콜레스테롤 傳說

盧永民
博醫・長院醫科內人노영민
醫家論評事醫

人體에 有害한 脂質、어떻게 對處하면 좋은가

從前의 脂質에 대한 知識은 잘못되었는가

HDL(高比重리포蛋白)、LDL(低比重리포蛋白)라는말이 요즘 一般人의 화제에 까지 오르내리고 있으니 종전의 血清脂質에 관한 理解만으로는 환자와의 대화가 어렵게 될것은 뻔한 사실이다。그러니 리포蛋白과 動脈硬化의 進展과의 관여에 대하여는 보다 정확하고 깊이있는 知識을 가져야만 할것이다。

그러나 이문제는 日進月步하는 연구에 따라 새로운 情報가 많이 나오는 분야이므로 그 하나하나를 理解하고 파악하는것도 그리 쉬운일은 아닐것이다。그렇다고해서 患者에게 애매한 說明을 하게되면 患者의 신뢰를 받지못하게 될것이니 이점 注意를 해야 할것이다。그러면 종전의 脂質에 대한 知識은 과연 잘못된 것일까! HDL LDL에 관한 知識이 一般化되면서 종전의 見解가 일부 修正되지 않으면 안되게 된것도 事実이지만 基本的으로 또는 많은점에 있어서 지금까지의 指導方法은 결코 잘못된것만은 아니라고 하겠다。

食事 끼연등은 日常生活에 있어서 동맥경화의 進展의 危險因子이라고 從前에서부터 明白하게 된점은 더욱 強調해야 할 것이다。

HDL과 遺傳

HDL의 本態性代謝異常에 先天性(家族性)HDL欠損症이 있다。최근 동맥경화증에 관여해서 HDL의 감소가 強調되고 있으나 혈장HDL농도에 영향을 주는 因子는 그數가 너무 많아서 家族性LDL血症에 대응해서 家族性低HDL血症이라고 하는 本態性인 代謝異常症을 定義하기는 곤란하나 그 반대로 혈장HDL이 높은 사람은 動脈硬化에 걸리지 않는다는 家系的인 素因이 있는것이 実証되고 있다。HDL코레스테롤이 低下하는데 비례해서 LDL코레스테롤이 증가하게 되면 動脈硬化性疾患이 악화 된다。HDL코레스테롤과 LDL코레스테롤의 比는 正常者에서 男性 共히 0·4이상이다。따라서 高HDL血症은 低LDL血症과 같이 長寿症候群(Longevity Syndrome)이라고불리운다。結論的으로 HDL에는分明하게 항동맥경화작용이 있다고 認定되는 것이다。

글베크 박사와 그의동료들이 검토한바에 의하면 HDL코레스테롤이 높은 家系에서는 동맥경화로오는 心筋梗塞 脳梗塞이 극히 드물다고 했다。따라서 対照에 비한다면 家系에서는 4~5년더 장수한다는것이 명백하다고했다。長寿家族의 혈액중에는 좋은 放繫作用을 가진 리포蛋白의 比率이 높은것은 유전적특성 즉 遺伝因子에 의한것이 많다고 確信하고 있다。지금까지 얻어진統計에서 볼때 五百家族에 一家族의率로 이와같은 自然의 防衛能力을 가진가족이 있는것으로 생각된다고 말했다。血液試料를분석해보면 그사람이 이와같은 防衛能力의 素因을 具備한 小数의 행운인 사람인지 아닌지를 判定할수가 있다고한다。그러나 그 결과가 만일에 그러한 행운의해택을 받지못하게 되었다면 HDL/LDL比率을 원하는 방향으로 가지고갈 方法이 과연있을런지?

