



# 우리나라 성인의 고콜레스테롤혈증 유병 및 관리 현황

- 김도연, 박수연, 김윤정, 오경원 -

## 주요결과

- 고콜레스테롤혈증 유병률(만19세이상)은 2019년 기준 21.9%(951만명)으로 19세이상 성인 5명 중 1명, 65세이상 5명 중 2명이 고콜레스테롤혈증 유병자이었다.
- 고콜레스테롤혈증 유병자(만19세이상) 중 인지율은 60.5%, 치료율은 52.1%, 치료자 중 조절률은 83.0%이며, 특히 청년층(만19-39세)의 인지율(15.1%)과 치료율(12.0%)이 낮은 수준이었다.
- 고콜레스테롤혈증 유병자 중 청·장년층(만19-64세)은 비만(48.6%, 45.1%), 노년층(만65세이상)은 고혈압(71.4%)이 주요한 동반질환이었다.
- 고콜레스테롤혈증 위험요인 중 유산소신체활동 비실천(청년층 54.0%, 장년층 60.1%, 노년층 61.7%)이 50% 이상이었고, 청년층의 경우 포화지방산 과잉 섭취(62.5%), 과일 및 채소 적정기준 미만 섭취(81.5%) 비율도 높았다.

## Key words

고콜레스테롤혈증, 유병률, 인지율, 치료율, 조절률

자료원 : 국민건강영양조사

이상지질혈증은 생활습관(포화지방산 과잉 섭취, 신체활동 부족, 흡연 등), 유전, 대사적 요인(비만, 당뇨병 등)에 의해 발생하며 생활습관 개선과 약물치료를 통해 적절하게 관리하지 않으면 관상동맥질환의 발생 위험을 높인다<sup>[1]</sup>. 이상지질혈증은 고혈압, 당뇨병과 함께 '심뇌혈관질환법'에 심뇌혈관질환 선행질환으로 포함되어 관리의 필요성이 강조되었다. 또한 국민건강증진종합계획 2020 및 2030에서도 심뇌혈관질환 예방부터 재활까지 연속적 관리체계 구축의 성과지표로 고콜레스테롤혈증 유병률, 인지율, 치료율, 조절률을 선정, 성과달성 여부를 국민건강영양조사를 통해 모니터링하고 있다<sup>[2]</sup>. 본 글에서는 국민건강영양조사 2019년 자료를 이용하여 우리나라 성인의 고콜레스테롤혈증 유병 및 관리 현황을 요약하였다.

## 고콜레스테롤혈증 현황

우리나라 19세이상 성인의 고콜레스테롤혈증 유병률은 2019년 기준 21.9%이며, 청년층(만19-39세)은 6.9%, 장년층(만40-64세)은 26.7%, 노년층(만65세이상)은 38.9%이었다. 청년층의 유병률에서는 남자(7.8%)와 여자(5.8%)의 차이가 크지 않으나, 장년층 및 노년층에서 여자가 남자보다 각각 4.4%p, 18.7%p 높았다. 고콜레스테롤혈증 유병률 21.9% 중 본인이 고콜레스테롤혈증을 인지하고 있는 비율은 13.2%, 인지하지 못한 비율은 8.7%이었다. 청년층 유병률 6.9% 중 5.8%, 장년층 유병률 26.7% 중 11.1%가 본인이 고콜레스테롤혈증을 인지하지 못하고 있었다.

