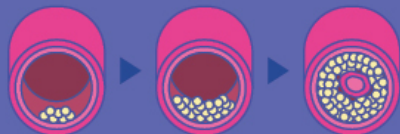


이상지질혈증 이해하기



CONTENTS

Chapter1

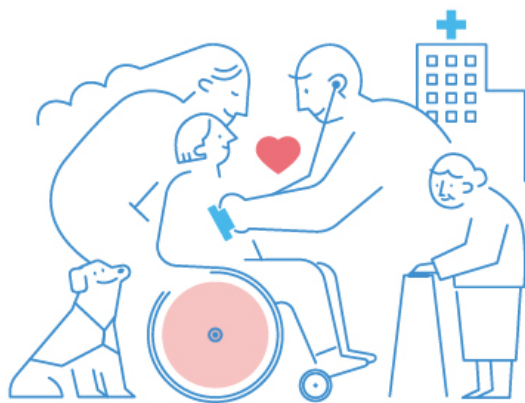
지질

지질이란?	7
지질이 하는 일?	
지질의 생성	8
지질의 종류	

Chapter2

이상지질혈증

이상지질혈증이란?	9
심혈관계의 관계	10
이상지질혈증의 위험인자	
동반질환에 따른 이상지질혈증 발생률	11
이상지질혈증, 인체에 주는 영향?	
동맥경화증	12
이상지질혈증의 진단기준	13
이상지질혈증 치료가 필요한 위험군	14



Chapter3 진단

이상지질혈증 진단방법

15

Chapter4 치료

이상지질혈증의 치료

16

이상지질혈증의 식사요법

17

이상지질혈증의 운동요법

20

이상지질혈증 환자의 운동방법

21

이상지질혈증의 약물요법

22

예방관리를 위한 9대 생활수칙

23

질문있어요

24

나의 건강상태 확인하기

27

일상생활 속에서 실천하기

28

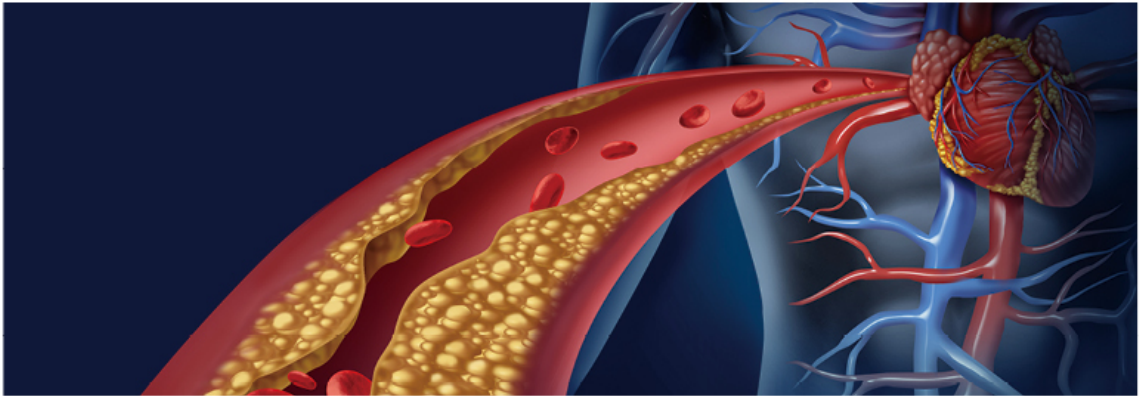
국가건강검진 안내

29



책 읽기(이해)를 돕는 말

지 방	우리 몸에 필요한 영양소입니다. 에너지 저장 등 여러 기능을 하는 것입니다.
합 병 증	어떤 병에 걸렸을 때 원래 아팠던 것 외에 다른데 아픈 곳이 생기는 것을 말합니다.
동 맥	동맥은 혈액을 심장에서 신체의 다른 부분으로 운반하는 혈관입니다. 동맥은 일반적으로 산소가 풍부한 혈액을 운반하며, 심장에서 나오는 주요 혈관인 대동맥(aorta)으로부터 시작됩니다.
정 맥	혈액이 온몸을 순환한 뒤에 노폐물과 이산화탄소가 다량 함유된 혈액이 심장으로 되돌아 오는 혈관을 정맥이라고 합니다. 정맥 내에는 판막이 있어 역류를 막아주는 역할을 합니다.
혈 압	피가 심장에서 나와 우리 몸속 혈관을 흐를 때 혈관벽에 피가 부딪혀서 생기는 힘을 말합니다. 심장근육이 오그라들며 혈액을 내보낼 때의 누르는 힘을 수축기혈압이라고 하고, 심장이 넓어지면서 원상태로 되돌아오는 혈액을 받아들일 때의 생기는 힘을 이완기혈압이라고 합니다.
단 백 질	우리 몸에 필요한 영양소이면서 몸을 구성하는 것입니다. 성장과 기능에 중요합니다. 여러 가지 음식과 식품에 들어있습니다.
탄 수 화 물	우리 몸에 필요한 영양소입니다. 주로 단맛이 나는 음식에 들어있습니다. 에너지를 만드는데 중요하게 이용되는 것입니다.
만 성 질 환	아픈 것이 심하지 않지만 오랫동안 계속되고 잘 낫지 않는 병을 말합니다. 만성질환에는 당뇨병, 고혈압, 고지혈증(고콜레스테롤 혈증), 지방간 등이 있습니다.
죽 상 경 화 반	혈액 찌꺼기(플라그)는 초기에는 부드러운 죽의 형태로 형성되어 혈관에 쌓입니다. 시간이 지나면서 이 찌꺼기는 염증을 일으키고 굳어져 딱딱한 죽종(Atheroma)으로 발전합니다. 죽종의 크기가 일정 수준 이상이 되면 죽상경화반이라고 말합니다.



