

건강수치 여섯 가지 기억하기

비만 및 만성질환 예방을 위한 건강수치 기억하기. 이때 기억해야 할 건강수치는 주요 만성질환을 진단하기 위한 수치로 허리둘레, 체질량지수(BMI), 혈압, LDL-콜레스테롤, 당화혈색소, ALT 등 총 여섯 가지 항목이다. 건강수치에 대해 알아보자.

1

허리둘레 남성 90cm 미만, 여성 85cm 미만

건강상태를 측정하는 데는 체중보다 허리둘레가 더 중요할 수 있다. 허리둘레는 복부비만 판정 지표로 복부지방 정도를 나타낸다. 영국 런던 임피리얼대학 연구진이 유럽 9개국 성인 36만 명을 대상으로 조사한 결과 허리둘레가 5cm 굵어지면 일찍 사망할 위험이 13~17% 증가하는 것으로 드러났다. 허리둘레는 배꼽 주위를 줄자로 재어 남성의 경우 90cm, 여성의 경우 85cm 이상이면 위험 수준이다. 인치 단위로 고치면 남성의 경우 35.4인치, 여성의 경우 33.4인치다.

2

체질량지수(BMI) 18.5~24.9kg/m²

체질량지수(BMI, Body Mass Index)는 과체중과 비만을 평가하기 위해 보편적으로 사용하는 지표로, 건강위험도를 평가한다. BMI는 체중(kg)을 신장의 제곱(m²)으로 나누어 구하며, BMI가 높아질수록 당뇨병, 심혈관계질환, 고혈압, 골관절염, 암 등의 질병 위험도가 높아진다.

비만의 기준은 나라별로 조금씩 다르며, 우리나라 성인의 비만 기준은 세계보건기구 아시아-태평양지역과 대한비만학회에서 제시한 기준을 적용한다. BMI가 18.5 미만이면 저체중, 18.5~22.9는 정상, 23 이상이면 과체중, 25~30은 1단계 비만(경도 비만), 30~35는 2단계 비만(중증도 비만), 35 이상이면 고도 비만으로 구분하고 있다.

3 혈압 120/80mmHg 미만

혈압은 혈액이 혈관 속을 흐르고 있을 때 혈관벽에 미치는 압력으로 수축기혈압이 120mmHg 미만이고 이완기혈압이 80mmHg 미만이면 정상이다. 고혈압 전 단계 혈압 수치는 수축기혈압 120~139mmHg, 이완기혈압 80~89mmHg이며, 수축기혈압이 140mmHg 이상이거나 이완기혈압이 90mmHg 이상일 경우에는 고혈압으로 판정한다. 고혈압은 뇌혈관질환이나 심장질환 등을 야기할 수 있으므로 꾸준한 관리가 필요하다.



4 LDL-콜레스테롤 130mg/dL 미만

나쁜 지단백으로 불리는 LDL-콜레스테롤은 혈액 속에서 콜레스테롤을 운반하는 가장 주요한 담체이자 관상동맥질환 발병에 독자적인 위험요인으로 꼽히고 있다. LDL-콜레스테롤의 정상범위는 130mg/dL 미만이며, 수치가 높을수록 심근경색, 뇌졸중 등에 보다 직접적인 영향을 미치게 되는 위험요인이다.

5 당화혈색소 4~6%

당뇨병 환자에게 혈당 수치보다 중요한 것이 당화혈색소 수치다. 당화혈색소는 혈액 내 포도당이 증가하면서 포도당 일부가 헤모글로빈과 결합한, 비정상적인 헤모글로빈을 말한다. 혈당이 높을수록 더 많은 헤모글로빈이 당과 결합하게 되며, 이렇게 결합된 상태로 약 3개월 가량 유지된다. 당화혈색소 검사는 일일 혈당 변동에 관계없이 6~8주간 혈당 상태를 반영하며, 정상 수치는 4~6%다.



6 ALT 0~38IU/L

ALT는 간세포 내 존재하는 효소로 주로 만성 간질환 진단에 이용된다. ALT는 간세포가 손상을 받는 경우에 혈중으로 방출되어 혈중수치가 높아지게 되며, 정상수치는 0~38IU/L이다.