

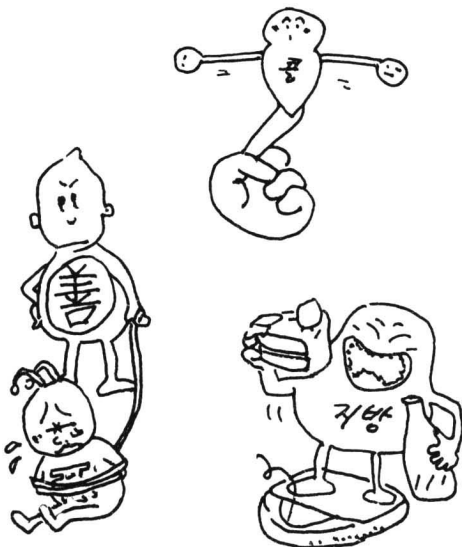
## 건강진단 후의 생활가이드

### ● 고지혈증(高脂血症)이라고 들었다.

#### 1. 높아도 낮아도 안되는 콜레스테롤치(値)

콜레스테롤은 세포를 만드는 성분으로서, 또한  
홀몬이나 비타민D 등의 원료로서 역할을 하는 지  
방의 일종입니다.

너무 적으면 간장이나 뇌, 혈관 등에 영양이 가  
지 않으며 뇌졸중(腦卒中)이 일어나기도 쉽습니  
다. 많지도 않고 적지도 않게 유지하는 것이 건강  
의 비결입니다.



#### 2. 성인병의 원흉(元凶),

동맥경화를 가져오기 쉽다.

고지혈증이란 혈액중의 지방분, 즉 콜레스테롤  
이나 중성지방(中性脂肪)이 높은 상태를 말합니  
다. 둘다 몸에 필요한 에너지원(源)이나 너무 많으  
면 동맥경화를 일으켜 고혈압이나 심근경색의 원인  
이 됩니다.

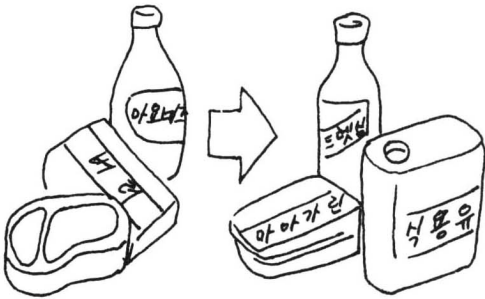
혈액중의 중성지방이 증가하면 「좋은 (HDL)」  
콜레스테롤이 적어집니다. 그만큼 동맥경화를 촉진  
하게 됩니다. 이 중성지방이 늘어나지 않게 하려면  
비만, 술의 과음, 당분(糖分)섭취에 조심하여야 합  
니다.

• 콜레스테롤에는 동맥의 혈관벽에 쌓여 동맥경화를 촉진  
하는 「나쁜 (LDL)」콜레스테롤과 이 LDL콜레스테롤을  
혈관벽에서 간장으로 실어나르는 「좋은 (HDL)」콜레스테  
롤이 있습니다. 이 「좋은」것을 늘리고 「나쁜」것을 줄이  
도록 식생활을 중심으로한 생활개선을 하는 것이 중요합  
니다.

# 콜레스테롤을 「정상」으로 유지하는 생활습관 7개의 주의사항

■ 좋은 콜레스테롤을 늘리고 나쁜 콜레스테롤을 적게 하려면.

① 동물성 지방질이 많은 식품을 피하고 식물유(植物油)를 사용한다. 버터보다는 마가린을, 마요네즈보다는 드레싱을.



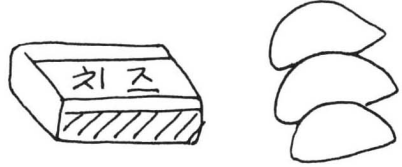
② 고등어나 정어리 같은 등푸른 생선을 많이 먹는다. 혈전(血栓)을 예방한다.



③ 계란은 하루 한개 이내로. 생선알(명태나 연어알)은 적게



④ 가공치즈, 동물의 내장(간 등)도 적게



⑤ 적당한 양의 술은 나쁜 콜레스테롤의 증가를 억제한다. 그러나 과음은 중성지방을 높임으로 역효과.



⑥ 비만이 되지 않게 하고 금연을.



⑦ 생활속에서 적극적인 운동을. 운동은 좋은 콜레스테롤을 늘리고 나쁜 콜레스테롤을 죽인다.



## ● 동맥경화라고 들었다.

1. 가령(加齡)과 같이 살그머니 다가오는 동맥경화

건강한 사람이라도 나이가 많아짐에 따라 동맥의 벽은 탄력을 잃고 굳어져 갑니다. 그뿐 아니라 혈관의 내막에 콜레스테롤이나 칼슘이 쌓여 혈관의 내강(內腔)이 좁아져서 피가 원활히 흐르지 않게 됩니다. 이것이 동맥경화입니다.

