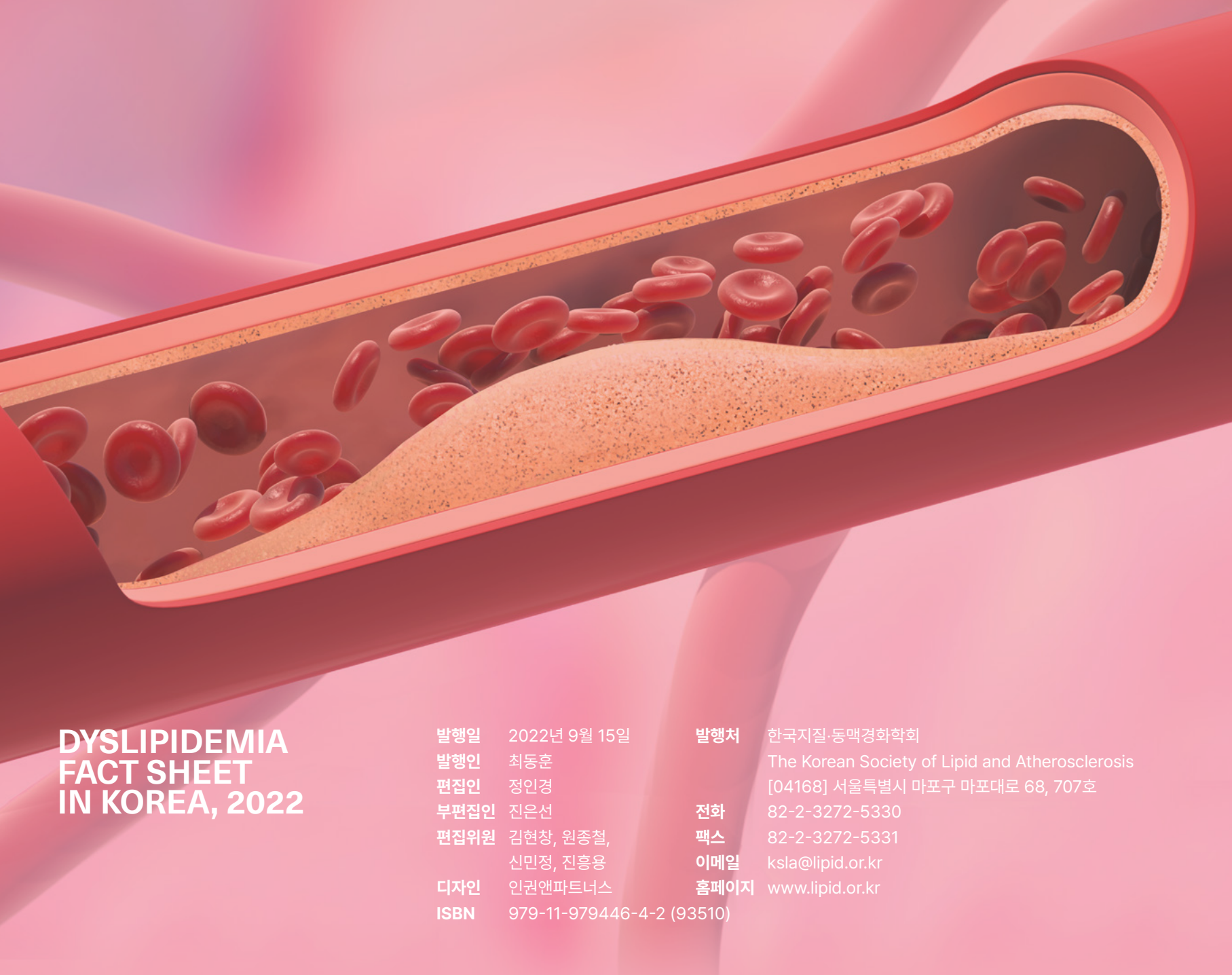




한국지질·동맥경화학회  
The Korean Society of Lipid and Atherosclerosis



# 이상지질혈증 팩트 시트 2022



# DYSLIPIDEMIA FACT SHEET IN KOREA, 2022

**발행일** 2022년 9월 15일  
**발행인** 최동훈  
**편집인** 정인경  
**부편집인** 진은선  
**편집위원** 김현창, 원종철,  
신민정, 진흥용  
**디자인** 인권앰파트너스  
**ISBN** 979-11-979446-4-2 (93510)

**발행처** 한국지질·동맥경화학회  
The Korean Society of Lipid and Atherosclerosis  
[04168] 서울특별시 마포구 마포대로 68, 707호  
**전화** 82-2-3272-5330  
**팩스** 82-2-3272-5331  
**이메일** ksla@lipid.or.kr  
**홈페이지** www.lipid.or.kr

# 소개글

한국지질·동맥경화학회는 2015년 이후 이상지질혈증 팩트시트 [Dyslipidemia Fact Sheet: DFS]를 발간해왔으며, 올해로 4번째 판 [DFS 2022]을 발행하게 되었습니다.

한국지질·동맥경화학회는 2001년에 한국지질학회와 대한동맥경화학회가 통합하여 출범한 지 20년이 넘는 학회로, <지질이상과 동맥경화증을 극복하여 인류를 더 건강하고 행복하게> 라는 미션을 가지고, 우리나라 이상지질혈증과 동맥경화증의 유병률 및 관리실태에 대한 정확한 통계자료를 제시하고자 2015년부터 2-3년 간격으로 DFS를 발간해왔습니다.

올해 발표하는 DFS 2022에서는 2007~2020년 국민건강영양조사 자료를 이용하여 분석하였고, 이전에 발표된 DFS 와 다른 점은 1) 이상지질혈증 분포에 non-HDL-cholesterol 자료를 추가하였고, 2) 여자의 경우 저HDL콜레스테롤혈증의 기준을 40 mg/dL 뿐 아니라, 50 mg/dL 미만으로 정의하여 이상지질혈증의 유병률 분석을 추가하였으며, 3) 이상지질혈증 환자의 생활습관, 에너지섭취량 자료를 분석하였으며, 한국 성인의 건강형태 변화를 추가하였습니다.