지질이란?

지질에 해당되는 영어는 콜레스테롤(Cholesterol)입니다.
지질과 콜레스테롤은 같은 말이라 생각하시면 됩니다.

우리 몸은 여러 영양소로 구성되어 있습니다. 그 중에서 특히 중요한 3대 영양소는 탄수화물, 지방, 단백질입니다. **지질은 바로 지방에 해당하며, 인체의 구성과 유지를 위해 필요한 영양소 중의 하나**이므로 음식을 통해서 섭취해야 합니다.

지질이 하는 일?

① 효율적인 에너지 저장고

- 사용하고 남은 에너지의 대부분을 지질의 형태로 체내에 저장합니다.

② 필수지방산의 기능

- 신체를 정상적으로 성장시키고 유지하며 체내의 여러 생리적 과정을 수행하는데 꼭 필요한 성분입니다.

③ 세포막 뇌조직의 구성

- 지질은 신체, 특히 세포막·뇌조직·신경조직 등의 구성성분입니다.

④ 장기보호 및 체온조절

- 지방은 물에 비해 열전도율이 낮아 추위를 막아주고 외부충격으로부터 장기를 보호해 줍니다.



지질의 생성

사람들은 혈액의 콜레스테롤이 모두 음식물의 섭취에서 오는 것이라고 생각하고 있으나 사실은 많은 양이 몸 안에서 합성됩니다. 일반적으로 하루 식사에 의해 300 ~ 500mg 정도의 콜레스테롤을 섭취하며 체내에서는 그보다 훨씬 많은 1,000 ~ 1,200mg정도가 만들어집니다.

콜레스테롤은 성인의 체내에 약 100 ~ 150g 정도가 있으며 뇌에 약 25%, 전신 근육에 약 25%, 혈액 중에 약 10%로 존재하며 나머지는 여러 장기에 고루 분산되어 있습니다.



지질의 종류



혈액 내의 남아있는 콜레스테롤을 간으로 수거하여
죽상동맥경화증을 예방합니다.



혈관 벽에 콜레스테롤이 쌓이게 해서 혈관이 좁아지거나 막히게
되는 죽상동맥경화증을 일으킵니다.



콜레스테롤과는 다른 지방성분이며, 지방조직에 저장되어 있다가
필요할 때 에너지원으로 사용됩니다. 중성지방이 필요 이상으로
 많아지면 피하지방이나 내장지방의 형태로 우리몸에 저장됩니다.



LDL-콜레스테롤, HDL-콜레스테롤과 다른 콜레스테롤을
모두 포함한 것을 말합니다.

*총 콜레스테롤 = (나쁜 LDL-콜레스테롤) + (좋은 HDL-콜레스테롤) + (중성지방)



이상지질혈증이란?

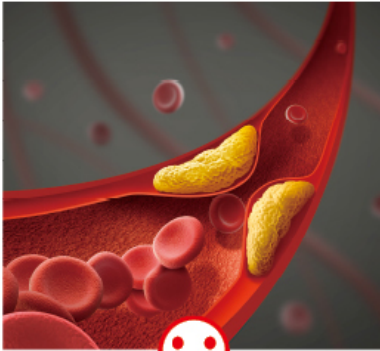
혈액 속에 콜레스테롤 농도가 비정상적으로 증가하거나 감소된 상태입니다.

나쁜 콜레스테롤
(LDL-콜레스테롤)이
높은 경우

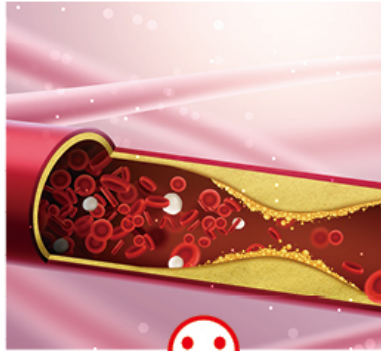
중성 지방이
높은 경우

*총콜레스테롤이
높은 경우

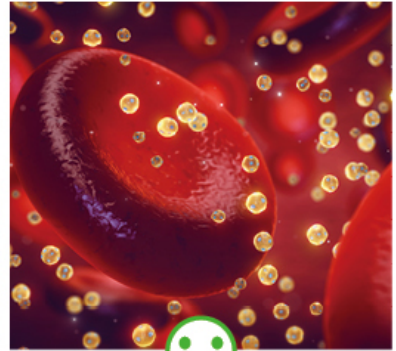
좋은 콜레스테롤
(HDL-콜레스테롤)이
낮은 경우



LDL 콜레스테롤
(저밀도지단백 콜레스테롤)



중성지방



HDL 콜레스테롤
(고밀도지단백 콜레스테롤)

우리가 보통 말하는 콜레스테롤은 총콜레스테롤을 말하는데 **대부분이 LDL콜레스테롤**이기 때문에, 콜레스테롤이 높다고 하면 예외적으로 HDL콜레스테롤이 높은 경우를 제외하고는 나쁜 콜레스테롤이 많다고 이해하면 됩니다.

죽상동맥경화증

혈관은 혈액을 운반하고 우리 몸에 산소와 영양공급을 하는 중요한 역할을 하는데 이곳에 기름 찌꺼기가 쌓이면, 동맥 내막(안쪽 벽)이 손상되며 염증을 일으키고 혈관을 좁게 만듭니다. 혈관이 노화되고 혈관 내막(안쪽 벽)이 점점 단단하게 변해가는 것을 죽상동맥경화증이라고 합니다.