동맥경화는 40세 이상이 되면 거의 예외없이 볼 수 있는데 협심증이나 심근(心筋)경색 등의 허혈성 심장병이나 뇌졸중 등 생명을 위협하는 병을 일으킵니다.

2. 생활습관의 개선으로 언제까지나 젊은 혈관을 갖는다.

동맥경화는 “혈관의 노화현상”이라고도 할 수 있는데, 지금에 와서는 30대, 20대, 심지어 10대에서도 이런 현상을 볼 수 있습니다. 그 요인에는 식생활의 구미화, 운동부족, 사회의 복잡화에 따르는 스트레스의 증대 등을 들 수 있습니다.

즉, 동맥경화를 촉진하는 위험인자는 매일매일의 생활환경 속에 있습니다. 혈관의 노화커브를 느리게 하여 심장병이나 뇌졸중을 예방하는데는 생활습관을 개선해 나가는 것이 중요합니다.

### 동맥경화를 예방하는 6가지 포인트

① 동물성 지방을 적게 먹는다.



② 혈압은 정상범위내로 조절한다.



③ 담배는 적게



④ 스트레스 해소



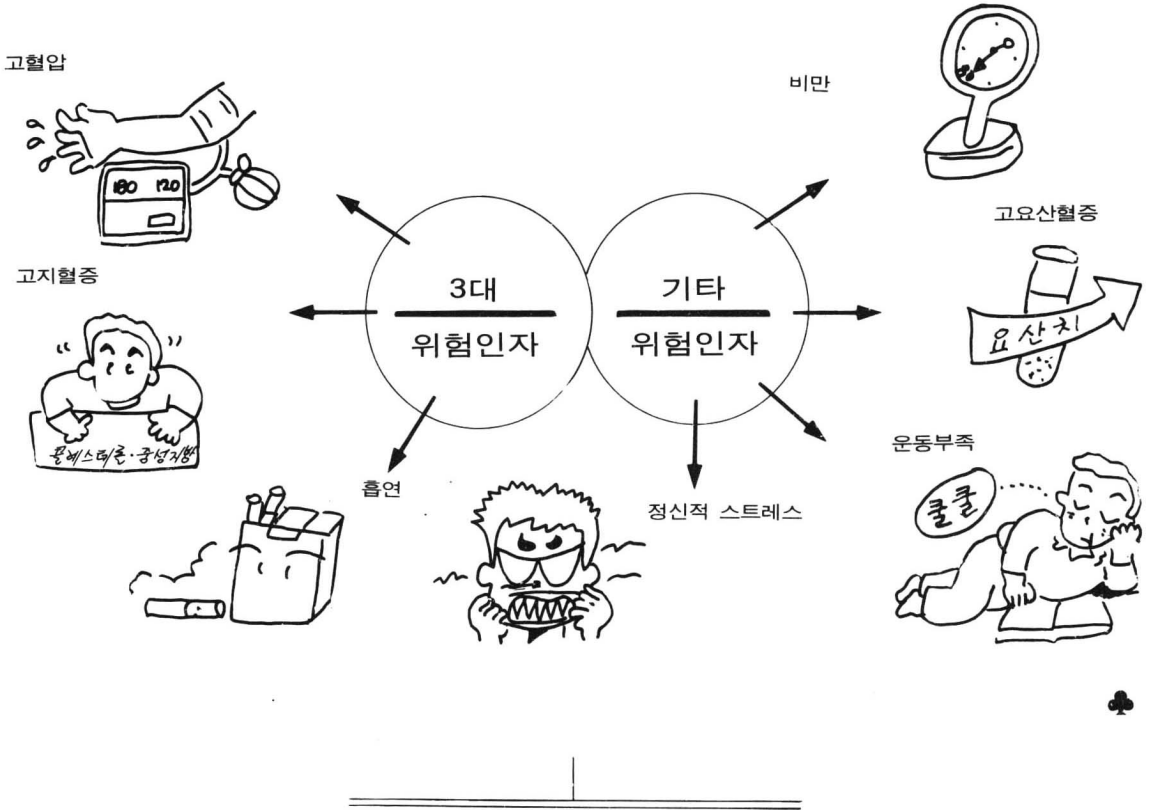
⑤ 적당한 운동



⑥ 비만방지



동맥경화를 촉진하는 위험인자



“어이 김형. 저기 오는 사람이 자네 과장 아냐!  
 인사하기 귀찮으니 이쪽으로 갑시다.” 누구나 한번쯤 겪었을 일입니다.  
 매일매일의 직장생활을 유쾌하게 보내기 위해서는  
 존경심과 감사의 마음으로 인사하는 습관이  
 몸에 밴 생활록 해야 되지 않을까요.  
 주위 사람들 누구에게나,  
 먼저 보는 사람이 밝고 친절한  
 인사를 나누는 일.  
 즐거운 하루는 나로부터 시작됨을  
 다시 한번 되새겨 봅시다.