고콜레스테롤혈증 유병률은 20대 이상 성인의 4명 중 1명으로, 2007년에 비해 2배로 증가한 상태이며, 이상지질혈증의 유병률은 여자의 HDL-C 기준을 50 mg/dL 미만으로 정의하였을 때 전체 성인의 48.2%이며, 남녀의 유병률 차이가 비슷하게 나타남을 확인하였습니다.

올해 발행된 DFS 2022 자료가 이상지질혈증에 대한 대국민 홍보 및 교육을 위해 유용하게 쓰이고, 이상지질혈증 환자의 치료 및 연구에 많은 도움이 되기를 기대합니다.

회장  
김명아

이사장  
최동훈



# 목차

## 한국성인의 혈중 지질 분포

- 08 혈중 지질 농도의 평균, 연령표준화 (2007-2020 추이)
- 09 혈중 지질 농도의 분포 (2016-2020 평균)

## 한국성인의 고콜레스테롤혈증 유병률 및 관리수준

- 11 고콜레스테롤혈증의 유병률, 연령표준화 (2007-2020 추이)
- 12 고콜레스테롤혈증의 유병률 (2007-2020 추이)
- 13 고콜레스테롤혈증의 유병률, 성별 (2007-2020 추이)
- 14 고콜레스테롤혈증의 인지율 (2007-2020 추이)
- 15 고콜레스테롤혈증의 인지율, 성별 (2007-2020 추이)
- 16 고콜레스테롤혈증의 치료율 (2007-2020 추이)
- 17 고콜레스테롤혈증의 치료율, 성별 (2007-2020 추이)
- 18 고콜레스테롤혈증의 조절률 (2007-2020 추이)
- 19 고콜레스테롤혈증의 조절률, 성별 (2007-2020 추이)
- 20 지질강하제 복용자의 조절률 (2007-2020 추이)
- 21 지질강하제 복용자의 조절률, 성별 (2007-2020 추이)
- 22 고콜레스테롤혈증 관리수준 요약 (2019-2020 평균)

## 한국성인의 이상지질혈증 유병률

- 24 이상지질혈증의 유병률, 연령표준화 (2007-2020 추이)
- 25 이상지질혈증의 유병률, 성별 연령별 (2016-2020 평균)
- 26 고LDL콜레스테롤혈증의 유병률, 연령표준화(2007-2020 추이)
- 27 고LDL콜레스테롤혈증의 유병률, 성별 연령별 (2016-2020 평균)
- 28 고중성지방혈증의 유병률, 연령표준화 (2007-2020 추이)
- 29 고중성지방혈증의 유병률, 성별 연령별 (2016-2020 평균)
- 30 저HDL콜레스테롤혈증의 유병률, 연령표준화 (2007-2020 추이)
- 31 저HDL콜레스테롤혈증의 유병률, 성별 연령별 (2016-2020 평균)
- 32 이상지질혈증과 세부항목의 유병률 요약 (2016-2020 평균)

### 특수집단의 이상지질혈증

- 34 당대사 이상에 따른 이상지질혈증 유병률
- 35 당뇨병 이상 유무에 따른 LDL콜레스테롤 분포
- 36 혈압 상태에 따른 이상지질혈증 유병률
- 37 고혈압 유무에 따른 LDL콜레스테롤 분포
- 38 비만 정도에 따른 이상지질혈증 유병률
- 39 복부비만 유무에 따른 이상지질혈증 유병률

### 이상지질혈증 유병자의 건강행태

- 41 이상지질혈증 유병자의 에너지 및 주요영양소 섭취량 (2016-2018 평균)
- 42 이상지질혈증 유병자 중 영양소 섭취기준 준수율 (2016-2018 평균)
- 43 이상지질혈증 유병자 중 바람직한 식습관 실천율 (2016-2018 평균)
- 44 이상지질혈증 유병자 중 신체활동부족, 흡연 및 음주율 (2016-2018 평균)

### [부록] 한국성인의 건강행태 변화

- 46 에너지 및 주요영양소 섭취량, 연령표준화 (2007-2020 추이)
- 47 에너지 및 주요영양소 섭취량, 성별 연령표준화 (2007-2020 추이)
- 48 흡연율, 연령표준화 (2007-2020 추이)
- 49 월간음주율, 연령표준화 (2007-2020 추이)
- 50 폭음율, 연령표준화 (2007-2020 추이)
- 51 걷기실천율, 연령표준화 (2007-2020 추이)
- 52 신체활동부족률, 연령표준화 (2014-2020 추이)

# 자료원과 분석방법

## 자료원

2007-2020 국민건강영양조사(KNHANES)

