

동절기 건강관리

나와 가족을 위한 이상지질혈증 예방과 관리 정보

1. 이상지질혈증이란?

혈액 속의 지질(기름기)에 이상이 있음을 말합니다. 따라서 이상지질혈증은 혈액 속 콜레스테롤 수치에 이상이 생긴 것으로 다음 모두에 해당 합니다.

- ① 나쁜 콜레스테롤(LDL-콜레스테롤)이 높은 경우
- ② 중성 지방이 높은 경우
- ③ 총콜레스테롤이 높은 경우
- ④ 좋은 콜레스테롤(HDL-콜레스테롤)이 낮은 경우

TIP 총콜레스테롤 = LDL 콜레스테롤 + HDL 콜레스테롤 + 중성지방

LDL: 혈액내의 수치가 높을수록 동맥경화가 잘 생기는 나쁜 콜레스테롤

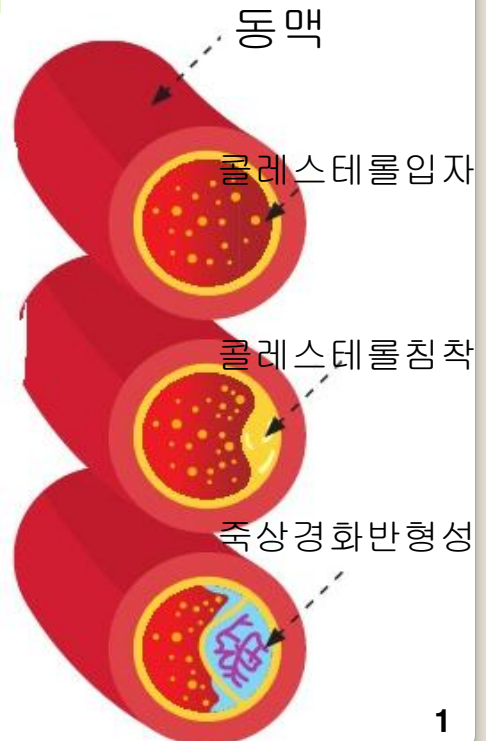
HDL: 혈액내의 수치가 높을수록 동맥경화를 예방할수 있는 좋은 콜레스테롤

2. 이상지질혈증의 진단기준

분류	단위(mg/dL)
총콜레스테롤	높음 ≥ 240
	경계치 200-239
	적정 < 200
중성지방	매우 높음 ≥ 500
	높음 200-499
	경계치 150-199
	적정 < 150
HDL-콜레스테롤	높음 ≥ 60
	낮음 < 40
LDL-콜레스테롤	매우 높음 ≥ 190
	높음 160-189
	경계치 130-159
	적정 < 100

3. 이상지질혈증 위험인자

- 1) 당뇨병
- 2) 흡연
- 3) 고혈압
- 4) 고령
- 5) 관상동맥질환의 가족력



4. 이상지질혈증 예방과 관리

TIP 이상지질혈증의 예방과 관리를 위한 식사 지침

	고려해 주세요	이런 식사가 좋습니다	많이 먹지 않습니다
	섬유소가 많은 잡곡류를 먹습니다.	- 잡곡밥, 현미밥, 보리밥 등	- 흰쌀밥, 빵, 케이크 등
	염분이 적은 맑은 국을 소량 먹습니다.	- 콩나물국, 두부, 근대 된장찌개, 된장국, 북엇국, 동태국 등	- 염분이 많은 찌개류 - 크림 스프
	포화지방의 함량이 적은 생선과 소고기, 돼지고기, 닭고기 등의 살코기 부위를 주로 먹습니다.	- 생선 · 지방을 제거한 소고기, 돼지고기, 양고기 등의 살코기 - 껍질을 벗긴 가금류 · 달걀흰자 - 찜, 구이, 조림 요리 - 고등어 무 조림, 병어 조림, 동태전, 닭찜, 소고기 불고기, 달걀흰자 찜 등	- 삼겹살, 갈비, 껍질째 튀긴 닭, 내장류(곱창 등), 알류(달걀 노른자, 생선알 등) - 육가공품(햄, 소시지, 베이컨) - 튀김 요리
	신선한 야채를 충분히 먹습니다.	- 시금치, 호박, 도라지, 오이 등의 신선한 야채로 만든 반찬 (시금치나물, 오이 부추 곁절이, 오이 생채, 잭팟 무침, 호박나물, 도라지 생채, 참나물 무침 등)	
	충분히 먹되, 중성 지방이 높거나 비만인 경우에는 많이 먹지 않습니다.	- 사과, 귤, 배 등의 신선한 과일	
	저지방, 기름기를 뺀 제품을 먹습니다.	- 저지방 우유, 저지방 치즈 - 탈지유	- 일반 우유, 연유, 요구르트, 치즈, 크림치즈, 아이스크림
	포화 지방의 섭취는 줄이고, 불포화 지방을 먹습니다.	- 들기름, 올리브유 등의 식물성 기름 - 견과류(땅콩, 호두)	- 버터, 코코넛유, 야자유, 쇼트닝, 마요네즈, 마가린