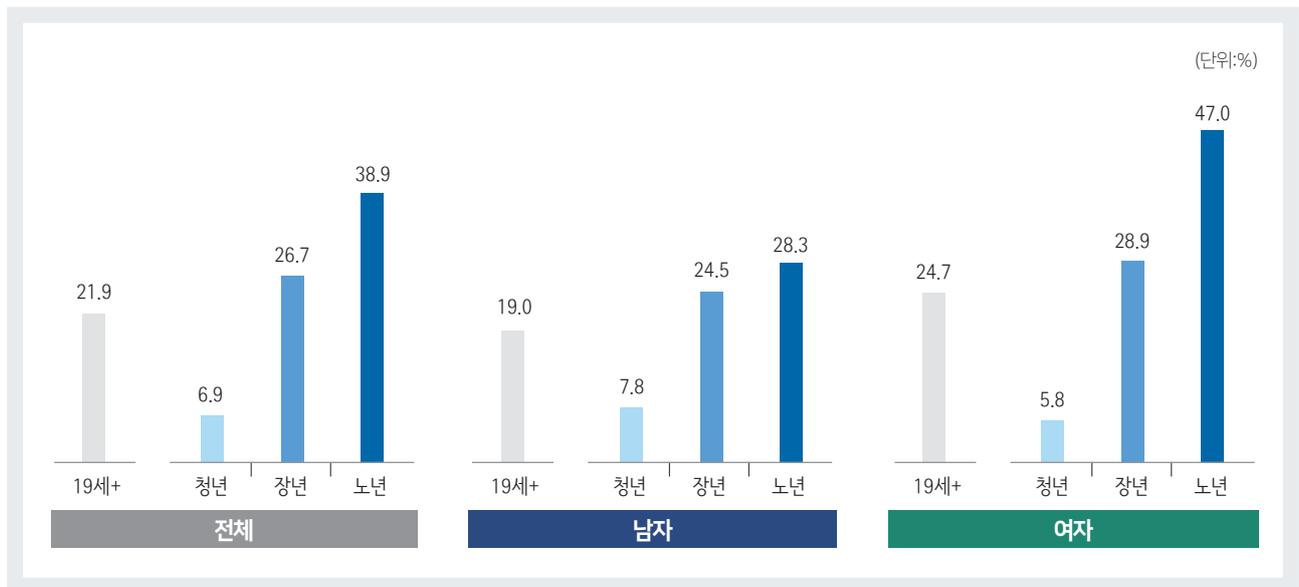
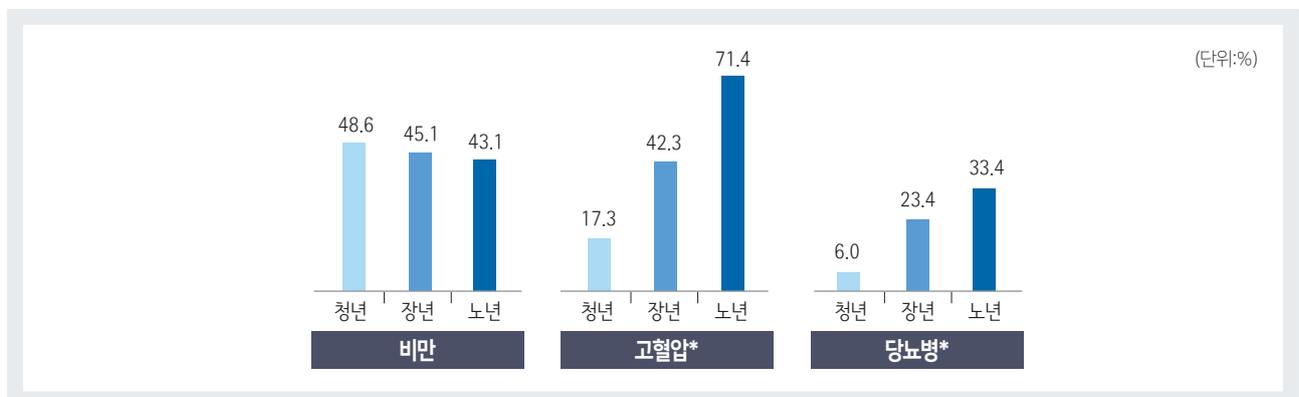


그림 1. 고콜레스테롤혈증 유병률, 2019.