이상지질혈증/동맥경화와의 심혈관계의 관계

이상지질혈증에 의해 동맥경화가 진행된다면, 혈관이 좁아지게 되어 혈액이 원활하게 흐르지 않습니다. 혈액이 제대로 흐르지 않으면 내장·장기가 제 역할을 할 수 없습니다.

특히 심장 혈관(관상동맥)이 심하게 좁아지면 운동이나 심한 일을 할 때에 피가 충분히 심장 근육으로 공급되지 못하여 가슴의 아픈 증상을 느끼게 됩니다. 이를 **협심증**이라고 합니다. 또 이러한 기름기 성분이 혈관에 붙어 있다가 어느 순간 터져서, 마치 치즈 덩어리가 빠져 나오는 것처럼 혈관 내로 터져 나오면 혈관 내부에서 **혈전**이라고 부르는 피떡이 만들어져서 혈관을 막게 됩니다. 이것이 뇌혈관에서 생기면 **중풍(뇌졸중)**, 심장 혈관에서 생기면 **심장마비**, 심근 경색이 발생하게 되는 것입니다.



이상지질혈증의 위험인자

이상지질혈증의 원인이 되는 위험인자를 크게 나누면 **1차적 원인**과 **2차적 원인**으로 나눌 수 있으며 단독으로 위험인자가 되는 것도 있지만 여러 가지 복합요인으로 이상지질혈증을 만드는 경우도 있습니다.

원인

1차적 원인	지방이 높은 음식의 섭취
	신체활동 부족
	유전적인 체질
2차적 원인	당뇨병, 신장질환, 간질환, 내분비이상
	콜레스테롤 증가: 갑상선기능 저하증, 신증후군, 간경변증
	중성지방 증가: 과음과 비만, 당뇨병

동반질환에 따른 이상지질혈증 발생률

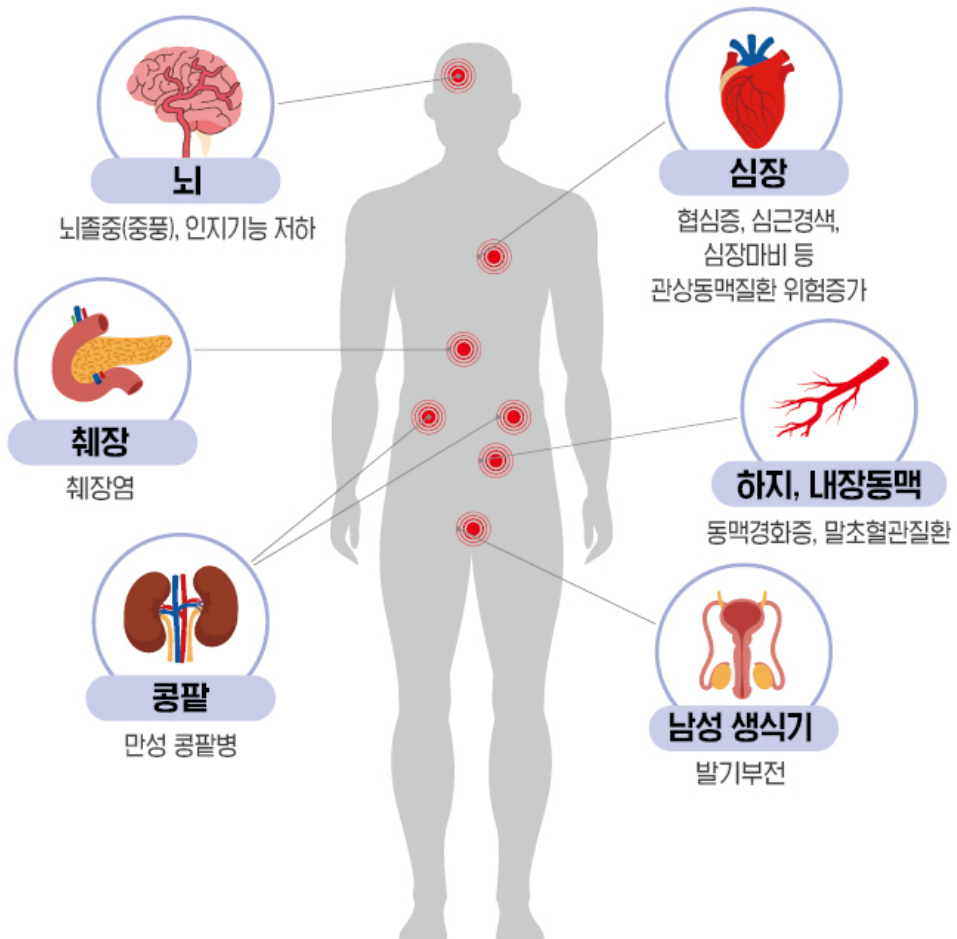
당뇨병, 고혈압, 비만과 같은 동반질환이 있는 환자는 동반질환이 없는 사람보다 이상지질혈증 발생 위험이 더 높습니다.

