포화 지방산의 함량이 높은 식물성 지방으로 대체하는 것이 좋다.

포화지방이 적은 식품

과일, 채소, 생선, 식물성 기름,
껍질 벗긴 닭고기,
저지방 우유, 콩, 버섯, 은행,
호도, 국수, 밥, 계란 흰자

포화지방이 많은 식품

베이컨, 햄, 소세지, 지방이
많은 육류, 버터, 돼지기름, 전
지우유, 치즈, 닭껍질, 초콜릿,
아이스크림, 야자유, 팜유

콜레스테롤이 많은 식품

계란 노른자, 내장(간, 곱창),
명란, 오징어, 굴, 조개류, 새우,
버터, 마요네즈

- ④ 흡연과 음주 : 흡연은 HDL 콜레스테롤을 감소시키고, 동맥경화성 심장질환의 위험을 증가시킨다. 술은 적당히(소주 2잔 이내) 섭취하면 별문제가 없으나 다량 섭취하면 중성지방이 상승하여 심장질환의 위험이 증가한다.



- ⑤ 운 동 : 적절한 운동으로 혈중 콜레스테롤치를 낮출 수 있으나 운동 강도와 시간은 자신의 체력에 맞추어 30~40분 정도로 하되 1주일에 3~4회 이상 하는 것이 좋다. 권장 운동으로는 걷기, 등산, 조깅, 에어로빅 체조, 수영, 테니스 등의 유산소성 운동을 하는 것이 좋다.

- ⑥ 약물요법 : 식이요법과 운동요법으로 혈중지질치가 낮아지지 않는 경우나 혈중지질이 처음부터 매우 높은 경우에 행한다. 수개월 이상의 장기간 치료가 필요하며, 약물치료에만 의지하지 말고 식이요법, 운동요법, 생활습관 등 개선이 매우 중요하다. **▶▶▶**