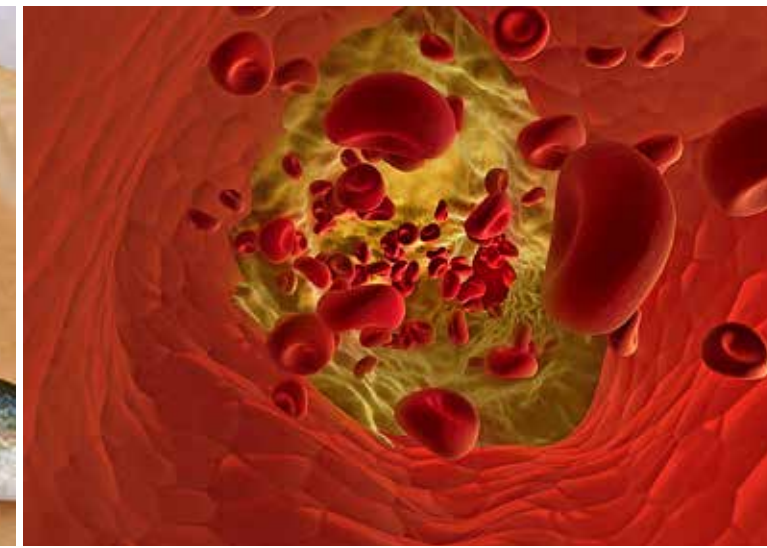




“20~30대도 고지혈증 관리해야” 방심하면 심혈관질환 사망 7배

글 김길원 연합뉴스 의학담당 전문기자



고지혈증은 혈액 속 콜레스테롤과 지방 성분이 정상보다 많은 상태를 말한다. 이들 성분이 혈관 벽에 쌓이면 염증을 일으켜 뇌졸중, 심근경색 등 심혈관계질환 위험을 높인다. 고지혈증의 위험 요인으로는 가족력, 서구화된 식습관과 운동 부족, 과도한 음주, 스트레스 등이 꼽힌다. 이 질환은 주로 중년 이후에 유병률이 높은 편이지만, 20~30대 젊은 성인도 고지혈증이 있으면 심혈관질환 발생과 사망 위험이 높은 만큼 주의해야 한다.

서울대병원 연구팀이 2009~2014년 국가 건강검진자 중 20~39세 성인 568만8천55명을 대상으로 고지혈증이 사망, 심근경색, 뇌졸중 발생에 어떤 영향을 미치는지를 7년 동안 추적 관찰한 결과, 이런 연관성이 명확했다. 연구팀은 고지혈증이 있는 경우 고지혈증이 없는 사람보다 심근경색과 뇌졸중이 발생할 위험도가 각각 2.2배, 1.8배 높은 것으로 추산했다. 사망 위험까지 포함하면 평균 위험도는 1.7배였다.

특히 총콜레스테롤과 중성지방이 높을수록, HDL콜레스테롤이 낮을수록 심혈관질환이 잘 발생하는 특징을 보였다. 총콜레스테롤만 보면, 가장 높은 그룹(상위 25%)은 가장 낮은 그룹(하위 25%)보다 심근경색, 뇌졸중 발생 위험이 각각 2.0배, 1.6배 높았다.

2018년 국민건강 통계에 따르면 우리나라 만 30세 이상 성인의 고지혈증 유병률은 남자 20.9%, 여자 21.4%로 매년 증가하고 있다. 따라서 연구팀은

젊은 성인도 혈액 검사를 통해 고지혈증 여부를 확인하는 것이 필요하다고 권고했다.

이희선 교수(순환기내과)는 “젊은 층은 약물치료에 소극적이고, 고지혈증과 중성지방을 대수롭지 않게 방관하는 경우가 많다”며 “젊더라도 고지혈증으로 진단받으면 식이, 운동 등 생활습관을 적극적으로 개선해야 하고, 필요할 경우 의사의 권고에 따라 약물치료도 고려해야 한다”고 말했다.

중성지방을 낮추려면 무엇보다 당질과 알코올 섭취를 줄여야 한다. 이 중에서도 술은 중성지방의 농도를 증가시키는 가장 큰 원인인 만큼 중성지방 수치가 높다면 절주해야 한다. 그 외에도 오메가-3 지방산이 풍부한 등푸른생선을 섭취하고, 충분한 양의 식이섬유를 섭취하며, 과식이나 잦은 간식 섭취를 줄여 표준 체중을 유지하는 것도 중성지방 관리에 도움이 된다고 알려져 있다. ▼

