

### 고콜레스테롤혈증 환자에서의 식이요법 효과

박혜순\*, 신은수, 김재중, 울산의대 가정의학교실, 운동의학센터, 내과학교실

서론 최근 우리나라에서 허혈성 심질환으로 인한 사망율이 증가하고 있으며 그의 주요 위험 인자인 고콜레스테롤혈증 환자도 증가하고 있다. 고콜레스테롤혈증 치료는 식이요법이 가장 우선적으로 시행되어져야 하며 약물을 사용한다 하더라도 식사 요법이 병용되어져야 한다. 이에 저자들은 한국인 고콜레스테롤혈증 환자의 식이 요법에 대한 효과 및 반응을 알아보고 그에 대한 기초자료를 마련하고자 본 연구를 시도하였다.

방법 1992년 2월부터 1993년 11월까지 서울중앙병원 운동의학센터로 고콜레스테롤혈증의 식이처방을 위해 내원한 환자로 2회 이상의 혈중 지질 검사에서 혈중 콜레스테롤 농도가 220mg/dl 이상을 보이는 환자로 하였고, 약물 치료를 받는 환자는 제외시켰다. 대상 환자들의 통상 식이를 알아보기 위해 영양사가 24시간 회상법과 빈도법을 이용하여 환자들의 식이 섭취 상태를 분석하였다. 이를 근거로 개인적인 면담을 통해 열량은 이상체중에 도달할 수 있게, 탄수화물은 총열량 섭취량의 50-60%, 단백질은 10-20%, 지방은 20%이하, 콜레스테롤 섭취량은 200mg이하, 섬유질의 섭취는 15-25gm으로 하였다. 처음과 식이 요법에 대한 교육 3개월 후와 6개월 후에 혈청 지질과 아포지단백 검사를 실시하고 식이 요법 실천 여부를 확인하였다. 다른 생활 습관의 변화가 있었던 환자는 분석에서 제외하였고 통계 처리는 paired t-test를 이용하였다.

결과 1)대상 환자는 모두 119명(남자 71명, 여자 48명)이었고 추적 검사를 한 사람은 93명으로 78%였으며, 평균연령은 50.0±9.0세였다.

2)총콜레스테롤은 271±26mg/dl에서 3개월 후에는 239±36mg/dl(-12%), 6개월 후에는 242±38mg/dl(-11%)로 각각 유의하게 감소하였다.(P<0.005)

3)중성지방은 204±101mg/dl에서 3개월 후에는 192±92mg/dl(-6%), 6개월 후에는 190±95mg/dl(-6%)로 감소하였지만 유의한 차이는 없었다.

4)HDL-C은 51±11mg/dl에서 3개월 후에는 49±10mg/dl(-4%)로 유의하게 감소하였지만(p<0.005), 6개월 후에는 50±11mg/dl(-2%)로 유의한 차이는 없었다.

5)LDL-C는 179±32mg/dl에서 3개월 후에는 153±35mg/dl(-15%), 6개월 후에는 154±40mg/dl(-14%)로 각각 유의하게 감소하였다.(p<0.005)

6)Apo A1은 150±28mg/dl에서 3개월 후에는 152±34mg/dl(1%), 6개월 후에는 159±35mg/dl(6%)로 증가하였지만 유의한 차이는 없었다.

7)Apo B는 189±29mg/dl에서 3개월 후에는 175±34mg/dl(-7%)로 유의하게 감소하였지만(p<0.005), 6개월 후에는 178±35mg/dl(-6%)로 유의한 차이는 없었다.

8)TC/HDL-C는 5.6±1.3에서 3개월 후에는 5.1±1.0(-9%), 6개월 후에는 5.0±1.1(-11%)로 각각 유의하게 감소하였다.(P<0.005)

9)Apo B/Apo A1은 1.3±0.3에서 3개월 후에는 1.2±0.3(-8%), 6개월 후에는 1.2±0.4(-8%) 각각 유의하게 감소하였다.(P<0.05)

10)체중은 65.3±8.9Kg에서 3개월 후에는 63.1±8.7Kg(-3%), 6개월 후에는 63.7±8.2Kg(-3%)로 각각 유의하게 감소하였다.(P<0.005)

#### 인용문헌

1. Rossow, J.E. et al., N Engl J Med. 327:1112-1119, 1990.
2. Report of the NCEP expert panel, Arch Intern Med. 148:36-69, 1988.

Keyword : Hypercholesterolemia, Diet therapy, Effect