## 고콜레스테롤혈증 위험요인

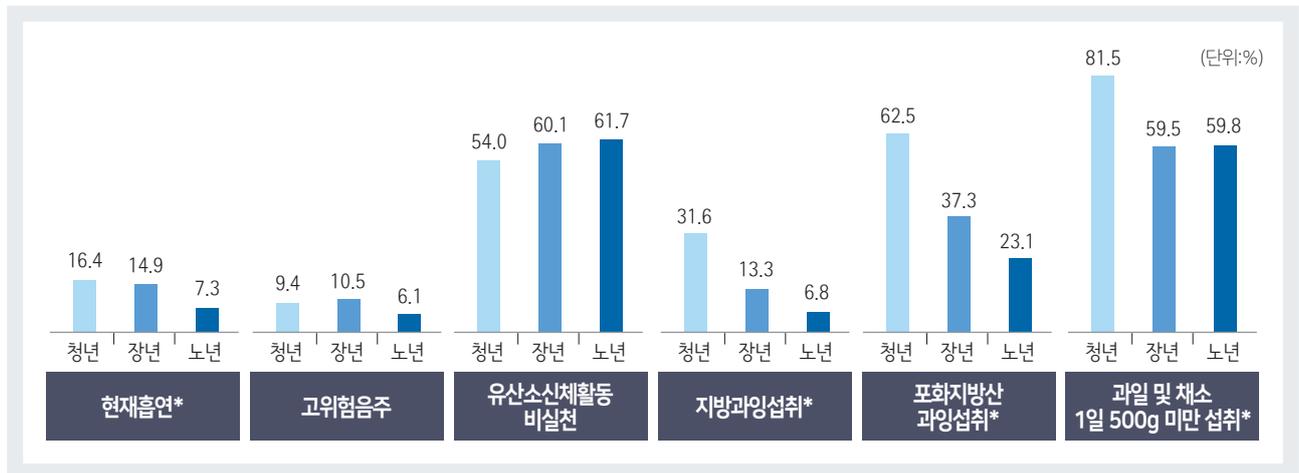
고콜레스테롤혈증 유병자(만19세이상)의 40% 이상은 비만을 동반하고 있었고, 노년층은 다른 연령층에 비해 고혈압(71.4%), 당뇨병(33.4%)을 동반하는 비율이 더 높았다. 고콜레스테롤혈증 유병자 중 비만, 당뇨병, 고혈압을 모두 동반한 경우는 청년층은 0.3%, 장년층은 9.2%, 노년층은 14.2%이었다.



\*:  $P < .05$ , 청년, 장년, 노년 그룹간 차이의 통계적 유의수준  
 ※ 성별 및 소득수준 보정

그림 2. 고콜레스테롤혈증 유병자의 동반질환, 2019.

고콜레스테롤혈증 유병자의 생활습관 위험요인을 살펴본 결과, 영양위험요인 즉, 지방과잉섭취(31.6%), 포화지방산 과잉섭취(62.5%), 과일 및 채소 1일 500g 미만 섭취 비율(81.5%)이 청년층에서 가장 높았다. 흡연율과 고위험음주율은 청년층과 장년층에서 높았고, 유산소신체활동 비실천율은 모든 연령층에서 50~60% 수준으로 높았다(그림3).