동반질환에 따른 이상지질혈증 발생률(%)



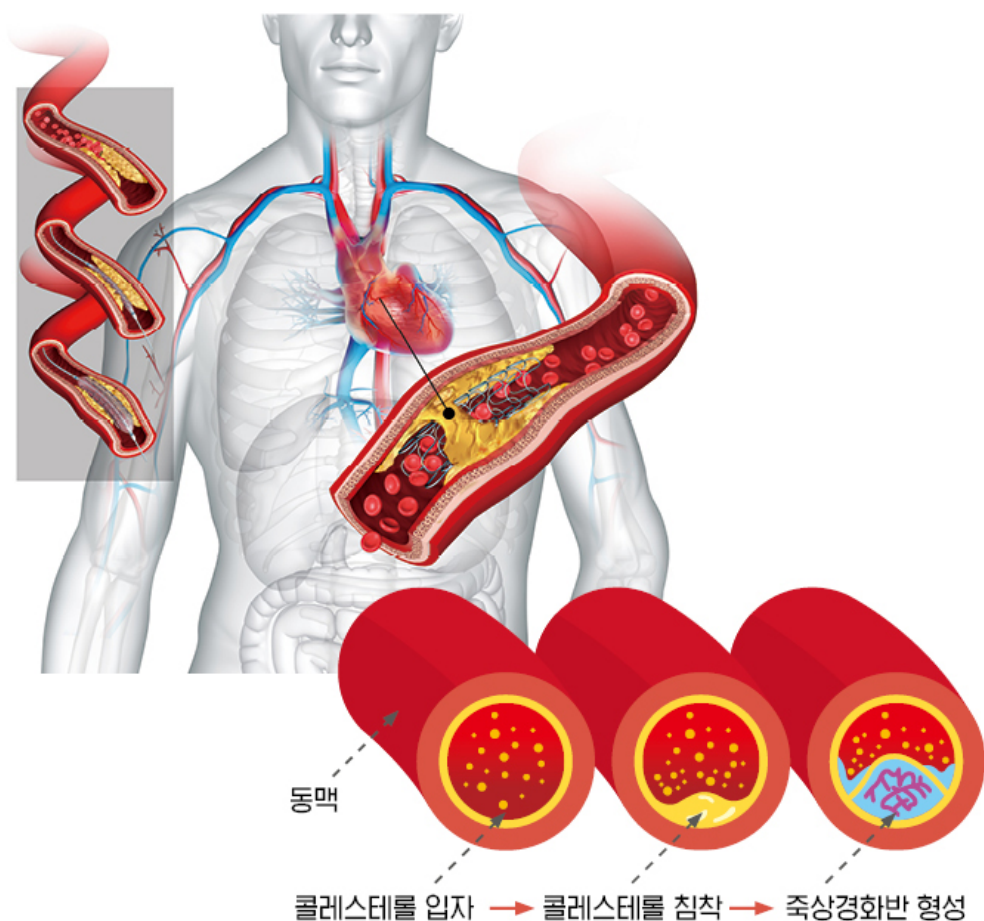
출처 : 한국지질·동맥경화학회, 이상지질혈증 fact sheet, 2022

이상지질혈증, 인체에 주는 영향?





동맥경화증(Arteriosclerosis)



[출처] 질병관리청, 대한의학회, 나이가죽을 위한 이상지질혈증 예방과 관리 정보, 2023

지방이 포함된 음식을 너무 많이 먹으면 혈액 중에 콜레스테롤이 많아져 동맥혈관의 안쪽 벽에 쌓여서 혈관이 좁아지거나 막히므로 병이 생깁니다.

이것이 바로 주로 **혈관에 기름기가 많이 쌓여서 혈관이 좁아지고 막히는 병인데, 동맥경화증**이라고 합니다. 대표적인 질병으로는 심장병(협심증, 심근경색증), 심장마비, 중풍(뇌졸중), 말초혈관질환 등이 있습니다. 동맥경화증을 일으키는 질환으로는 고혈압과 당뇨병 등이 있습니다.

이상지질혈증의 진단기준

이상지질혈증의 진단에는 **총 콜레스테롤, LDL콜레스테롤, HDL콜레스테롤, 중성지방을 검사**합니다.

- ▶ **총 콜레스테롤** 수치는 200mg/dℓ미만이면 바람직한 수준이며, 200 ~ 239mg/dℓ은 경계수준, 240mg/dℓ 이상은 고콜레스테롤혈증이라고 합니다. 평소에 총 콜레스테롤을 200mg/dℓ이하로 유지하는 것이 중요합니다.



- ▶ **LDL콜레스테롤**은 130mg/dℓ미만이면 바람직한 수준이며 130 ~ 159mg/dℓ이면 경계수준, 그리고 160mg/dℓ 이상이면 높다고 규정합니다. (그러나 당뇨병 환자, 심장병 환자 등은 LDL콜레스테롤을 70mg/dℓ이하로 조정해야 바람직합니다.)



