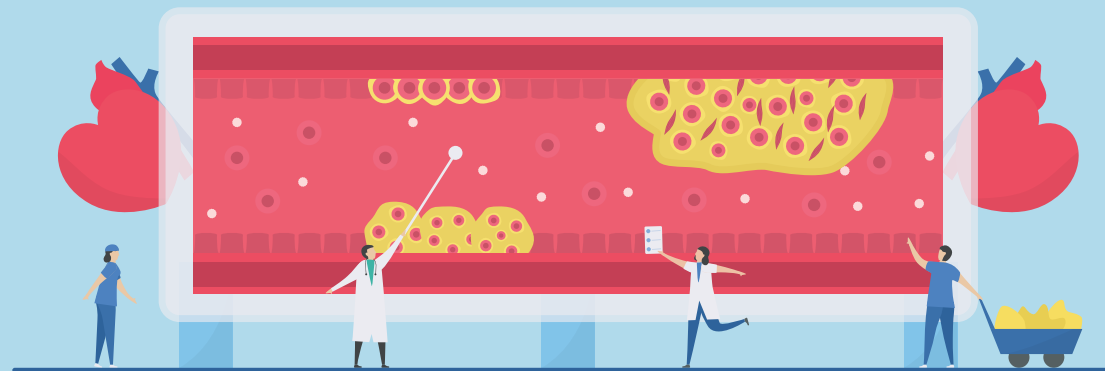


혈중 콜레스테롤 수치. 심근경색으로 가는 지름길

# 중성지방

글 김길원 기자



혈액 내 중성지방 수치가 높은 이상지질혈증은 우리나라 30세 이상 남성 2명 중 1명, 여성 3명 중 1명꼴로 흔한 질환이다. 특히 혈액 내 중성지방이 매우 높은 고중성지방혈증은 술이나 기름진 음식 섭취와 관련이 높아 젊은 층에서도 적지 않게 발생하고 있다.

고중성지방혈증은 평소 아무 증상이 없지만, 일단 혈관 벽에 쌓여 혈액의 흐름을 막으면 동맥경화, 급성 심근경색, 뇌졸중 등의 심각한 질환으로 이어질 수 있다. 중성지방이란 체내에서 합성되는 지방의 한 형태로 우리 몸의 여러 곳에 존재한다. 음식으로 섭취된 게 일종의 에너지 저장고인 지방세포에 저장돼 있다가 칼로리 섭취가 부족해지면 체내에서 에너지원으로 분해해 사용하게 된다. 사실 중성지방만 놓고 보면 인체에 해롭지 않다. 독성도 없고 1g당 약 9kcal 정도로 에너지보다 무게도 가볍다. 문제는 중성지방의 양이 너무 많아지는 것이다.

술이나 기름진 음식, 탄수화물은 중성지방 수치를 잘 올린다. 대개는 비만하거나 당뇨병이 있는 경우, 인슐린 저항성이 있는 대사증후군 환자, 만성 콩팥병 환자에서 중성지방이 높은 편이다. 중성지방 수치는 음식에 영향을 많이 받기 때문에 12시간 이상 금식하고 채혈하는 것을 원칙으로 한다. 통상 수치에 따라 정상(150mg/dl 미만), 경계(150~199mg/dl), 높음(200mg/dl 이상), 매우 높음(500mg/dl)으로 구분한다. 혈액 내 중성지방 수치가 높아지면 혈관에 좋은 HDL콜레스테롤이 줄어들고, 혈관에 나쁜 LDL콜레스테롤 입자를 작고 단단하게 변형시키는데, 이게 혈관을 잘 뚫고

들어가 염증을 일으키며 동맥경화증을 유발한다. 이는 곧 뇌경색, 심근경색, 협심증으로 이어질 수 있다. 실제로 혈중 중성지방이 88mg/dl 증가할 때마다 심혈관질환의 위험도가 22%씩 증가한다는 연구 결과가 나오기도 했다. 또한 중성지방 수치가 500mg/dl 이상으로 너무 높으면 급성 췌장염을 일으킬 수도 있다. 고중성지방혈증은 특별한 증상이 없어 합병증으로 진행된 이후에야 발견되는 경우가 많다. 따라서 평소 적절한 중성지방 수치를 유지해야 한다. 무엇보다 식요법, 운동요법, 체중 조절 등의 생활습관 개선이 중요하다. ▼

## 중성지방을 낮추기 위한 식사·운동요법

- ❶ 전반적인 에너지섭취량을 줄인다.
- ❷ 기름지거나 탄수화물이 많은 음식을 줄인다. 탄수화물의 적정비율은 총 에너지의 55~65%로, 당류는 총 에너지의 10~20%로 제한하는 것이 좋다.
- ❸ 알코올 섭취를 줄인다.
- ❹ 중성지방을 낮추는 데 도움이 되는 음식은 오메가3 불포화지방산이 풍부한 등푸른생선이다. 오메가3 지방산에는 리놀렌산, DHA, EPA가 있는데 그 중

- EPA가 혈액의 중성지방을 줄이는 효과가 있다.
- ❺ 단기간의 운동보다는 꾸준한 유산소 운동으로 칼로리를 소모해야 한다. 중간 정도 강도로 주 5회 30분 이상 유산소 운동을 하거나, 고강도로 주 3회 20분 이상 유산소 운동을 하는 게 좋다.
  - ❻ 비만하거나 당뇨병이 있는 환자는 혈당조절을 철저히 해야만 중성지방 수치를 줄이는데 도움이 된다.