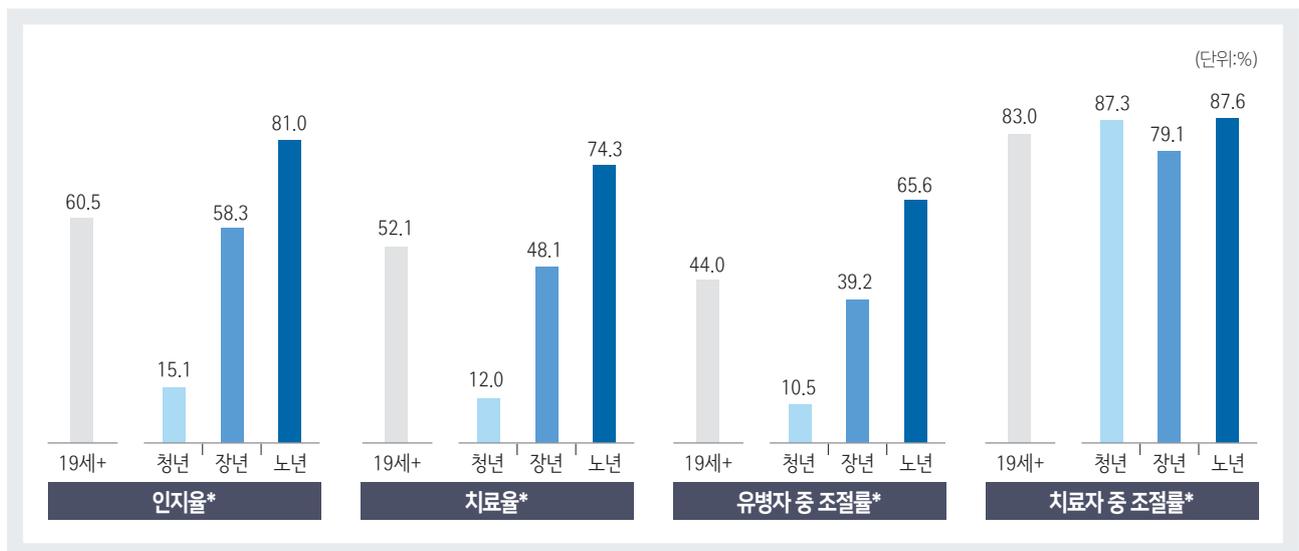


\* : P<.05, 청년, 장년, 노년 그룹간 차이의 통계적 유의수준  
※ 성별 및 소득수준 보정

그림 3. 고콜레스테롤혈증 유병자의 생활습관, 2019.

## 고콜레스테롤혈증 관리현황

고콜레스테롤혈증 유병자(만19세이상) 중 청년층의 인지율(15.1%)과 치료율(12.0%)은 다른 연령층에 비해 가장 낮았고, 장년층은 인지율 58.3%, 치료율 48.1%이었으며, 노년층은 인지율 81.0%, 치료율 74.3%로 다른 연령층에 비해 가장 높았다. 반면 치료를 하면 적정 수준으로 조절되는 비율은 약 80% 수준이었다(그림4).



\* : P<.05, 청년, 장년, 노년 그룹간 차이의 통계적 유의수준

그림 4. 고콜레스테롤혈증 관리현황, 2019.

## 고콜레스테롤혈증 유병 및 관리 인구

2019년 만19세이상 인구 기준으로(4,323만명) 고콜레스테롤혈증 유병자는 951만명이며, 이 중 579만명이 고콜레스테롤혈증을 인지하고 499만명이 고콜레스테롤혈증을 치료하며, 423만명이 조절되고 있었다. 고콜레스테롤혈증 치료자 499만명 중 415만명의 콜레스테롤이 적정 수준으로 조절되고 있었다(그림5).

