

우리나라도 평균수명이 길어지고 산업화, 현대화가 되면서 식습관 또한 많은 변화를 가져왔으며 최근 고혈압, 당뇨, 뇌졸중, 허혈성 심질환에 의한 사망률이 높아지면서 이러한 질환들을 예방하기 위한 식이요법, 운동요법, 행동요법에 많은 관심이 쏠리고 있다. 여기에서는 이들 질병의 위험인자인 고지혈증의 식이요법에 대해 간단하게 언급하고자 한다.

고지혈증이란 혈액속에 지질(중성

치하면 혈중 콜레스테롤을 낮출 수가 있다. 불포화지방산은 주로 식물성기름에 많으며 일부 생선에 있는 기름이 또한 불포화지방산으로 혈중 지질을 떨어뜨리는 효과가 있다. 그러나 불포화지방산도 열량이 많으므로 지나친 섭취는 주의해야 한다.

둘째, 콜레스테롤의 섭취제한이다. 사람의 경우 콜레스테롤의 대부분은 체내에서 만들어지고 약 10%만이 식사내의 콜레스테롤에서 흡수

정되는데 그 식은 다음과 같다.

$$\cdot \text{표준체중} = (\text{키cm} - 100) \times 0.9$$

자신의 표준체중을 계산한 후 현재 자신의 체중을 비교하여 10% 이내이어야 현재 체중이 적절한 것이다. 만일 자신의 체중이 표준체중보다 많다면 열량을 감량하여 체중조절을 해야 한다.

셋째, 영양적으로 균형잡힌 식사를 해야 한다. 이 세상에 무제한으로 좋기만한 영양성분도 없거니와 무조건 나쁜 성분도 없다. 모든 영양성분에는 필요한 양이 꼭 있게 마련이어서 모자라도 건강에 나쁘고 너무 많아도 건강에 좋지 않다. 예를 들어 보약이라 믿는 비타민도 과잉증이 되면 생명을 위협할 수 있고 성인병의 원인으로 지탄받는 콜레스테롤도 우리의 건강에 없어서는 안 될 성분으로 만약 콜레스테롤이 전혀 없다면 우리 몸은 생존할 수 없다. 따라서 식사에는 다섯종류의 영양소(단백질, 지방질, 탄수화물, 무기질 및 비타민)들이 골고루 포함되어 있어야만 한다.

그 외에도 섬유소가 혈중콜레스테롤을 낮추는 효과가 있으므로(특히 사과, 감귤류, 콩류 및 보리 등의 섬유소) 도정이 안된 곡류와 콩류 및 과일류는 충분히 섭취하는 것이 좋으며 혈액중에 중성지질이 많은 사람은 당질, 특히 설탕이나 과당을 제한할 필요가 있다. 케익류, 초콜릿, 아이스크림, 시판되는 주스나 청량음료, 사탕류 등은 될수록 피하며 또한 술은 혈중 중성지방을 증가시키며 고혈압을 일으킬 수 있으므로 제한하는 것이 좋다. **ST**

## 고지혈증의 식이요법

許 鳳 烈 <서울대병원 가정의학과 과장>

지질 및 콜레스테롤)이 비정상적으로 상승된 것을 일컫는 말이다. 혈액속에 높아진 지질을 감소시켜 그로 인한 합병증을 예방하기 위해서는 기본적으로 식사조절이 우선되어야 한다. 적절한 영양상태를 유지하면서 혈중지질을 정상화시키기 위해서는 다음과 같은 식사관리가 지속적으로 필요하다.

첫째, 포화지방산(동물성지방)의 섭취를 제한해야 한다. 식이요법에서 지방량을 조절하는 목적은 고지혈증을 유발하는 포화지방산을 줄이고 지나친 지방섭취로 인한 과잉의 열량섭취를 막기 위한 것이다. 포화지방산이 많은 식품은 주로 동물성 지방이며 식물성중에서도 아자유, 코코넛 기름 등이 있다. 식사내의 포화지방산을 불포화지방산으로 대

된다. 그러나 고지혈증의 위험이 있는 사람은 지나친 콜레스테롤의 섭취가 혈중 콜레스테롤을 증가시킬 수 있으므로 콜레스테롤 함량이 높은 식품은 제한해야 한다. 콜레스테롤은 주로 동물성식품에 함유되어 있는데 계란노른자, 내장육(간, 췌장, 곱창 등)에 특히 많다. 또한 일부 갑각류(새우, 가재, 오징어 등)에도 상당히 많으므로 주의해야 한다.

셋째, 열량섭취 제한과 적절한 체중유지이다. 과잉의 열량섭취는 혈중지질을 상승시키는 원인이 될 수 있다. 과체중인 자가 체중을 줄이면 혈중지질이 감소해서 고지혈증으로 인한 심혈관질환의 위험도 그만큼 감소한다. 따라서 과체중이 안되도록 표준체중을 유지하는 것이 중요하다. 표준체중이란 신장에 따라 결