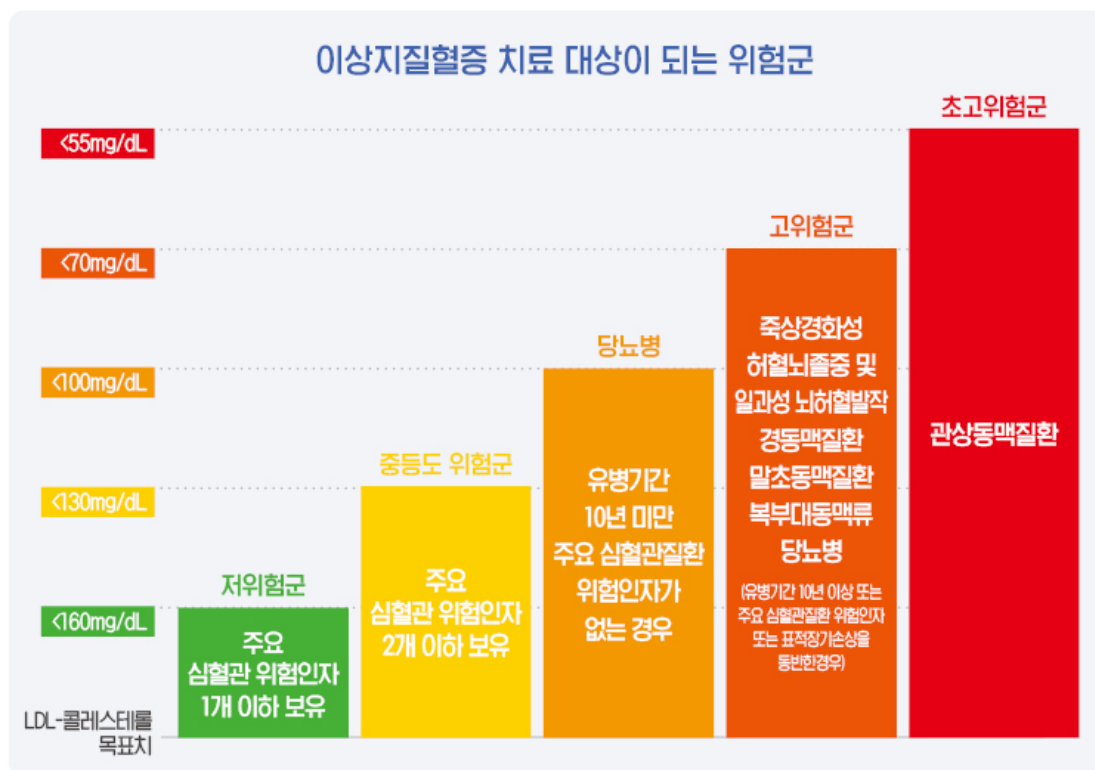
- ▶ **HDL콜레스테롤**이 40mg/dℓ이하이면 문제가 됩니다.
HDL콜레스테롤이 낮으면 동맥경화증의 원인이 됩니다.
- ▶ **중성지방**이 200mg/dℓ을 초과하면 고중성지방혈증이라고 합니다.

출처 : 한국지질동맥경화학회, www.lipid.or.kr



이상지질혈증 치료가 필요한 위험군

이상지질혈증이 있는 경우 동반질환 및 위험인자에 따라 저위험군에서
초고위험군으로 분류됩니다.



이상지질혈증은 특별한 증세를 보이지 않는 경우가 대부분입니다.

아래의 경우 이상지질혈증을 포함한 심뇌혈관질환이 생길 가능성이 높은
주요 위험요인으로 정기적인 검진이 필요합니다.



당뇨병



고령자



흡연



고혈압



관상동맥질환의 가족력

이상지질혈증 진단방법



▶ 채혈검사 (가장 일반적인 검사)

이상지질혈증은 혈액을 검사하는 채혈검사로 알 수 있습니다. 공복 후 지질 검사를 (총콜레스테롤, 중성지방, HDL콜레스테롤, LDL 콜레스테롤) 시행하여 진단합니다.

※ 혈액 채취 전 최소 9시간에서 12시간의 공복이 필요합니다.

※ 전날 저녁식사 후에는 금식하고 검사 당일에는 아침식사를 하지 않고 채혈하는 것이 원칙입니다. 술은 적어도 3일간 마시지 않은 상태에서 검사를 받는 것이 중요합니다.

▶ 혈압측정

이상지질혈증은 종종 고혈압과 관련이 있습니다. 혈압은 병원 방문이나 또는 혈압계를 사용하여 집에서 측정할 수 있습니다.

▶ 문진(의사상담)

의사는 문진으로 이상지질혈증과 관련된 증상이나 징후가 있는지 검사합니다.

▶ 식습관 및 생활습관 평가

의사는 문진으로 식습관, 운동 습관 및 기타 건강 상태를 검토하여 이상지질혈증의 잠재적 원인을 식별합니다.

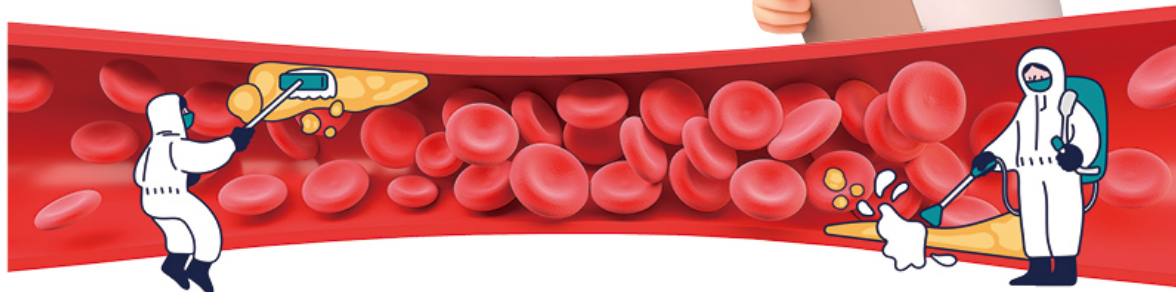


이상지질혈증의 치료



이상지질혈증의 치료를 위한 기본원칙

이상지질혈증의 치료에서는
무엇보다도 자신의 노력이
중요하다는 것을 인식해야 합니다.



치료 방법으로는 식 Mayo법, 운동요법, 약물요법이 있으며, 이들 중 어느 하나라도 소홀히 하면 원래의 나쁜 상태로 돌아갈 수 있습니다. 나이가 젊거나 경증이고 흡연 등의 나쁜 습관이 없다면 식사와 운동요법으로 시작하지만 콜레스테롤이 너무 높거나 당뇨병, 심장병 등이 같이 있으면 약물요법을 시작해야 합니다.