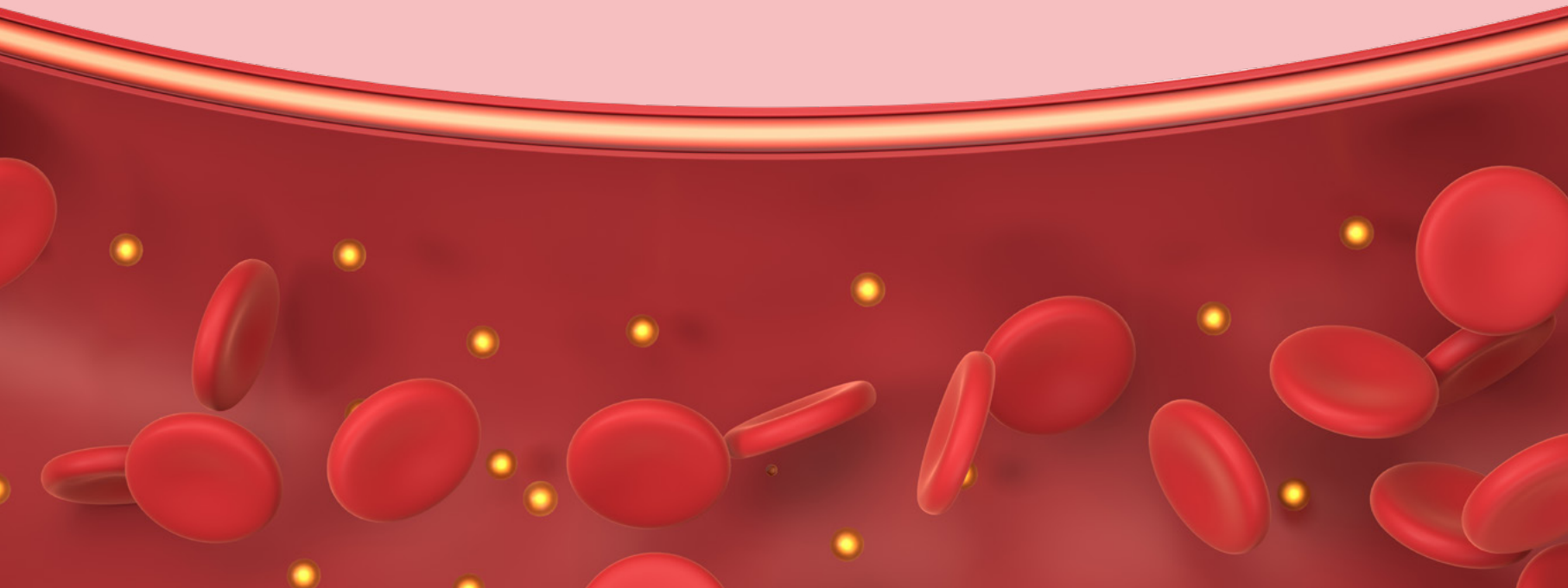
## 정의

- 고콜레스테롤혈증: 총콜레스테롤  $\geq 240$  mg/dL 이거나 지질강하제를 복용 중인 경우.
- 인지율: 고콜레스테롤혈증이 있는 성인 중에서 고콜레스테롤혈증이나 이상지질혈증을 의사에게 진단받았다고 응답한 경우.
- 치료율: 고콜레스테롤혈증이 있는 성인 중에서 지질강하제를 복용한다고 응답한 경우.
- 조절률: 고콜레스테롤혈증이 있는 성인 중에서 총콜레스테롤  $< 200$  mg/dL 인 경우.
- 이상지질혈증 1: 고LDL콜레스테롤혈증, 고중성지방혈증, 또는 저HDL콜레스테롤혈증 (남녀 모두에서  $< 40$  mg/dL) 중에서 한 가지 이상.
