

콜레스테롤과 사이 좋게 지내는 법!



흔히 콜레스테롤은 ‘공공의 적’이라고 생각한다. 콜레스테롤의 종류가 무엇인지 정확하게 알지 못하기 때문이다. 막연하게 위험한 존재로만 알고 있는 이름, 콜레스테롤. 하지만 ‘좋은 콜레스테롤’도 있다.

콜레스테롤에 대한 오해와 편견을 바로 잡고 건강한 몸을 만들어보자.

글 박지영 기자 감수 오범조(서울특별시보라매병원 가정의학과 교수) 참고 도서 <지방 대사 켜는 스위치 온 다이어트>(루미너스)

콜레스테롤, 중요한 성분이다

40대 초반의 김건강 씨는 최근 건강검진 결과를 받아들이고 충격에 빠졌다. 건강만큼은 자신하며 살아왔는데, 정상보다 웃도는 콜레스테롤 수치를 얻은 것이다. 평소 바쁜 일상에서도 꾸준히 운동했고, 나름대로 건강한 식습관을 챙기며 살아왔다. 걱정 체중의 몸매를 유지한 것은 물론이다. 김건강 씨처럼 지방이 많은 음식과 가깝게 지내지 않아도 콜레스테롤 수치가 높은 이들을 종종 볼 수 있다. 어디서부터 무엇이 잘못된 것일까.

콜레스테롤은 대부분이 알고 있는 의학 용어지만 이에 대해 제대로 아는 이는 드물다. 먼저 콜레스테롤에 대해 알아보자. 콜레스테롤이란 인체의 세포막을 구성하는 중요한 성분이다. 소화를 돕는 담즙산을 만드는데 필요하고, 생리적 기능을 유지하는 여성호르몬 에스트로겐과 남성호르몬 테스토스테론 등 성호르몬, 스테로이드 호르몬, 비타민D의 합성을 돕는 등 중요한 역할을 담당한다. 성인 기준으로 우리 몸에 100~150g 가량 들어 있으며 신체 곳곳에 위치한다. 물론 콜레스테롤은 필수 영양소는 아니다. 굳이 음식을 통해 섭취하지 않아도 필요하면 체내에서 만들기 때문이다. 음식으로 섭취되는 비율은 전체의 30% 정도. 주로 간에서 생성하며, 간 외에도 거의 모든 장기에서 소량의 콜레스테롤을 만든다. 김건강 씨처럼 평소 콜레스테롤이 많은 음식을 많이 먹지 않았음에도 불구하고 체내 콜레스테롤 수치가 높은 이유는 이처럼 몸속에서 콜레스테롤을 합성하기 때문이다.

좋은 콜레스테롤과 나쁜 콜레스테롤



일반적으로 콜레스테롤은 고밀도 콜레스테롤(HDL)과 저밀도 콜레스테롤(LDL)로 구분한다. 고밀도 콜레스테롤(HDL)은 ‘좋은 콜레스테롤’, 저밀도 콜레스테롤(LDL)은 ‘나쁜 콜레스테롤’이라고 부른다. ‘혈관청소부’라는 별명을 가진 고밀도 콜레스테롤은 혈관벽의 콜레스테롤을 간으로 이송하여 콜레스테롤을 제거하므로 많을수록 좋다. 반면 혈관벽에 쌓이는 저밀도 콜레스테롤은 적을수록 건강에 좋다. 보통 콜레스테롤 수치를 이야기할 때는 총 콜레스테롤 수치보다 나쁜 콜레스테롤인 저밀도 콜레스테롤(LDL)을 기준으로 한다. 저밀도 콜레스테롤(LDL)의 정상 범위는 90~130mg/dL 정도다.

저밀도 콜레스테롤 수치가 높으면 혈관이 막히기 쉬운 상태가 된다. 혈관 폭이 좁아져 혈액순환 장애를 발생시키는 동맥경화증을 일으키고, 여기서 증상이 더 심해지면 혈관이 막히기 쉬운 상태가 된다. 나쁜 콜레스테롤이 낮을수록 심혈관질환의 위험으로부터 멀어질 수 있다. 따라서 고밀도 콜레스테롤은 높이고, 저밀도 콜레스테롤은 낮추는 노력이 필요하다.

콜레스테롤, 어떻게 관리할까

대부분 중년으로 접어들면서 저밀도 콜레스테롤(LDL)의 정상 범위인 90~130mg/dL를 넘어서는 경우가 많다. 하지만 나이가 어리다고 자유로울 수 없다. 기름진 음식이나 인스턴트식품 등을 자주 먹는 젊은 층에서도 각별한 주의가 필요하다.

그렇다면 콜레스테롤 수치는 어떻게 관리할까. 먼저 앞서 언급한 김건강 씨의 사례에서 알 수 있듯, 모든 음식이 콜레스테롤 수치를 높이는 원인은 아니다. 다만 포화지방산이 많은 육류의 기름, 버터, 케이크, 마요네즈 등 식품은 피하는 것이 좋다. 또한 규칙적인 운동도 도움이 된다. 걷기와 같은 가벼운 유산소운동을 하루 30분씩 주 5회 하는 것이 좋다. 금연도 콜레스테롤 수치 관리를 위해 실천해야 하는 수칙이다.

콜레스테롤 관리가 필요한 고위험군도 있다. 심장 내 혈관질환이 있거나, 이들 질환과 밀접한 관련이 있는 고혈압, 당뇨 질환이 있으면 주의한다. 또 여성호르몬 분비가 줄어드는 폐경기에 접어든 여성도 고위험군으로 분류한다. 만약 질환이 있다면 질환을 치료하는 게 먼저다.

식습관, 생활습관 등을 관리하는데도 별다른 변화가 없다면 약물치료를 받을 수 있다. 심혈관계 질환을 예방하고, 재발을 막는데 효과 있는 ‘스타틴’이라는 약을 처방받을 수 있다.

콜레스테롤 수치를 확인하는 정기적인 검사도 챙기자. 국민건강보험공단에서 시행하는 국민건강검진에 콜레스테롤 항목이 있다. 24세 이상 남성, 40세 이상 여성은 4년마다 콜레스테롤 혈액검사를 받아야 한다. 혈액 검사를 통해 고밀도 콜레스테롤, 저밀도 콜레스테롤, 중성지방의 수치를 확인할 수 있다.

콜레스테롤 수치가 높게 나와 관리가 필요한 사람은 가까운 의료기관을 방문하여 생활습관개선이나 약물치료와 같은 상담을 받을 필요가 있다.