- ▶ **이상지질혈증의 치료 목적**은 동맥경화증을 막고 최종적으로 발생하는 심근경색증과 뇌경색을 예방하는데 있습니다. 치료의 첫걸음은 이상지질혈증의 위험인자를 이해하고, 생활습관을 개선하는 것입니다.
- ▶ **이상지질혈증 치료의 원칙**은 콜레스테롤과 중성지방이 높아지고 HDL콜레스테롤이 떨어진 위험인자를 찾아 의사의 진단과 지시에 따라 본인 스스로 생활습관을 개선하려고 노력하는 것입니다.

이상지질혈증의 식사요법



1. 건강 체중유지

체질량 지수를 정상범위 내로 유지하는 것이 중요하지만, **과체중이나 비만인 경우에는 정상 수준으로 감량하지 않더라도 현재 체중의 5~10% 정도 감량하는 것으로도 혈액 내 콜레스테롤과 중성지방 수치를 개선할 수 있습니다.**

체중 감량은 주당 0.5kg 또는 월 2kg의 속도로 진행하는 것이 바람직하며 이를 위해 하루 에너지 섭취량을 약 500cal 줄이는 저열량식을 시행하는 것이 건강상의 특별한 위해가 없고 따르기에도 무리가 없는 것으로 알려져 있습니다. 정상체중인 경우 적정 체중을 유지하기 위해 식사량을 조절해야 합니다.

2. 당질 섭취 조절

당질음식을 많이 먹게 되면 열량섭취가 과다해져 체중증가의 원인이 될 수 있고, **혈액 내 중성지방을 높일 수 있습니다.** 당질은 설탕, 시럽 등이 많이 함유된 음식, 과자류, 밥, 빵, 국수, 감자, 고구마 등에 많이 들어있습니다. 단 음식과 과자류를 줄이고, 전곡류(보리, 메밀, 통밀, 현미 등 겉을 적게 벗겨낸 곡물)와 잡곡, 섬유소가 풍부한 식품을 적당량 섭취하는 것이 필요합니다.



이상지질혈증의 식사요법



3. 콜레스테롤이 많은 음식 주의

콜레스테롤이 높은 음식을 피하고, 포화지방 섭취를 줄이는 것이 중요합니다. 포화지방산 섭취가 1% 늘어나면 혈액 내 나쁜 콜레스테롤이 약 2% 증가한다고 합니다. 소고기나 돼지고기의 지방 부위와 내장, 소시지, 햄, 베이컨, 쇼트닝 등의 섭취를 줄이고 신선한 채소와 과일 등의 섬유질 섭취를 늘립니다. 땅콩, 호두, 잣 등 견과류에는 불포화지방이 많이 포함되어 있지만 열량이 높고 지방 또한 많이 포함되어 있기 때문에 섭취 시 주의해야 합니다

4. 음식을 싱겁게 섭취

짜게 먹는 습관은 체내 수분을 정체시켜 혈압 조절에 좋지 않은 영향을 미치고 결과적으로는 혈관손상을 심화시킬 수 있으므로, 싱겁게 먹는 습관을 갖는 것이 권장됩니다.

5. 알코올 제한

알코올은 혈액 내 중성지방 수치를 높이는 원인이 될 뿐 아니라, 고열량의 안주로 인해 체중 증가를 초래할 수 있으므로 알코올 섭취를 절제하는 것이 바람직합니다.

이상지질혈증의 식사요법



6. 충분한 채소류 섭취

채소에는 비타민, 무기질 및 각종 생리활성물질이 풍부하며 이러한 성분들이 항산화효과를 발휘하여 심뇌혈관계 질환을 예방하는데 도움이 될 수 있습니다. 또한 채소의 섬유소는 혈액 내 콜레스테롤 낮추는데 도움이 되며, 특히 체중감량이 필요한 경우 부피에 비해 열량이 적어 식사감량에 따르는 공복감을 해결하는데 효과적입니다.

7. 지방섭취량 조절

지방 중에서 포화지방이나 트랜스지방은 혈액 내 콜레스테롤 수치를 높이는 것으로 알려져 있습니다.

포화지방은 주로 동물성 식품(고기, 버터) 및 일부 식물성 기름(야자유, 코코넛유)에 많이 들어 있습니다. 야자유나 코코넛유 등은 조리용 기름으로 많이 포함되어 있으며, 가공식품 섭취가 많아질 경우 포화지방 섭취도 증가할 수 있어 주의가 필요합니다.

트랜스지방은 쇼트닝, 마가린, 초콜릿 가공품 등에 많이 들어 있고, 튀김 기름을 여러 번 반복해서 사용하는 것도 트랜스지방 생성을 증가시키는 한 요인이 됩니다. 불포화지방은 올리브유, 콩기름, 참기름 등 식물성 기름에 많이 들어 있습니다. 포화지방을 대신하여 섭취할 경우 혈액 내 콜레스테롤을 떨어뜨리는데 도움이 되지만 섭취량이 과도할 경우 이상지질혈증 악화시킬 수 있어 주의가 필요합니다.



이상지질혈증의 운동요법



심혈관 질환 예방을 위해 규칙적인 운동

중등도 강도의 유산소 운동을

주 4~6회, 30분 이상

실시하는 것이 권장됩니다.



1. 유산소 운동의 효과



중성지방 감소, HDL 콜레스테롤(좋은 콜레스테롤) 증가, LDL 콜레스테롤 변화, 심혈관계 질환(협심증, 심근경색, 뇌졸중 등)의 예방에 기여합니다.

2. 근력운동의 효과



우리 몸의 근육량을 증가시켜 기초대사량 향상에 기여하며, 관절이 건강해져 동일한 시간 운동을 하더라도 더 안전하게 강도 높은 운동을 할 수 있어 동 시간 칼로리 소비를 높일 수 있는 장점이 있습니다. 근력운동은 상체와 몸통, 하체를 골고루 진행하도록 하며 일주일에 3회가 적당합니다.