- 이상지질혈증 2: 고LDL콜레스테롤혈증, 고중성지방혈증, 또는 저HDL콜레스테롤혈증 (남자  $< 40$  mg/dL, 여자  $< 50$  mg/dL) 중에서 한 가지 이상.
- 고LDL콜레스테롤혈증: LDL콜레스테롤  $\geq 160$  mg/dL 이거나 지질강하제를 복용 중인 경우.
- 고중성지방혈증: 중성지방  $\geq 200$  mg/dL.
- 저HDL콜레스테롤혈증 1: HDL콜레스테롤 남녀 모두  $< 40$  mg/dL.
- 저HDL콜레스테롤혈증 2: HDL콜레스테롤 남자  $< 40$  mg/dL, 여자  $< 50$  mg/dL.

## 연령 표준화

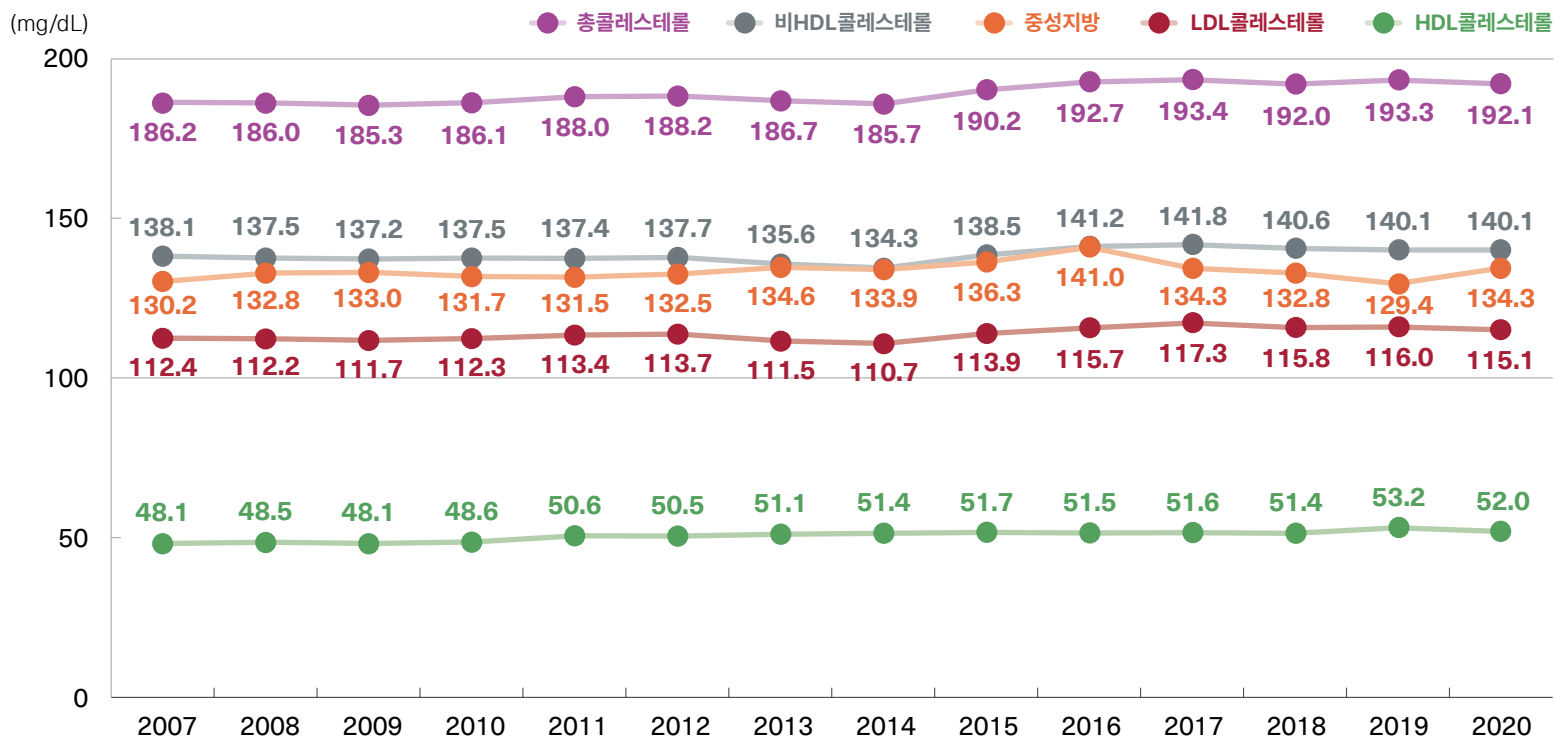
연령표준화율은 연도별 인구집단의 연령구조 차이에 따른 영향을 보정하기 위해 2005년 추계인구로 표준화하여 제시하였다.