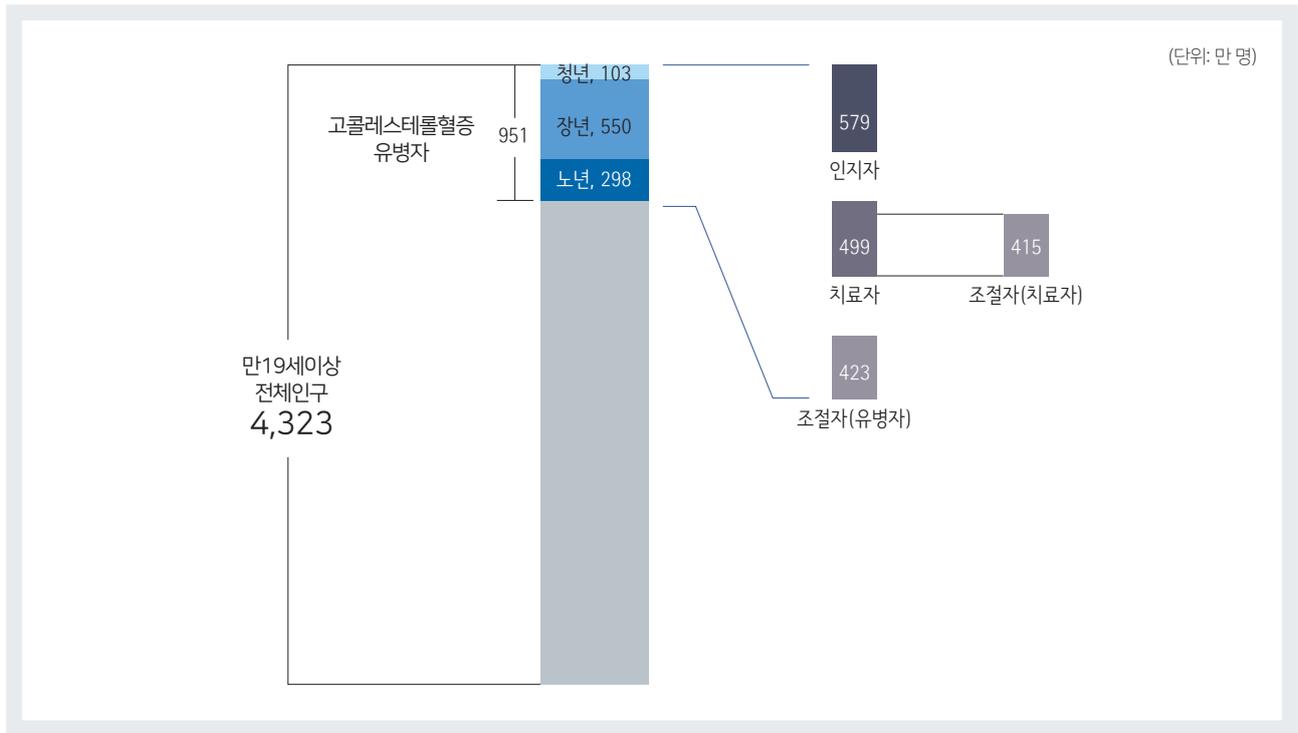


그림 5. 고콜레스테롤혈증 유병자 추계인구, 2019.

## 요약 및 제언

19세이상 성인(2019년 기준)의 5명 중 1명, 65세이상은 5명 중 2명이 고콜레스테롤혈증 유병자로, 고령화 추이를 고려 시 유병자의 지속적인 증가가 예상되므로 이상지질혈증 예방 및 관리를 중점적으로 추진할 필요가 있다.

고콜레스테롤혈증은 적절한 치료 시 콜레스테롤이 적정 수준으로 조절되는 비율이 80% 수준이므로 조기에 인지하고 적절한 치료를 하도록 유도하는 것이 가장 중요하다. 청년층의 인지율과 치료율이 10% 수준으로 매우 낮고 장년층도 약 50% 수준임을 고려하여, 현재 실시하고 있는 '자기혈관 숫자 알기'에 추가적으로 청·장년층에 적합한 홍보 내용 개발과 사회관계망서비스 등 매체 선택을 고려할 필요가 있다.

또한, 고콜레스테롤혈증 유병자의 유산소신체활동 비실천율(청년층 54.0%, 장년층 60.1%, 노년층 61.7%)이 50%이상이었고, 청년층의 경우 포화지방산 과잉섭취(62.5%), 과일 및 채소 1일 500g 미만 섭취(81.5%), 비만율(48.6%)이 다른 연령층에 비해 높았다. 2008년에 제정한 '심뇌혈관질환 예방관리를 위한 9대 생활수칙'에 '음식은 싱겁게 골고루 먹고, 채소와 생선을 충분히 섭취합니다', '적정 체중과 허리둘레를 유지합니다', '가능한 한 매일 30분 이상 적절한 운동을 합니다'를 포함하여 바람직한 식습관, 신체활동 실천, 적정 체중 유지의 중요성을 강조하고 있으나<sup>[3]</sup> 청년층부터 경각심과 관심을 갖도록 홍보활동을 강화할 필요가 있다. 또한 향후 심혈관계질환 증가를 방지하기 위해 고콜레스테롤혈증 유병자의 신체활동 실천과 식습관 개선(특히, 청년층)에 중점을 둔 중재 프로그램 개발 및 적극적인 추진이 필요하다.

