

지질과 고지혈증



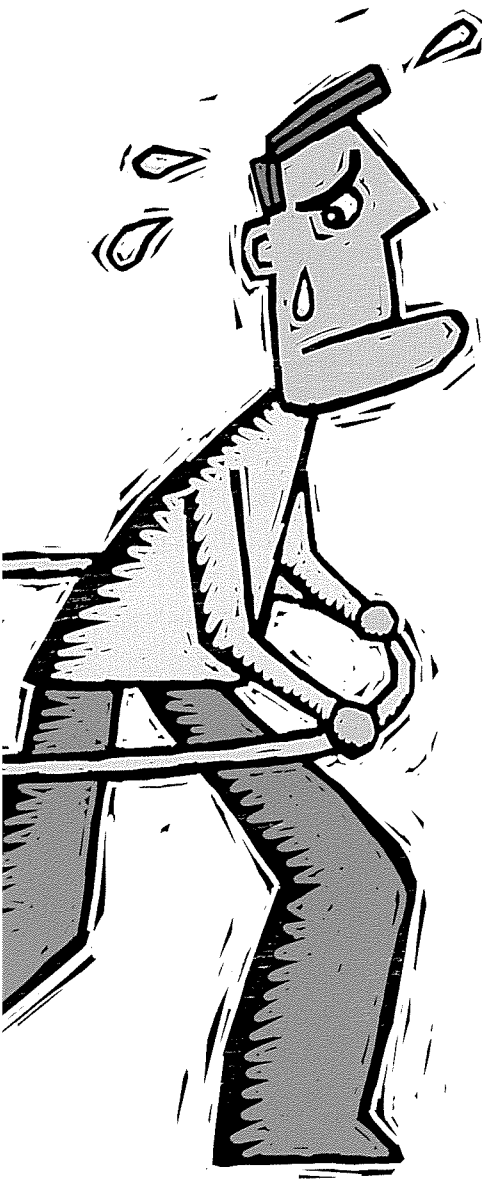
사람 체중의 약 10%가 지방으로 구성되어 있으며, 그 중에서 중요한 작용을 하는 것은 콜레스테롤과 중성지방이다. 이러한 혈액의 지방은 세포의 기능 유지와 에너지 대사에 여러 가지 일을 하고 있으므로 당연히 존재해야 하지만, 이것이 너무 과해서 생기는 질환이 고지혈증이다.

이와 같이 지방이 필요 이상으로 많아지면 동맥경화증 등을 유발하여 심각한 문제를 일으킨다. 특히 대부분의 환자에서 아무런 증상 없이 진행되므로 정기적인 검진과 의사와의 상담이 필요한 질환이다.

1. 고지혈증 원인

몸 안에 있는 콜레스테롤은 음식으로 섭취하거나 간에서 만들어져 존재하게 된다. 따라서 혈액 내 콜레스테롤 양은 콜레스테롤이 많은 식품을 얼마나 많이 섭취하였는가 그리고 간에서 얼마나 만들었는가에 따라 결정된다.

그러나 실제로 섭취하는 양과 합성하는 양은 거의 일정하며 혈액의 콜레스테롤 수치는 얼마나 운반되고 사용되어 제거되는가에 따라 결정된다. 이론적으



로 우리 몸에서 필요한 콜레스테롤은 간에서 충분히 만들어 낼 수 있으며, 음식으로 콜레스테롤을 섭취하지 않는 사람도 혈중에는 충분한 콜레스테롤이 있다. 혈액 내 콜레스테롤 농도는 다음과 같은 여러 가지 원인들에 의해 결정된다.

■ 유전적 원인

콜레스테롤을 얼마나 많이 만들고, 혈액 내에서 얼마나 제거하는가는 유전적으로 결정된다고 생각하고 있다. 비교적 드문 경우이나 선천적인 유전자 이상으로 간에서 콜레스테롤 제거가 잘 안되어 혈액 내 콜레스테롤 수치가 매우 올라가는 질환이 있으며 이를

가족성 고콜레스테롤혈증이라고 한다.

이러한 환자는 30세에 벌써 심장병이 발생하며 제대로 치료를 받지 않으면 사망하게 된다. 그러나 이러한 질환 이외에 우리가 흔히 보는 고콜레스테롤혈증에서 어떤 유전자가 작용하고 있는지 아직 알려져 있지 않다.

■ 음식

동물성 식품에 많은 지방은 대부분 포화지방이며 콜레스테롤은 동물성 식품에 많이 존재한다. 포화지방이나 콜레스테롤이 많은 동물성 식품을 많이 먹게 되면 혈액 내에 콜레스테롤이 증가된다.

■ 체 중

과도한 체중의 증가는 혈액의 중성지방과 콜레스테롤을 증가시키게 된다.

■ 신체활동 및 운동

규칙적인 신체활동과 운동은 저밀도지단백-콜레스테롤을 감소시키고 고밀도지단백-콜레스테롤을 증가시킨다.

■ 연령과 성

폐경 전 여성은 남성에 비해 혈액 내 콜레스테롤 농도가 낮은 편이다. 여성과 남성 모두에서 연령이 증가할수록 혈액 내 콜레스테롤이 증가하게 된다. 여성에서는 특히 폐경기 이후에 콜레스테롤이 높이 증가한다. 더욱이 동맥경화증을 일으키는 콜레스테롤로 알려진 저밀도지단백-콜레스테롤이 증가하고 오히려 좋은 콜레스테롤인 고밀도지단백-콜레스테롤이 감소하는 경향을 보인다.

■ 술

술은 고밀도지단백-콜레스테롤을 증가시키는 것으로 되어 있지만, 저밀도지단백-콜레스테롤을 감소시키지는 못한다. 또 술을 많이 마시게 되면 간과 심장근육에 나쁜 영향을 주고, 혈압을 상승시키며 중성지방을 증가시키게 된다.