



한국지질·동맥경화학회
The Korean Society of Lipid and Atherosclerosis

이상지질혈증의 생활요법



한국지질·동맥경화학회
교육위원회



학습 목차

1 식사요법

2 운동요법

3 금연

4 절주

식사요법 권고안 (1)

내용	권고등급	근거수준
적정체중을 유지할 수 있는 수준의 에너지를 섭취할 것을 권고한다.	I	A
총지방 섭취량을 에너지 섭취량의 30% 이내로 과다하지 않도록 하는 것을 고려한다.	IIa	B
포화지방산 섭취량을 에너지 섭취량의 7% 이내로 줄이는 것을 권고한다.	I	A
포화지방산 섭취를 줄이기 위해 단일 또는 다가 불포화지방산으로의 대체하는 것을 고려한다.	IIa	B
트랜스지방산 섭취를 피하는 것을 권고한다.	I	A

식사요법 권고안 (2)

내용	권고등급	근거수준
고콜레스테롤혈증인 경우 콜레스테롤 섭취량을 줄이는 것을 고려한다.	IIa	B
총탄수화물 섭취량을 에너지 섭취량의 65% 이내로 과다하지 않도록 하고, 총당류 섭취량을 10~20% 이내로 제한하는 것을 고려한다.	IIa	B
식이섬유 섭취량이 1일 25 g 이상이 될 수 있도록 식이섬유가 풍부한 식품을 충분히 섭취하는 것을 권고한다.	I	A
알코올은 하루 1~2잔 이내로 제한하며, 가급적 금주할 것을 권고한다.	I	B
통곡 및 잡곡, 채소류, 콩류, 생선류가 풍부한 식사를 하는 것을 권고한다.	I	A

권장식품과 주의식품

표 3-1. 권장식품과 주의식품

식품군	이런 식품을 선택하세요 그러나 섭취량은 과다하지 않게!	이런 식품은 주의하세요 섭취 횟수와 섭취량이 많아지지 않도록!
어육류/콩류/알류	<ul style="list-style-type: none"> - 생선 - 콩, 두부 - 기름기 적은 살코기 - 껍질을 벗긴 가금류 - 달걀 	<ul style="list-style-type: none"> - 같은 고기, 갈비, 육류의 내장(간, 허파, 콩팥, 곰창, 모래주머니) - 가금류 껍질, 튀긴 닭 - 고지방 육가공품(햄, 소시지, 베이컨)
우유/유제품류	<ul style="list-style-type: none"> - 저(무)지방 우유 및 그 제품 - 저지방 치즈 	<ul style="list-style-type: none"> - 연유 및 그 제품 - 치즈, 크림치즈 - 아이스크림 - 커피크림
유지류	<ul style="list-style-type: none"> - 옥수수유, 올리브유, 들기름, 대두유, 해바라기유 - 저지방/무지방 샐러드 드레싱 	<ul style="list-style-type: none"> - 버터, 돼지기름, 쇼트닝, 베이컨기름, 소기름 - 치즈, 전유로 만든 샐러드 드레싱 - 단단한 마가린
곡류	<ul style="list-style-type: none"> - 통곡, 통밀 	<ul style="list-style-type: none"> - 버터, 마가린이 주성분인 빵, 케이크, 파이, 도넛 - 고지방 크래커, 비스킷, 칩, 팝콘
국	<ul style="list-style-type: none"> - 조리 후 지방을 제거한 국 	<ul style="list-style-type: none"> - 기름이 많은 국, 크림수프
채소/과일류	<ul style="list-style-type: none"> - 신선한 채소 및 과일 - 해조류 	<ul style="list-style-type: none"> - 튀기거나 버터, 치즈, 크림, 소스가 첨가된 채소/과일 - 가당 가공제품(과일 통조림)
기타	<ul style="list-style-type: none"> - 견과류: 땅콩, 호두 등 	<ul style="list-style-type: none"> - 초콜릿/단 음식 - 코코넛기름, 야자유를 사용한 제품 - 튀긴 간식류

식품군별 하루 식사권고안 예시

표 3-2. 식품군별 하루 식사권고안 예시

식품군	권고사항	대표 식품의 1회 분량
곡류	- 통곡물 위주로 섭취 - 매끼 2/3~1회 분량	밥 (잡곡밥, 현미밥 등): 210 g (1공기) 빵 (통밀빵, 보리빵 등): 105 g (3쪽)
채소류	- 다양한 채소를 섭취 - 매끼 2.5~3회 분량	채소류: 70 g (익힌 것 1/3컵) 해조류: 30 g (익힌 것 1/5컵)
어육류	- 생선, 살코기, 달걀, 두부를 섭취 - 등푸른 생선은 주 2~3회 섭취 - 매끼 1~2회 분량	생선: 70 g (중간크기 1토막) 살코기: 60 g (탁구공 크기 1.5개) 달걀: 60 g (중간크기 1개) 두부: 80 g (1/5모)
과일류	- 생과일로 섭취 - 하루 1~2회 분량	생과일: 100 g (사과 중간크기 1/2개 정도)

식사요법



✔️ 적정체중을 유지할 수 있는 수준의 에너지를 섭취한다.