## 지표정의

- **고콜레스테롤혈증 유병률:** 혈중 총콜레스테롤이 240mg/dL 이상이거나 콜레스테롤강화제를 복용한 분을
- **비만 유병률:** 체질량지수 25kg/m<sup>2</sup> 이상인 분을
- **고혈압 유병률:** 수축기혈압이 140mmHg 이상이거나 이완기혈압이 90mmHg 이상 또는 고혈압 약물을 복용한 분을
- **당뇨병 유병률:** 공복혈당이 126mg/dL 이상이거나 의사진단을 받았거나 혈당강화제복용 또는 인슐린 주사를 사용하거나, 당화혈색소 6.5% 이상인 분을
- **현재흡연율:** 평생 담배 5갑(100개비) 이상 피웠고 현재 담배를 피우는 분을
- **고위험음주율:** 1회 평균 음주량이 남자의 경우 7잔 이상, 여자의 경우 5잔 이상이며, 주 2회 이상 음주하는 분을
- **유산소신체활동 비실천율:** 일주일에 중강도 신체활동을 2시간 30분 이상 또는 고강도 신체활동을 1시간 15분 이상 또는 중강도와 고강도 신체활동을 섞어서(고강도 1분은 중강도 2분) 각 활동에 상당하는 시간을 실천하지 않은 분을
- **지방 과잉섭취자 분율:** 지방 섭취량이 지방 에너지적정비율의 상한선을 초과한 분을
- **포화지방산 과잉섭취자 분율:** 총 에너지 섭취량 중에서 포화지방산의 섭취비율이 7% 이상인 분을
- **과일 및 채소 1일 500g 미만 섭취자 분율:** 과일 및 채소를 1일 500g 미만 섭취하는 분을
- **고콜레스테롤혈증 인지율:** 고콜레스테롤혈증 유병자 중 의사로부터 고콜레스테롤혈증 진단을 받은 분을
- **고콜레스테롤혈증 치료율:** 고콜레스테롤혈증 유병자 중 현재 콜레스테롤강화제를 한달에 20일 이상 복용한 분을
- **고콜레스테롤혈증 조절률(유병자기준):** 고콜레스테롤혈증 유병자 중 총콜레스테롤수치가 200mg/dL 미만인 분을
- **고콜레스테롤혈증 조절률(치료자기준):** 고콜레스테롤혈증 치료자 중 총콜레스테롤수치가 200mg/dL 미만인 분을

## 자료원 및 분석방법

2019년 국민건강영양조사 검진 및 건강설문, 식품섭취조사 자료를 이용하여 지표산출에 필요한 항목에 결측이 없는 대상자만을 통계 분석에 이용하였다. 지방 및 포화지방산 섭취량 평가는 2015년 한국인 영양소 섭취기준을 이용하였다. 고콜레스테롤혈증 추계인구는 통계청 2019년 「장래인구추계」 자료를 이용하여 산출하였다. 통계적 유의성은 유의수준 0.05에서 검증하였고 통계 결과는 SAS 9.4를 이용하여 분석하였다.

## 참고문헌

- [1] Korean Society of Lipid and Atherosclerosis. Korean guidelines for the management of dyslipidemia. 4th ed. 2018: 19-70.
- [2] Ministry of Health and Welfare of Korea. The 5th National Health Plan(2021-2030). 2021.
- [3] 질병관리청. 심뇌혈관질환 예방관리를 위한 9대 생활수칙. Available from: <http://www.kdca.go.kr/gallery.es?mid=a20503020000&bid=0003>.

