

2008년 한국건강관리협회 30대 직장인 건강검진 결과

비만과 콜레스테롤 수치로 괴롭다

2008년 한국건강관리협회를 통해 근로자 건강검진을 받은 30~39세 검진자는 35,521명이다. 그중 남성은 22,558명, 여성은 12,963명이다.

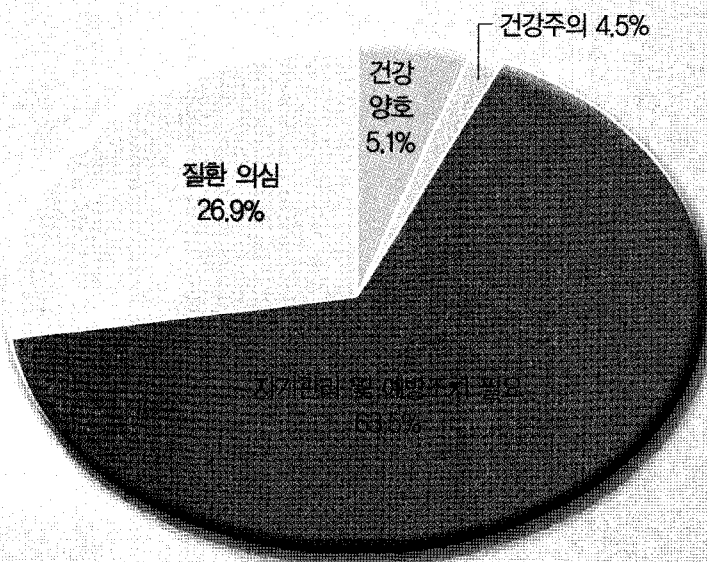
30대 직장인은 비만으로 괴롭다

2008년 한국건강관리협회를 통해 건강검진을 받은 직장인을 대상으로 비만도 검사를 받은 30대 직장인 35,494명을 살펴본 결과 94.9%는 비만도에 따른 질환의심이거나 건강주의, 자기관리 및 예방조치가 필요하다는 결과가 나왔다. 그 가운데 26.9%(9,558명)는 비만도에 따른 질환의심이 나타났고 63.5%(22,527명)는 건강에 이상은 없지만, 자기관리 및 예방조치가 필요한 것으로 결과가 나왔다. 반면 건강 양호는 5.1%(1,818명)에 불과했다.

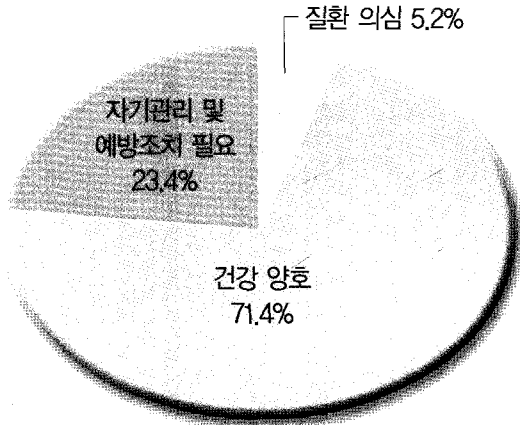
성별로 살펴보면, 남성 총 22,540명 중 건강 양호를 보인 검진자는 2.3%(509명)뿐이었고, 건강에 이상은 없지만, 자기관리 및 예방조치가 필요한 검진자 57.0%(12,855명), 치료는 필요 없지만, 관찰이 필요한 검진자 5.6%(1,256명), 질환 의심이 35.1%(7,920명)로 나타났다.

여성은 총 12,954명의 검진자 중 건강 양호를 보인 검진자가 10.1%(1,309명)로 남성과 비교

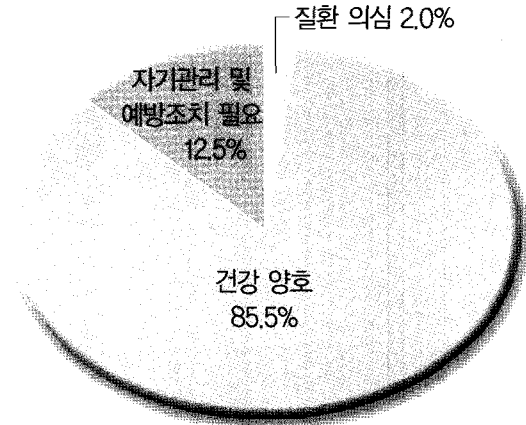
◎ 30대 직장인 비만도 유소견 현황



● 30대 남자 직장인 총콜레스테롤 유소견 현황



● 30대 여자 직장인 총콜레스테롤 유소견 현황



하여 양호했으나, 74.7%(9,672명)가 건강에 이상은 없지만, 자기관리 및 예방조치가 필요했고, 2.6%(335명)는 치료는 필요 없지만, 관찰이 필요한 것으로 나타났다. 또한, 12.6%(1,638명)는 질환 의심으로 결과가 나와 여성 역시 비만에서 자유롭지 못한 것으로 나타났다.

30대, 총콜레스테롤 수치에 적신호

총콜레스테롤 검사를 받은 30대 직장인을 살펴본 결과 35,492명 중 23.4%는 총콜레스테롤에 대한 질환 의심이거나 자기관리 및 예방조치가 필요하다는 결과를 보였다. 그 가운데 4.0%(1,426명)에서 총콜레스테롤에 따른 질환 의심이 나타났고 19.4%(6,890명)는 건강에 이상은 없지만, 자기관리 및 예방조치가 필요하다는 결과가 나왔다. 건강 양호는 76.6%(27,176명)다.

성별로 살펴보면, 남성 22,545명 중 5.2%(1,164명)가 총콜레스테롤에 따른 질환 의심으로 나타났으며, 23.3%(5,267명)는 건강에 이상은 없지만, 자기관리 및 예방조치가 필요하다는 결과가 나왔다. 건강 양호는 71.4%(16,114명)이다.

여성 12,947명 중 2.0%(262명)에서 질환 의심이, 12.5%(1,623명)는 건강에 이상은 없지만, 자기관리 및 예방조치가 필요한 것으로 나타났으며, 85.5%(11,062명)는 건강 양호 결과를 보였다.



콜레스테롤이란?



콜레스테롤은 세포벽을 구성하고 인체 호르몬을 합성하는데 사용되는 등 신체에 꼭 필요한 물질이나 혈액 중 콜레스테롤 수치가 너무 높을 경우 동맥경화성 심혈관질환의 중요한 위험요인이 된다. 콜레스테롤과 중성지방(triglyceride)은 혈액 내에서 지방과 단백질이 결합한 지단백(lipoprotein)의 형태로 이동하며, 지단백에는 동맥경화성 심혈관질환의 위험요인으로 작용하는 저밀도지단백(LDL)과 동맥경화성 심혈관질환의 예방인자로 작용하는 고밀도지단백(HDL)이 있다. 콜레스테롤을 줄이기 위해서는 우리가 먹는 음식의 총지방량을 줄이는 것이 좋으며 특히 동물성지방을 줄여 먹도록 한다. 규칙적인 운동, 금연 등도 중요하다. 총콜레스테롤 정상 수치는 성인의 경우 200mg/dl 미만이다.