<p>통곡물 및 잡곡류, 콩류, 채소류, 생선류가 풍부한 식사를 한다.</p>	<p>주식은 통곡물이나 잡곡으로 섭취</p>	<p>채소류는 충분히 섭취</p>	<p>적색육과 가공육 보다는 콩류나 생선류를 섭취</p>	<p>생과일을 적정량 섭취</p>
---	------------------------------	------------------------	-------------------------------------	--------------------

운동요법 권고안

내용	권고등급	근거수준
주당 150~300분의 중강도(하루 30~60분) 또는 75~150분의 고강도(하루 25~30분) 유산소 신체활동을 모든 연령대의 성인에게 권고한다.	I	A
일상생활에서 좌식시간을 줄이고 자주 신체를 움직이는 생활양식을 권고한다.	I	B
다수의 위험인자를 가지고 있거나 심혈관계 질환자는 운동 시작 전에 의학적 판단을 할 것을 권고한다.	I	A
신체활동 증진을 위해 행동변화 기술이나 피트니스 웨어러블 디바이스 활용과 같은 생활양식 중재를 고려한다.	IIa	B

이상지질혈증 환자를 위한 운동

	유산소 운동	저항성 운동	유연성 운동
빈도	칼로리 소비를 최대화하기 위해 주 5일 이상	주 2-3일	주 2-3일 이상
강도	중-고강도 여유심박수의 40-75% ^{1,2)}	근력 강화를 위해 중강도 (1 RM ³⁾ 의 50-69%)에서 고강도(1 RM ³⁾ 의 70-85%)	스트레칭 하는 부위가 당기거나 약간 불편한 느낌이 들 정도
시간	하루 30-60분 (체중 감소를 위해서는 하루 50-60분 이상 권장)	근력 향상: 2-4세트, 8-12회 반복 근지구력 향상: 2세트 이하, 12-20회 반복	10-30초, 2-4회 반복
종류	대근육을 사용하는 지속적이고 리드미컬한 활동 (걷기, 자전거 타기, 수영 등)	저항성 운동 기구를 사용한 운동, 맨몸 운동, 프리웨이트 등	정적 스트레칭, 동적 스트레칭 등

1) 여유 심박수 = 최대 심박수 - 안정 시 심박수

2) 여유 심박수 40-75% 계산법: $(220 - \text{나이} - \text{안정 시 심박수}) \times \text{운동 강도}(0.40 \sim 0.75) + \text{안정 시 심박수}$

3) 1 RM (repetition maximum): 개인의 최대노력으로 1회에 최대로 들어 올릴 수 있는 무게(중량)

신체활동 평가를 위한 도구

표 3-4. 신체활동 평가를 위한 도구

도구	지침
신체활동 설문 평가	
유산소 신체활동 평가	1a. 평균적으로 일주일에 몇 일 중 고강도의 운동(빠르게 걷기, 달리기, 조깅, 춤추기, 수영, 자전거 타기 등의 땀이 나는 정도의 활동)에 참여하시나요? 1b. 평균적으로 위의 운동을 몇 분 정도 참여하시나요?
저항성 운동 평가	2. 지난 한달간 근육 강화를 위한 신체활동이나 운동을 몇 일 참여하셨나요? 걷기, 달리기, 자전거타기와 같은 유산소 운동은 포함하지 않습니다. 요가, 윗몸 일으키기, 푸쉬업과 같은 맨몸 운동이나 웨이트 기계, 밴드 등을 이용한 활동을 포함시켜주세요.
웨어러블 기기를 이용한 신체활동 평가	
상업용 웨어러블 기기 사용	웨어러블 기기를 이용하여 칼로리, 걸음수, 거리, 신체활동 기간, 강도에 따른 시간을 객관적으로 확인할 수 있습니다. 움직임이 없는 경우가 유지되면 일어나거나 움직이라는 알림을 받을 수 있습니다. 주 단위 또는 장기간의 활동평가를 할 수 있습니다.

금연 권고안

내용	권고등급	근거수준
흡연은 이상지질혈증 및 심혈관질환 위험을 증가시키므로 금연을 강력히 권고한다.	I	A
모든 성인은 진료 때마다 흡연 상태에 대해 기록하는 것을 권고한다.	I	A
간접흡연도 심혈관계 위험을 증가시키므로 피하도록 권고한다.	I	B

절주 권고안

내용	권고등급	근거수준
알코올은 하루 1~2잔 이내로 제한하며, 가급적 금주할 것을 권고한다. (식사요법)	I	B

참고사항

- 알코올 섭취는 중성지방을 증가시킨다. 알코올을 1주일에 100 g 을 초과하여 섭취하면 기대수명을 감소시킨다.
- 미국심장학회의 식이 지침은 음주를 하지 않는 경우 음주를 시작하지 말라고 하였고, 음주를 하고 있다면 섭취량을 제한할 것을 권고하였다. 유럽 심장학회에서도 심혈관질환 예방을 위해 음주는 1주일에 100 g 이하로 제한할 것을 권고하였다.



한국지질·동맥경화학회
The Korean Society of Lipid and Atherosclerosis



www.lipid.or.kr