이상지질혈증 환자의 운동방법



1. 준비 운동 (5~10분)

- ▶ 스트레칭 후 가볍게 걷기

2. 본 운동 (30분~1시간)

- ▶ 빠르게 걷기, 파워워킹, 자전거타기, 스텝퍼, 가벼운 등산.
- ▶ 러닝머신을 사용할 경우 최소 30분~ 1시간 권장.

3. 정리 운동 (5~10분)

- ▶ 가볍게 걷기 후 스트레칭.
(준비운동과 비슷한 강도로, 심박동수가 운동하기 전 수준으로 떨어지도록 시행합니다.)

운동은 하루 중 1~2차례 정도 나누어서 실시하여도 좋으며, 운동이 어느 정도 익숙해진 뒤 운동량을 증가시킬 때는 운동강도를 증가시키는 것보다 먼저 운동 시간을 늘리도록 해야 합니다.



이상지질혈증의 약물요법



**식사와 운동요법만으로 치료가
되지 않은 경우에 시행**

약제를 이용해 콜레스테롤과 중성지방을
떨어뜨리는 치료법입니다.



1. 콜레스테롤이 너무 높거나 당뇨병, 고혈압, 심장병 등이 있는 경우
2. 식사와 운동요법만으로 치료가 되지 않은 경우

약을 사용하지 않는 식사요법과 운동요법 등으로 잘 치료되면 좋지만 3개월 정도 시도 해서 이상지질혈증 수치에 개선이 보이지 않는 경우에는 약물요법을 시작합니다.

약물요법의 시행여부는 이상지질혈증의 종류와 증상에 따라 의사가 최종적으로 판단합니다. 약을 사용하기 시작하면 계속해서 복용해야 하는 경우도 많으며 이러한 상황을 잘 이해하고 시작하는 것이 원칙입니다.

이상지질혈증에 사용하는 약을 총칭하여 지질 강하제라고 합니다.

이상지질혈증 예방관리를 위한 9대 생활수칙

올바른 생활습관 실천과 정기적인 혈압, 혈당, 콜레스테롤 측정으로 예방관리 하는 것이 중요합니다.





질문 있어요!!

Q 심혈관질환 환자는 모두 콜레스테롤이 높은가요?

A 심혈관질환 환자들이 모두 콜레스테롤 수치가 높은 것은 아닙니다.

그러나 여러 연구들을 통해 이상지질혈증(고지혈증)과 심혈관계질환의 발생 연관성 연구들이 입증되어 있으며 심혈관계질환을 가진 대상자는 콜레스테롤 관리와 조절을 실천해야 합니다.

Q 중성지방이 높으면 콜레스테롤이 높지 않아도 위험한가요?

A 중성지방이 150mg/dl를 넘으면 간에 있는 지방분해효소의 활성이 증가하여 작고 단단한 LDL콜레스테롤 입자가 많이 생깁니다. 이 입자가 혈관세포를 뚫고 혈관벽으로 침하여 동맥경화증이 발생하기 쉽습니다. 따라서 중성지방이 높으면 콜레스테롤이 높지 않더라도 혈관에 나쁜 콜레스테롤이 많아지고 동맥경화증의 위험이 높아진다고 할 수 있습니다.

Q 트랜스 지방이 무엇인가요?

A 트랜스 지방은 인공적으로 만든 지방의 일종으로 트랜스 지방산(트랜스형 분자 구조의 불포화 지방산)과 글리세롤이 결합한 것을 말합니다.

트랜스 지방은 각종 혈관 질환을 일으키는 나쁜 지방이므로 식품을 고를 때 항상 식품에 표시된 영양 성분표를 확인하여 트랜스 지방이 적거나 없는 것을 선택하는 것이 좋습니다



질문 있어요!!

Q 저는 고기를 잘 먹지 않는데 콜레스테롤이 높은 이유가 뭘까요?

A 우리 몸의 콜레스테롤은 음식 섭취를 통해서 얻어지는 것과 간에서 만들어지는 것 두 가지가 있습니다. 몸 안에서 만들어지는 비율은 70~80% 정도로 많고, 음식을 통해서 얻어지는 비율은 20~30% 정도로 적은편입니다.
즉, 음식을 통한 콜레스테롤의 흡수보다는 간에서 콜레스테롤이 많이 만들어지는 것이 더 문제라는 것입니다.

Q 나쁜 LDL-콜레스테롤과 좋은 HDL-콜레스테롤이 뭔가요?

A 나쁜 LDL-콜레스테롤은 혈액 내의 수치가 높을수록 동맥경화가 잘 생기는 콜레스테롤을 말합니다. 좋은 HDL-콜레스테롤은 혈액, 조직의 콜레스테롤을 간으로 운반하여 분해되도록 하여 동맥경화를 예방할 수 있는 콜레스테롤을 말합니다

Q 크릴오일을 꼭 먹어야 하나요?

A 크릴오일은 안전성과 기능성이 인정된 건강기능식품이 아닌 일반식품입니다.
적정 섭취량 등 크릴오일에 대한 연구는 아직 과학적 근거가 부족하기 때문에 섭취를 권장하지 않습니다. 현재 이상지질혈증으로 치료를 받고 있다면 복용 전 주치의와 상의가 필요합니다. 꼭 크릴오일을 섭취하고 싶다면 과대광고에 현혹되지 않고 제조과정, 안전성을 꼼꼼히 확인하시길 바랍니다.



질문 있어요!!

Q 이상지질혈증을 관리해야 하는 이유가 있나요?