# 한국성인의 혈중 지질 분포



# 혈중 지질 농도의 평균 연령표준화

2007-2020  
추이



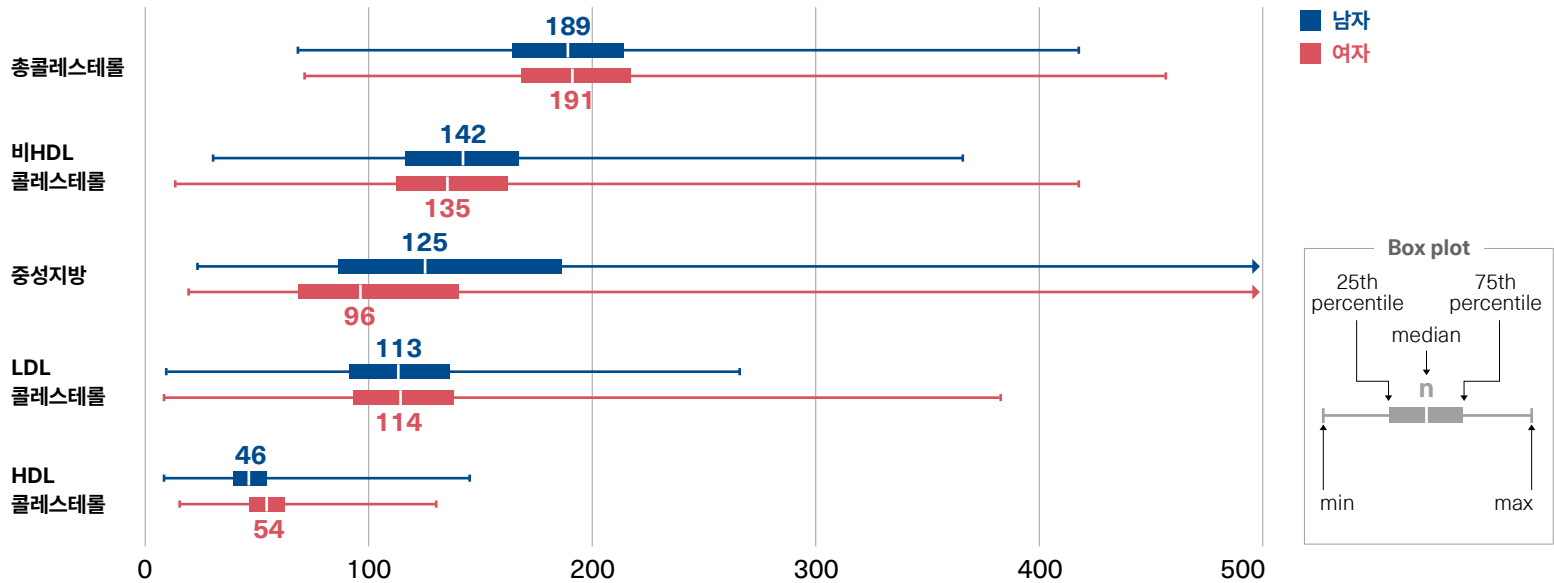
자료원 : 2007-2020 국민건강영양조사

대상자 : 2007-2020 국민건강영양조사, 20세 이상 성인, 2005년 추계인구로 연령표준화



# 혈중 지질 농도의 분포

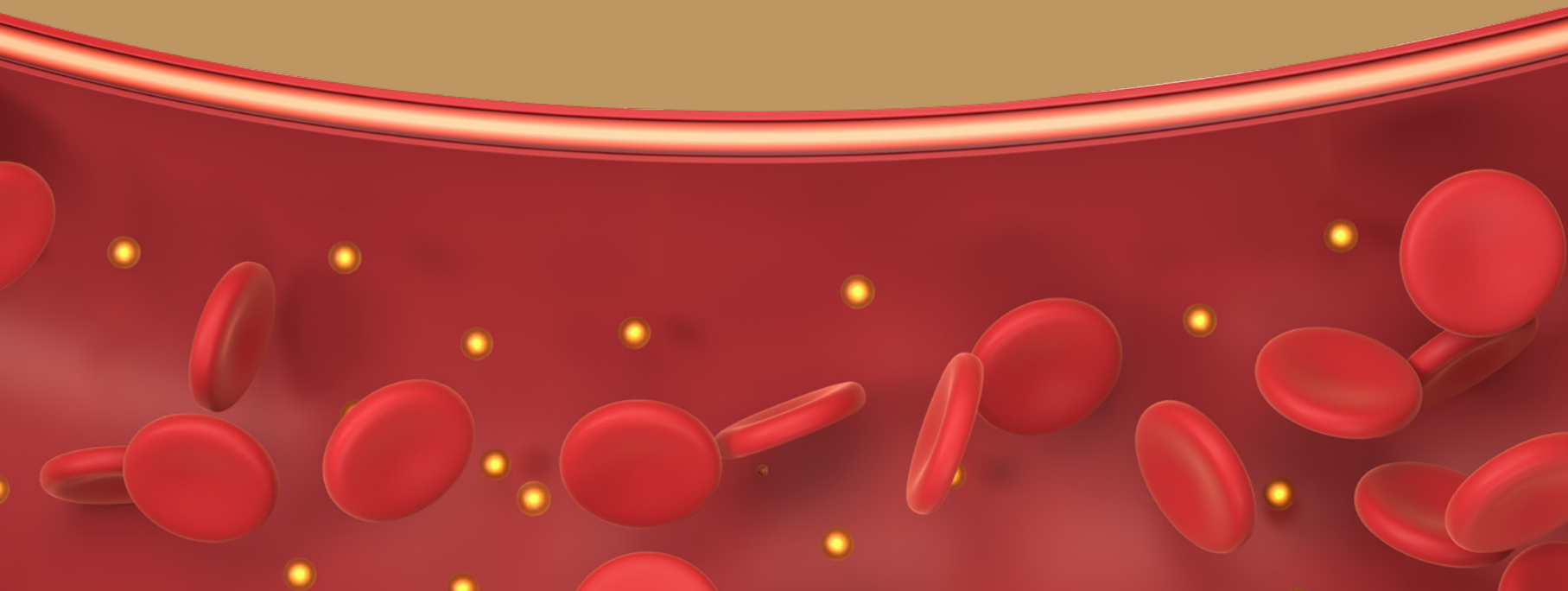
2016-2020  
평균



		Mean	S.D.	Percentile						
				5	10	25	50	75	90	95
남자	총콜레스테롤	190	38	129	141	164	189	214	238	253
	비HDL콜레스테롤	142	38	83	95	116	142	167	191	207
	중성지방	157	129	52	62	86	125	186	273	358
	LDL콜레스테롤	114	33	60	71	91	113	136	157	169
	HDL콜레스테롤	47	11	32	34	39	46	54	62	68
여자	총콜레스테롤	194	38	136	148	168	191	217	243	259
	비HDL콜레스테롤	139	95	85	95	112	135	162	188	204
	중성지방	115	81	44	50	68	96	140	198	245
	LDL콜레스테롤	117	34	67	76	93	114	138	160	176
	HDL콜레스테롤	55	13	36	39	46	54	62	72	78