HDL의 增加

HDL에 포함되어있는 코레스테롤가 抗動脈硬化作用을 표시하는 가장실현인 좋은지표라고 생각되며 현재는 주로 이HDL코레스테롤의 저하를 개선하는것이 지금은 아직疫学的으로 증명되지는 않고 있으나 動脈硬化의 예방에는 도움이 되는 것이라고생각한다。低HDL코레스테롤의치료는 식사요법이 중심이되는 것이나 때로는 약물요법도 필요한 것이다。더욱 운동을 함으로써 HDL코레스테롤이 증가하고 過度의 앨콜은역시 HDL-C를상승시키고 끼연에 의해서는 감소된다고 한다。

動脈硬化와 HDL코레스테롤에 관해서는 많은보고가 있으나「후레민검」의 조사에서는 急疾患의 발생은 HDL코레스테롤이 40㎎/㎗이하 에서는 50㎎/㎗이상에 비교해서그 발생율이 대략2배나 된다고 한다。

低HDL코레스테롤 혈액의 치료는 공연히 고혈압 他리포蛋白代謝異常、끼연、비만、당뇨병등의 動脈硬化관한 危險因子의 개선과 같이 이루어져야 한다。이런경우 HDL코레스테롤의 저하가나타난다。특히 動脈硬化促進因子인 LDL코레스테롤과 抗動脈硬化因子인 HDL코레스테롤이 서로관련되어 動脈硬化를 진전시켜가는 것이라고 생각하기때문에 그 치료는 HDL코레스테롤의 증가로 도모하면서 LDL코레스테롤의저하를 이루어야하며 더우기 이양자의 비율의 개선을 성립시킨다는것이 중요하다。

食事指針의 要領

1971年 하바드大学医学部의「에드워드・카스테리」博士를 中心으로한 医学研究팀은「보스톤」의 長寿食実践者 2백명以上의血圧을 調査했다。채식을 信奉하고 있는 사람들의 血圧은 性別 年令이 동등한 이地方및 전국평균 均値보다 極端으로 낮다는것이다「카스테리」博士와의 協力으로食事가 体内의 지질계에 어떠한영향을 주는가는 調査한축 이 채식주의자의 대부분이 특히 높은 HDL/LDL比를 가진것을 발견했다。이점에 관해서「카스테리」博士는 다음과 같이 말했다。

「低脂肪 低코레스테롤식은 바람직한 유전적특성과 大略 같은정도의 효과를 가지고있다고 생각한다。그러나 完全한 채식은 할 필요는 없읍니다。우리들의 研究에 따르면 食事에 留意해서 야채나 植物性油 穀類 생선등을主体로하고 肉類는 아주적게 기름진「핫도그」나「포테이토칩」같은것은 보전이라는 관점에서 봐서라도 먹지않은것이 좋다고했다。

総에너지의 適正이라는점에서볼때 에너지가 과잉하게되면 그결과 LDL이 증가하고 동시에HDL코레스테롤는 減少한다。이와는 반대로 에너지는 急激하게制限하면 HDL코레스테롤은 감소하는 것이다。그러니 비만한자는 특히 서서히 그제한을해야 할필요가 있다。

運轉과 HDL

食事의 適正化 이외의 手段으로 HDL의 上昇을 도모할수있는 方法으로는 運動과 適度의알콜을 들수있다。물론 이 両者는 一般的인 健康増進保有에 経験的으로 有用한 方法이지만 새삼스럽게 HDL의 上昇作用이라는면에서 생각하게 된것은 비교적 最新의 일이라 하겠다。

HDL코레스테롤을 上昇시키기 위해서는 一時的이며 과격한 運動은 HDL로서만 생각한다하더라도 반드시 有用하다고 할수없고 오히려 毎日의 運動을 定期的으로 하는것이 필요하다고 생각된다。이러한 運動은 適正한食事와 同一하게 HDL함유량을理想的으로 上昇시키는데 重要하다는것이 明白하게 되었다。특히조깅과 런닝과 같은 심근을 強化하고 심장에의 血流를 増加시키는 運動이 좋을것 같다。장거리런닝은 一般人에 비해서 관동맥질환에 걸리는 危險度가 월등하게 적으나 역시 HDL함유량이 全国平均値보다 훨씬 많은것이 明白하다。또 그분들은 LDL함유량자체가 적고 그結果 HDL/LDL함유량비가 더욱 바람직한 状態에 있으니 심장발작에 대한 防衛能力은 더욱 높은것이다。『그렇다고 해서 防衛能力은 増加하기 위해서 全員이 다 마라톤을 해야할 理由는 없으니 安心하시지요』라고「카스테리」博士는 말했다。『実験에 참석한 医学生 그룹을 対象으로 조깅・싸이크링 柔軟体操의 3種을 組合한 運動프로그램을 주4회 毎回 30分~40分間 実施한측 불과 7週間~10週間後에 HDL함유량이 増加하기 시작했다』라고 結論 지었다。

