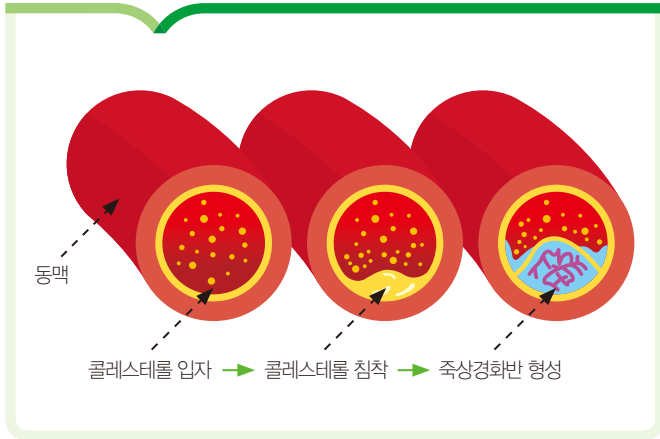


이상지질혈증이란?



▶ 이상지질혈증

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-콜레스테롤(저밀도지단백 콜레스테롤)이란?

혈액 내의 수치가 높을수록 동맥경화가 잘 생기는 나쁜 콜레스테롤을 말합니다.

▶ HDL-콜레스테롤(고밀도지단백 콜레스테롤)이란?

혈액 내의 수치가 높을수록 동맥경화를 예방할 수 있는 좋은 콜레스테롤을 말합니다.

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
	정상 100-129
	적정 < 100

이상지질혈증의 위험인자

이상지질혈증은 특별한 증세를 보이지 않는 경우가 대부분입니다. 당뇨병이 있는 경우, 흡연하는 경우, 고혈압이 있는 경우, 고령자인 경우, 관상동맥질환의 가족력이 있는 경우는 이상지질혈증을 포함한 심혈관질환이 생길 가능성이 높은 주요 위험인자로 매년 정기적인 검진이 필요합니다.

나와 가족을 위한
이상지질혈증
예방과 관리 정보



수칙1

과일과 채소를 섭취합니다.



- 포화 지방과 트랜스 지방의 섭취를 줄입니다.
 - 포화지방이 많은 음식: 육류의 지방, 닭과 오리 of 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.

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 짜국류 · 크림 스프
	포화지방의 함량이 적은 생선과 소고기, 돼지고기, 닭고기 등의 살코기 부위를 주로 먹습니다.	· 생선 · 지방을 제거한 소고기, 돼지고기, 양고기 등의 살코기 · 잡질을 벗긴 가금류 · 달걀흰자 · 찜, 구이, 조림 요리 · 고등어 무조림, 병어 조림, 동태전, 달걀, 소고기 불고기, 달걀흰자 찜 등	· 삼겹살, 갈비, 갈비뼈 튀긴 닭, 내장류(곱창 등), 알류달걀 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 겹절이, 오이 생채, 깻잎 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, 크림차, 아이스크림
	포화 지방의 섭취는 줄이고, 불포화 지방을 먹습니다.	· 들기름, 올리브유 등의 식물성 기름 · 건과류(땅콩, 호두)	· 버터, 코코넛유, 아자유, 쇼트닝, 마요네즈, 마가린

수칙2

규칙적으로 운동합니다.



- 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
- 일상생활 속에서 신체 활동을 늘립니다.
 - 가까운 거리는 걷거나 자전거를 이용하고 승강기 대신 계단 이용하기
 - 식사간 동료들과 주변을 거닐며 대화하고 활동적인 취미 만들기

수칙3

적정 체중과 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) x 1.75(m) x 22 = 67.375 kg으로, 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 식요법을 병행하며 흡연 욕구가 들지 않도록 기금적 술자리나 흡연자와 만나는 자리를 피하기

수칙5

절주합니다.



- 하루 1~2잔 이내로 절주하며, 기금적이면 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