자료원: 2016-2020 국민건강영양조사  
대상자: 20세 이상 성인

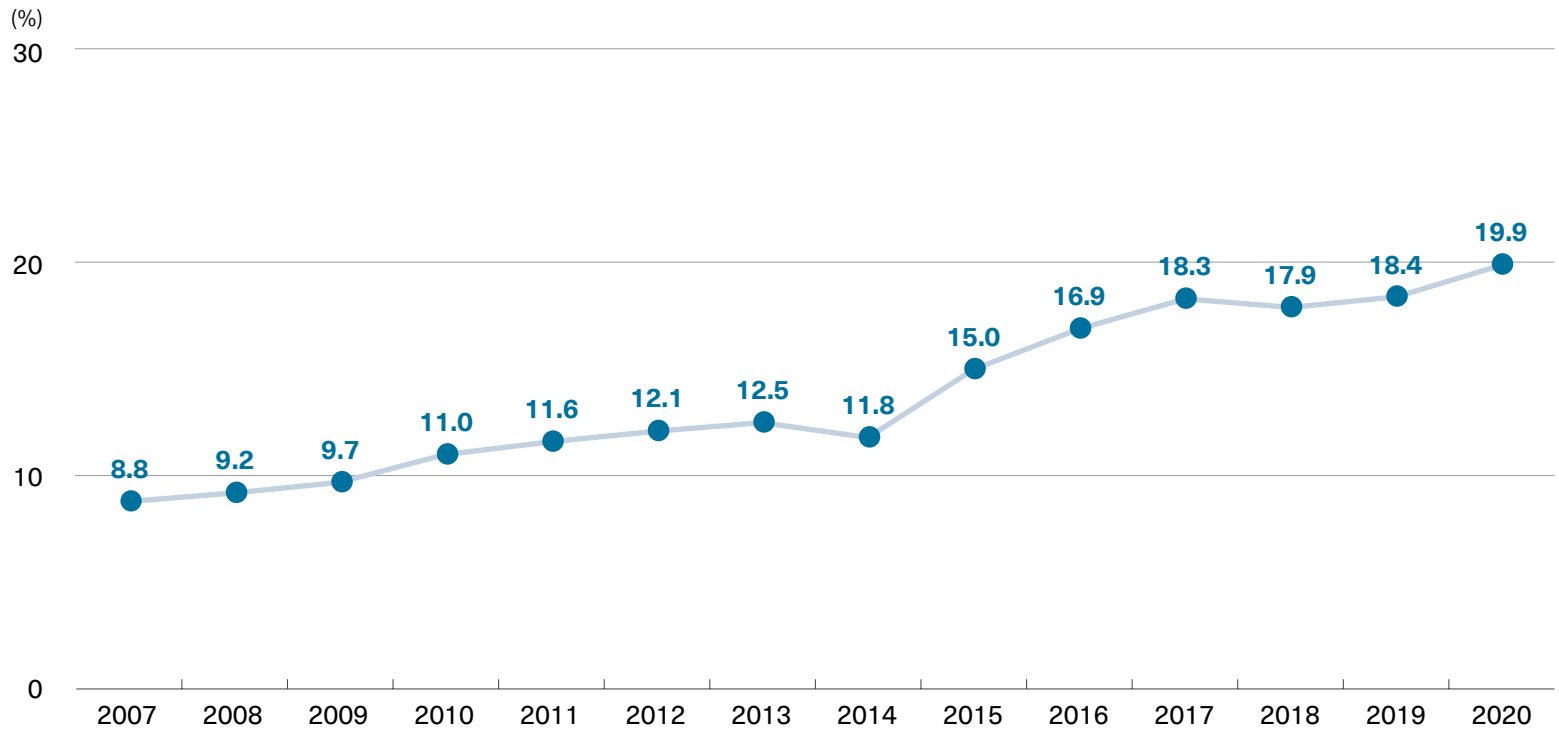
# 한국 성인의 고콜레스테롤혈증 유병률 및 관리수준



# 고콜레스테롤혈증의 유병률 연령표준화

2007-2020  
추이

고콜레스테롤혈증의 유병률은 2007년 이후 2020년까지 2배 이상 증가하였다.

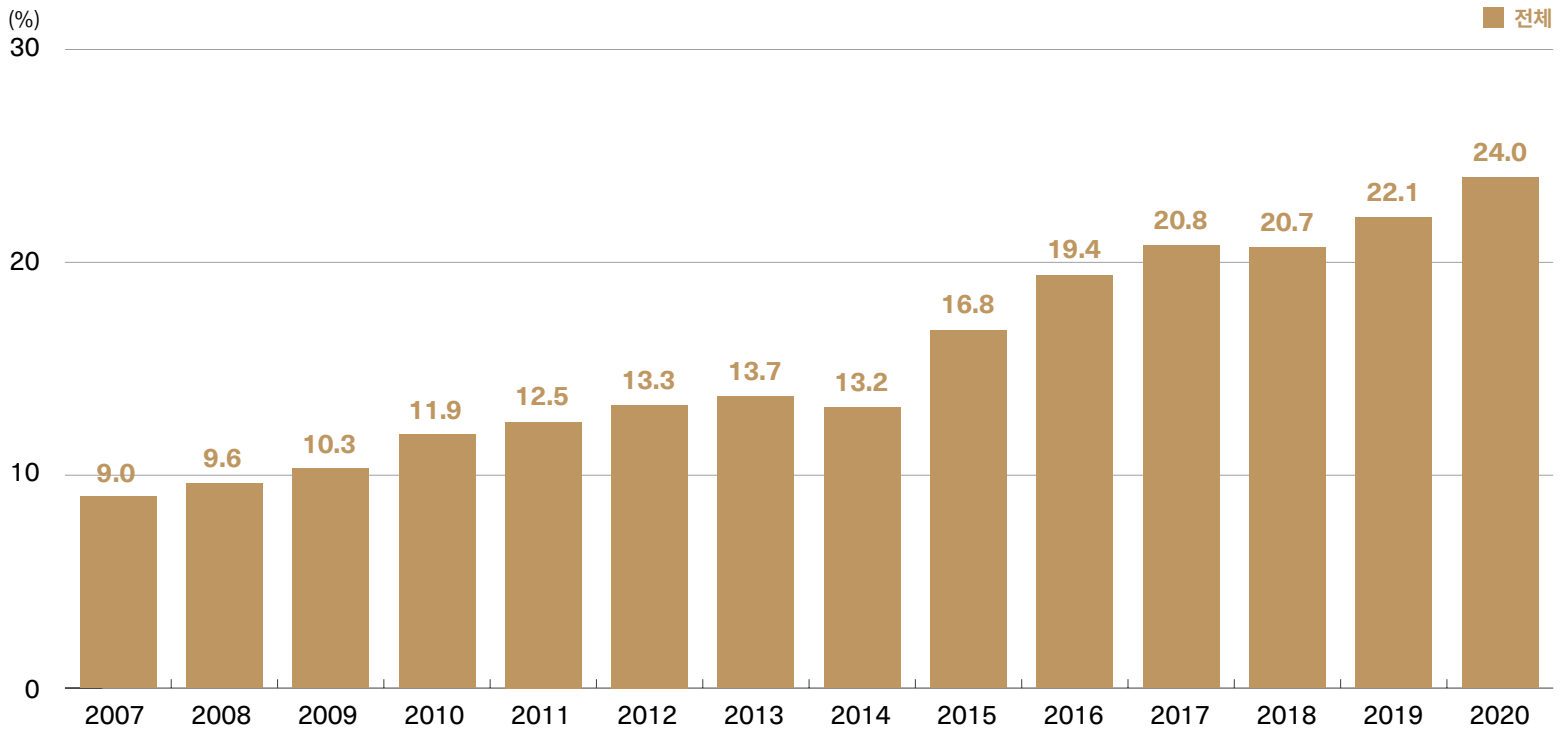


자료원: 2007-2020 국민건강영양조사, 20세 이상 성인, 2005년 추계인구로 연령표준화  
고콜레스테롤혈증: 총콜레스테롤  $\geq 240$  mg/dL 이거나 지질강하제를 복용 중인 경우

# 고콜레스테롤혈증의 유병률

2007-2020  
추이

한국 성인의 고콜레스테롤혈증 유병률은 지속적으로 증가하고 있다.  
2020년 한국 성인 4명 중 1명이 고콜레스테롤혈증을 가지고 있다.