매일 適當한 運動은 HDL상승시켜

HDL對LDL比는 3·5%이하로 調節가장效果

治療 體重 1㎏當 25~30칼로리・總에너지 40~60 糖質섭취하면 좋아
야채・곡류를 主食으로 肉類는 肥満症되지않게 適量섭취 바람직

最新肝組織復活劑

큐마린 정 Cumaline Tablet

큐마린糖衣錠의 主成分은 Coumarin 유도체인 7-Hydroxy-4-Methyl Coumarin이다. 이는 利胆作用과 鎭痙作用이 있으며 1968年 FONTAINE氏에 依해서 薬理作用이 究明되였다. 即 胆嚢에 對해서 痙縮弛緩作用을 하며 特히 ODDI氏括約筋에 對해 强力한 鎭痙作用으로 因해서 持續的인 利胆作用을 일으켜 胆道系統의 機能을 調節하므로써 胆道系나 胆嚢疾患의 改善에 有効한 催胆劑이며 胃腸管의 消化機能回復 및 抗進作用을 나타낸다.

作用및特長

① 肝臟의 肝細胞内에 蓄積되여 肝細胞機能을 防害하는 胆汁(Bile), 胆汁酸(Bile acid)을 捕合시켜서 디하이드로코릭 산(Dihydrochoric acid)으로 變化시켜 排出 促進시키므로 肝細胞 機能의 復活 및 强力한 解毒作用을한다.
② 緩慢하고 持續的인 胆汁分泌 促進作用으로 (43%~143% 上昇) 胆汁流通이 正常化되여 腹部不定症狀 및 慢性便祕를 原因的으로 治療한다.
이의 利胆作用은 Dihydrochoric acid보다 强하다.
③ 胆嚢이나 ODDI 括約筋의 収縮으로 일어나는 痙攣에 對해 選擇的으로 强力한 鎭痙作用이 있으며 Atropin이나 Papaverin等이 갖는 一般的인 痙攣에 對한 鎭痙作用이 없는 것이 特徵이다.
④ 胆汁分泌를 促進시켜 消化를 돕고 特히 脂肪이나 脂溶性 비타민의 吸収作用을 强力히 하고 悪心・嘔吐・食後虛脫感이나 膨満感을 減少 시키고 食慾을 抗進시킨다.
⑤ 胆汁分泌가 促進되면 V-D의 吸收가 抗進되므로 V-D 吸収量에 比例하여 Ca^{++}의 吸収를 增加시킨다. 따라서 Ca^{++}은 V-B_{12}와 內因性 因子가 結合하여 장관벽에서의 吸収를 促進시키므로 V-B_{12}나 Folic acid 欠乏으로 因한 肝性貧血에 有効하다.
⑥ 肝細胞機能障碍로 男子에서는 女性홀몬을 肝에서 充分히 除去하지 못하여 일어나는 乳房의 女性化, 睾丸의 萎縮, 性慾의 減退를 治療한다.
⑦ 胆道系機能을 調節하고 特히 ODDI 括約筋収縮을 弛緩시켜 胆道管門圧 上昇을 抑制함으로써 이로 因해 일어나는 偏頭痛을 治療한다.
⑧ 吸収 및 排泄에 迅速하므로 諸臟器에 蓄積作用이 없다.
⑨ 中樞, 呼吸, 循環器, 泌尿生殖器에 對한 作用은 없다.

適應症

急・慢性肝炎, 肝硬變, 肝臟解毒, 慢性便祕, 被勞回復, 黃疸, 黑疸, 食慾不振, 消化不良, 胃膨満感, 胆汁分泌不全, 胆石症, 胆石疝痛, 胆嚢炎, 偏頭痛, 二日醉, 急性알콜 薬物中毒, 其他 肝疾患.

用法・用量

通常 成人은 1~2錠式 1日 3~4回服用
慢性時 通常 1錠式 1日3回 服用하며 医師, 薬師의 指示에 따라 適宜増減할 수 있다.

Suwgdo 原料合成및製造元 成都薬品工業株式會社
서울特別市 永登浦区 航洞183.
TEL. 612-3770・266-9766・266-2334