-수칙 1. 과일과 채소를 섭취한다

• 포화 지방과 트랜스 지방의 섭취를 줄입니다.

- 포화지방이 많은 음식: 육류의 지방, 닭과 오리의 껍질, 달걀노른자, 코코넛유(초콜릿), 팜유(커피크림, 라면, 과자류), 버터
- 트랜스지방이 많은 음식: 마가린, 높은 온도로 오랜 시간 처리한 기름, 과자

• 영양소를 골고루 섭취하는 균형잡힌 식사를 거르지 않고 제때에 규칙적으로 합니다.

-수칙 2. 규칙적으로 운동을 합니다

• 일상생활 속에서 신체 활동을 늘립니다.

- 가까운 거리는 걸거나 자전거를 이용하고 승강기 대신 계단 이용하기
- 식사시간 동료들과 주변을 거닐며 대화하고 활동적인 취미 만들기

- 유산소운동을 한 번에 30분 이상, 일주일에 3일 이상 실시합니다.
 - 유산소운동(빠르게 걷기, 수영, 자전거 타기 등)을 숨이 약간 찬 느낌이 있으나 말을 할 수 있는 정도로 실시
 - 운동 전과 후에 반드시 준비운동과 정리운동을 하며, 근육운동(턱걸이, 윗몸 일으키기, 팔 굽혀 펴기 등)도 적절하게 병행하기

-수칙3. 적정체중과 허리둘레를 유지합니다

- 자신의 표준체중과 허리둘레를 알고 주기적으로 확인하여 표준치를 유지합니다.
 - 표준체중(kg) = 키(m) x 키(m) x 22 (여성은 21)
 - 적정 허리둘레: 남성 90 cm(35인치) 미만, 여성 85 cm(33인치) 미만

TIP 키가 175 cm인 남자의 표준체중 계산 방법
 $1.75(m) \times 1.75(m) \times 22 = 67.375 \text{ kg}$ 으로, 표준체중은 약 67 kg입니다.

-수칙4. 금연합니다

- 반드시 금연을 하며, 금연 성공 후에도 지속적으로 관리합니다.
 - 금연 의지를 주변에 적극적으로 알리고 나에게 맞는 금연 방법 선택
 - 혼자서 금연에 성공하기 힘들 경우 각 지역 보건소와 병원의 금연클리닉을 방문하기
 - 방문이 어렵다면 금연 상담 전화(1544-9030) 또는 금연 길라잡이 웹사이트(<http://www.nosmokeguide.or.kr>) 등의 서비스를 이용하기
 - 금연 성공 후, 운동 및 식사요법을 병행하며 흡연 욕구가 들지 않도록 가급적 술자리나 흡연자와 만나는 자리를 피하기

-수칙5. 절주합니다

- 하루 1~2잔 이내로 절주하며, 가급적이면 금주를 합니다.
 - 적정음주량은 술의 해당 주류잔을 기준으로 하루에 1~2잔 이내
 - 절주 혹은 금주를 위하여 잦은 술자리를 피하고, 술자리에서 나의 거절 의사를 확실히 표현하기
 - 음주를 대신하여 할 수 있는 여가활동, 나만의 스트레스 관리법 찾기
 - 스스로의 힘으로 절제가 어렵다면 가까운 보건소나 의료기관의 알코올센터 등의 도움 받기