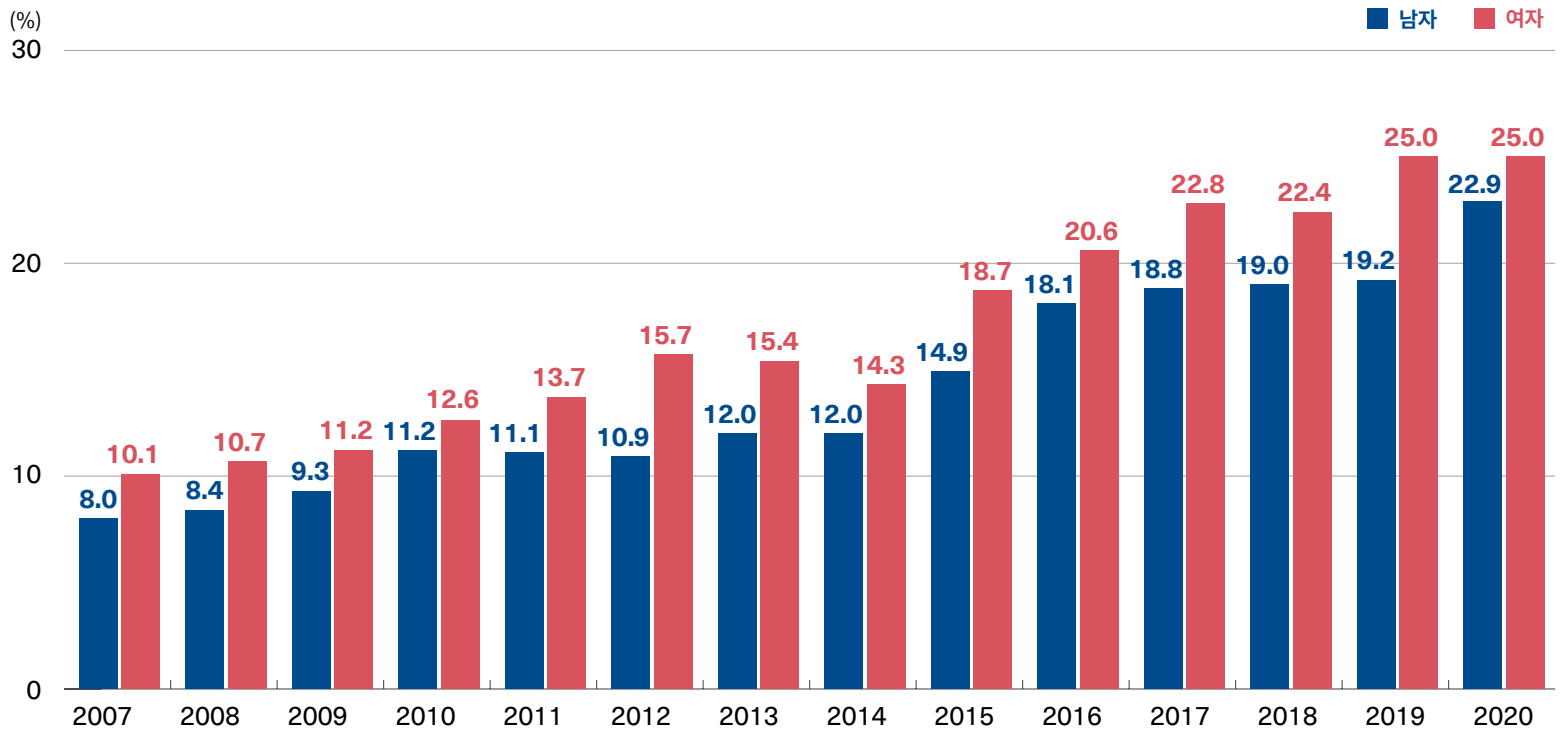


자료원: 2007-2020 국민건강영양조사, 20세 이상 성인  
고콜레스테롤혈증: 총콜레스테롤  $\geq 240$  mg/dL 이거나 지질강하제를 복용 중인 경우

# 고콜레스테롤혈증의 유병률 성별

2007-2020  
추이

고콜레스테롤혈증의 유병률은 한국 성인 남녀 모두에서 지속적으로 증가하고 있다.

