

## 나쁜 콜레스테롤 130↓

콜레스테롤의 대표적인 2가지 형태는 저밀도(LDL) 콜레스테롤과 고밀도(HDL) 콜레스테롤이다. 저밀도 콜레스테롤은 혈관 벽 등에 달라붙어서 플라크를 만드는 나쁜 콜레스테롤이고 고밀도 콜레스테롤은 플라크를 제거하는 좋은 콜레스테롤이다.



콜레스테롤은 관상동맥 질환의 위험성을 측정하는 하나의 지표로 인체 내 총 콜레스테롤과 고밀도 콜레스테롤을 검사하여 총 콜레스테롤을 고밀도 콜레스테롤로 나눈 값을 기준 삼는다. 한마디로 저밀도 콜레스테롤은 낮아야 하고 고밀도 콜레스테롤은 높아야 한다.

### 저밀도 콜레스테롤 130mg/dL 미만

저밀도(LDL) 콜레스테롤 수치가 지나치게 낮은 경우는 드물며 대개 그 수치가 필요 이상으로 높을 때 문제가 된다. LDL 콜레스테롤 수치는 나이에 따라 다른데 보통은 나이가 들수록 증가한다. 성인의 이상적인 LDL 콜레스테롤 수치는 130mg/dL 미만이며(100mg/dL 이하: 양호, 100~129mg/dL: 정상, 130~159mg/dL: 경계, 160~189mg/dL: 높음, 190mg/dL: 매우 높음) 그 값이 증가할수록 심장의 관상동맥 질환 위험성도 증가한다. 저밀도 콜레스테롤은 흔히 '나쁜 콜레스테롤'이라고 하는데 이 저밀도 콜레스테롤이 동맥에 쌓이게 되면 심장질환이 생길 수 있기 때문이다. 건강을 위해서 주기적으로 혈중 콜레스테롤을 측정하는 것이 중요하다.

저밀도 콜레스테롤은 흔히 '나쁜 콜레스테롤'이라고 하는데 이 저밀도 콜레스테롤이 동맥에 쌓이게 되면 심장질환이 생길 수 있기 때문이다. 건강을 위해서 주기적으로 혈중 콜레스테롤을 측정하는 것이 중요하다.

### 고밀도 콜레스테롤 남자 40~99mg/dL, 여자 50~99mg/dL

고밀도(HDL) 콜레스테롤은 '좋은 콜레스테롤'이라고 하며 좋은 콜레스테롤은 혈액 중에 있는 콜레스테롤을 없애는 역할을 한다. 고밀도 콜레스테롤 수치가 높으면(60mg/dL 이상) 관상동맥질환의 위험이 줄어들고 이 수치가 낮으면(40mg/dL 이하) 심장병의 발생 위험이 올라간다.

미국 심장학회에서 추천하는 콜레스테롤의 하루 섭취량은 300mg 이하다. 300mg 이라면 달걀 하나에 들어 있는 정도다. 그런데 3개월 동안 매일 하루에 달걀 하나를 먹은 사람과 먹지 않은 사람의 혈중 콜레스테롤 수치에 차이가 없다는 연구 결과가 있다. 이는 콜레스테롤을 많이 섭취해서 상관 없다는 결과가 아니라 개인마다 차이가 있다는 사실을 말해주는 결과다. 그러므로 누구든지 '300mg 이하'라는 기준을 지켜야 하는 것은 아니지만 고 콜레스테롤 함유 음식들은 주의하는 것이 좋다.



### 나쁜 콜레스테롤 줄이는 7가지 생활수칙

- 01 정상체중을 유지한다. 식사량을 3분의 2로 줄인다. 뱃살이 늘면 콜레스테롤 수치도 늘어난다.
- 02 포화지방과 총 지방 섭취량을 줄인다. 지방을 섭취할 경우 콩기름, 올리브유 등 식물성 기름을 사용하되 하루에 1~2큰술로 제한한다.
- 03 콜레스테롤이 많은 식품은 피한다. 콜레스테롤의 하루 섭취량을 300mg 미만으로 줄인다. 달걀, 메추리알, 생선 알, 육류나 생선내장, 오징어, 새우, 장어 등은 주의하는 것이 좋다.
- 04 섬유소가 풍부한 식사를 한다. 신선한 채소, 과일, 잡곡, 현미, 해조류를 자주 섭취한다.
- 05 짠 음식은 피한다. 국이나 찌개의 국물, 장아찌, 젓갈류, 자반 생선, 라면 등 인스턴트 식품은 피해야 한다.
- 06 하루 30분 이상, 일주일에 최소 3회 이상 꾸준한 유산소 운동을 한다. 유산소 운동은 모세혈관을 확장시켜 노폐물을 제거해준다.
- 07 커피, 담배 등의 기호식품을 제한한다. 흡연은 총 콜레스테롤을 증가시키고 고밀도 콜레스테롤을 감소시킨다.