A 이상지질혈증은 대부분 증상이 없어 치료하지 않고 지내는 경우가 많습니다. 하지만 이상지질혈증은 관리하지 않으면 여러 가지 심뇌혈관질환이 발생하고, 심뇌혈관질환으로 인한 사망이 증가합니다.

이상지질혈증을 치료하면 심뇌혈관질환의 발생률과 재발률이 감소하고, 사망률도 낮아진다는 사실이 확실히 증명되어 있습니다. 이상지질혈증의 관리는 단순히 콜레스테롤 수치를 낮추는 것을 넘어 심뇌혈관질환의 예방과 치료에 매우 중요합니다.

Q 좋은 HDL-콜레스테롤을 높이는 데 운동이 도움이 되나요?

A 혈중 지질 수치를 낮추기 위해서는 운동뿐만 아니라 몸의 활동량 자체를 늘려야 합니다. 운동은 좋은 HDL-콜레스테롤을 올릴 뿐만 아니라 중성 지방 수치나 나쁜 LDL-콜레스테롤 수치도 낮춥니다.

특히, 좋은 HDL-콜레스테롤 수치가 낮은 사람일수록 운동에 의한 효과가 더욱 크다고 알려져 있습니다. 하지만 이러한 효과를 보기 위해서는 상당히 많은 양의 운동을 해야 합니다. 즉, 최소한 한 번에 30분, 일주일에 3회 이상 중간 강도 이상의 운동을 시행해야 합니다. 운동이 이상지질혈증을 교정한다는 충분한 근거가 있으므로 적절한 식사요법과 함께 충분한 운동을 한다면 더욱 좋은 효과를 기대할 수 있을 것입니다.



나의 허리둘레와 비만정도 알아보기

질문사항

나의 키는?	_____	cm
나의 현재 체중은?	_____	kg
나의 허리둘레는?	_____	cm
비만도 계산해보기	$\text{체중(kg)} / \text{키(m)} \times \text{키(m)} =$	

나의 건강상태 확인하기

질문사항	0, X로 응답
나는 당뇨병이 있다	_____
나는 고혈압이 있다	_____
나는 당뇨병과 고혈압 모두 있다	_____

다음 표를 활용하여 나의 건강체중을 알아보기

여자		남자	
키(cm)	건강체중(kg)	키(cm)	건강체중(kg)
146~151	41~53	160~162	50~63
152~156	44~56	163~167	53~67
157~161	47~59	168~171	56~71
162~166	50~65	172~176	59~75
167~171	53~67	177~180	62~78

일상생활 속에서 실천하기

앞의 내용을 참고하여 내가 실천할 수 있는 올바른 생활습관을 정리해 보세요

식사

- ---
- ---
- ---
- ---

운동

- ---
- ---
- ---
- ---

생활

- ---
- ---
- ---
- ---

나는 년 월 일부터 생활습관 개선을 실천하겠습니다.

국가건강검진 안내

1. 일반건강검진

구분	대상자	주기	검사항목
지역가입자	세대주 및 20세 이상 세대원	2년	비만 키, 몸무게, 허리둘레, 체질량지수 시각, 청각 이상 시력, 청력 고혈압 혈압 신장질환 요단백, 혈청크레아티닌, e-GFR 빈혈증 혈색소 당뇨병 공복혈당 간질환 AST, ALT, r-GTP 폐결핵/흉부질환 흉부방사선촬영 구강질환 구강검진
피부양자	20세이상 피부양자	2년	
직장가입자	비사무직 전체, 사무직(격년제)	비사무직:1년 사무직: 2년	
의료급여 수급권자	19세~64세 의료급여수급권자	2년	

2. 암검진

구분	대상자	검사항목	주기
위암	40세 이상	위내시경검사 또는 위장조영검사	2년
대장암	50세 이상	1단계: 분변잠혈검사 2단계: 대장내시경검사	1년
유방암	40세 이상 여성	유방촬영검사	2년
자궁경부암	20세 이상 여성	자궁경부 세포검사	2년
간암	※ 40세 이상 간암발생 고위험군 (간경변증, B형간염바이러스 항원양성, C형간염 바이러스항체양성, B형또는 C형 간염바이러스에 의한 만성간질환자)	간초음파검사 혈액검사(혈청알파태아단백검사)	1년에 2회
폐암	※ 54세~74세 폐암발생 고위험군 (30갑년 이상 흡연력, 현재흡연이 확인 되는 자)	흉부CT검사	2년

※ 참고 : 국가 건강검진 항목은 국가정책에 따라 달라질 수 있습니다.



건강IN

건강검진정보

충북지역장애인보건의료센터가 장애인의 건강검진을 도와드립니다.

건강검진예약, 검사동행, 검사결과 상담 문의 ☎ 269-2700, 2704

출처 및 참고문헌

1. 한국지질·동맥경화학회, www.lipid.or.kr
2. 한국지질·동맥경화학회 이상지질혈증 치료지침 제5판, 2022
3. 질병관리청. 대한의학회, 나와 가족을 위한 이상지질혈증 예방과 관리 정보, 2023
4. 충북대학교병원 권역심뇌혈관질환센터(심혈관센터) 고지혈증 교육자료
5. Daum백과, 인체백과(서울아산병원에서 제공하는 부위별 인체정보)



충 청 북 도
지역장애인보건의료센터

Chungbuk Regional Health & Medical Center
for Persons with Disabilities

주 소. 28644 충청북도 청주시 서원구 1순환로 776
충북대학교병원 본관 지하1층(개신동)

운영시간. 평일 오전 09:00 ~ 오후 06:00

전 화. 043. 269. 2700

팩 스. 043. 269. 2710



홈페이지



카카오톡채널



인스타그램



유튜브