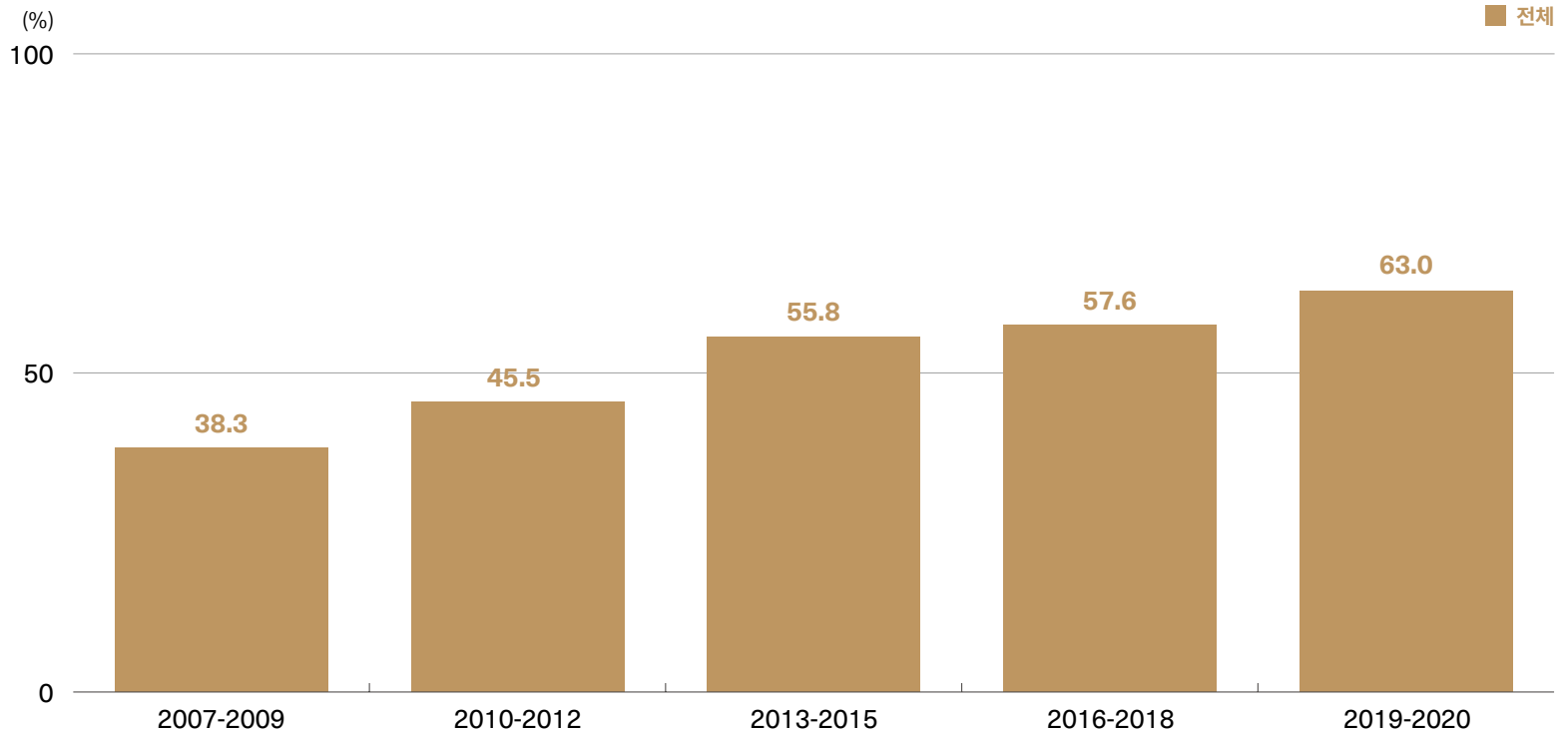


자료원: 2007-2020 국민건강영양조사, 20세 이상 성인  
고콜레스테롤혈증: 총콜레스테롤  $\geq 240$  mg/dL 이거나 지질강화제를 복용 중인 경우

# 고콜레스테롤혈증의 인지율

2007-2020  
추이

고콜레스테롤혈증의 인지율은 점차 증가하고 있으나,  
2019-2020년 고콜레스테롤혈증이 있는 성인 10명 중 3명은 이를 인지하지 못하고 있다.

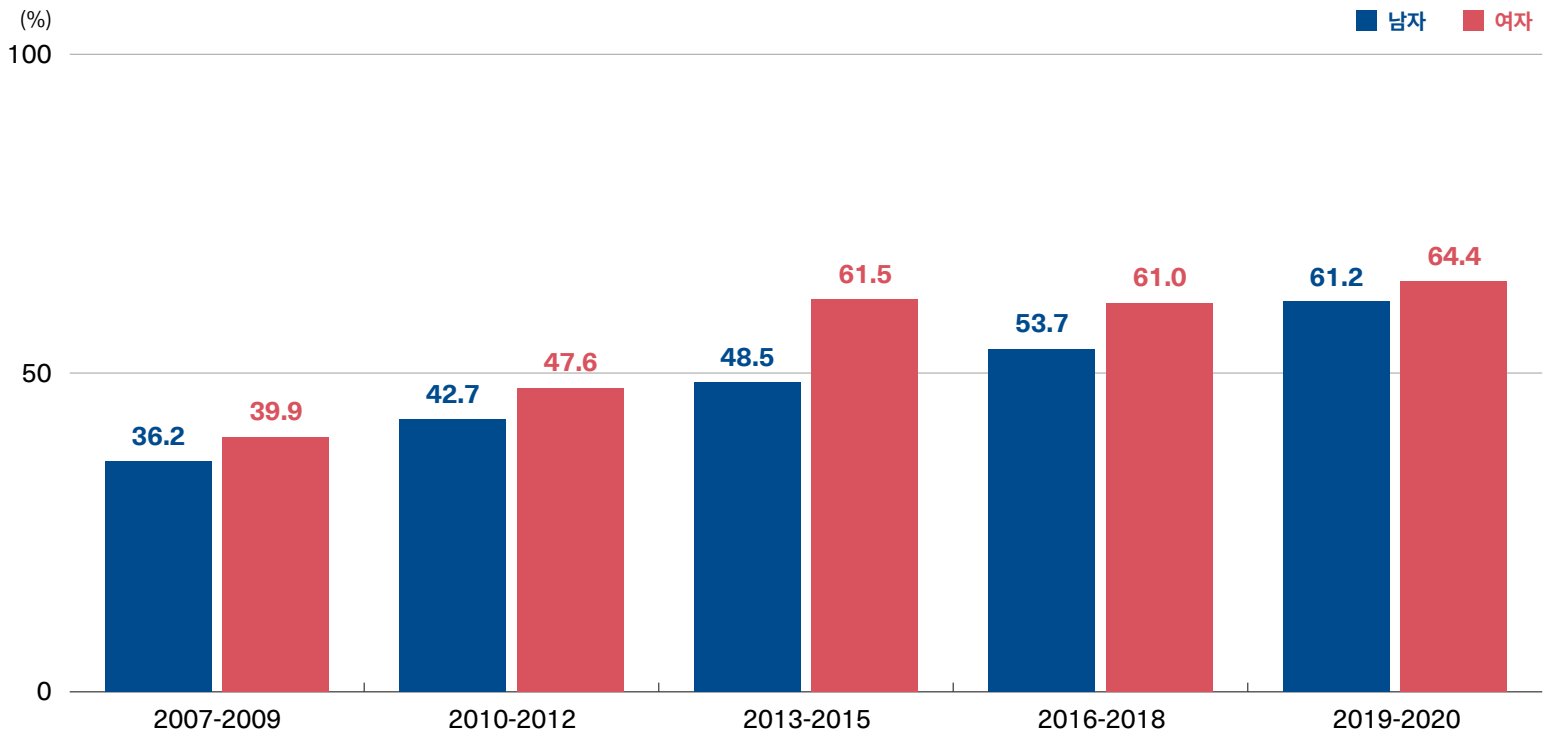


자료원: 2007-2020 국민건강영양조사, 20세 이상 성인

인지율: 고콜레스테롤혈증이 있는 성인 중에서 고콜레스테롤혈증이나 이상지질혈증을 의사에게 진단받았다고 응답한 경우

# 고콜레스테롤혈증의 인지율 성별

2007-2020  
추이



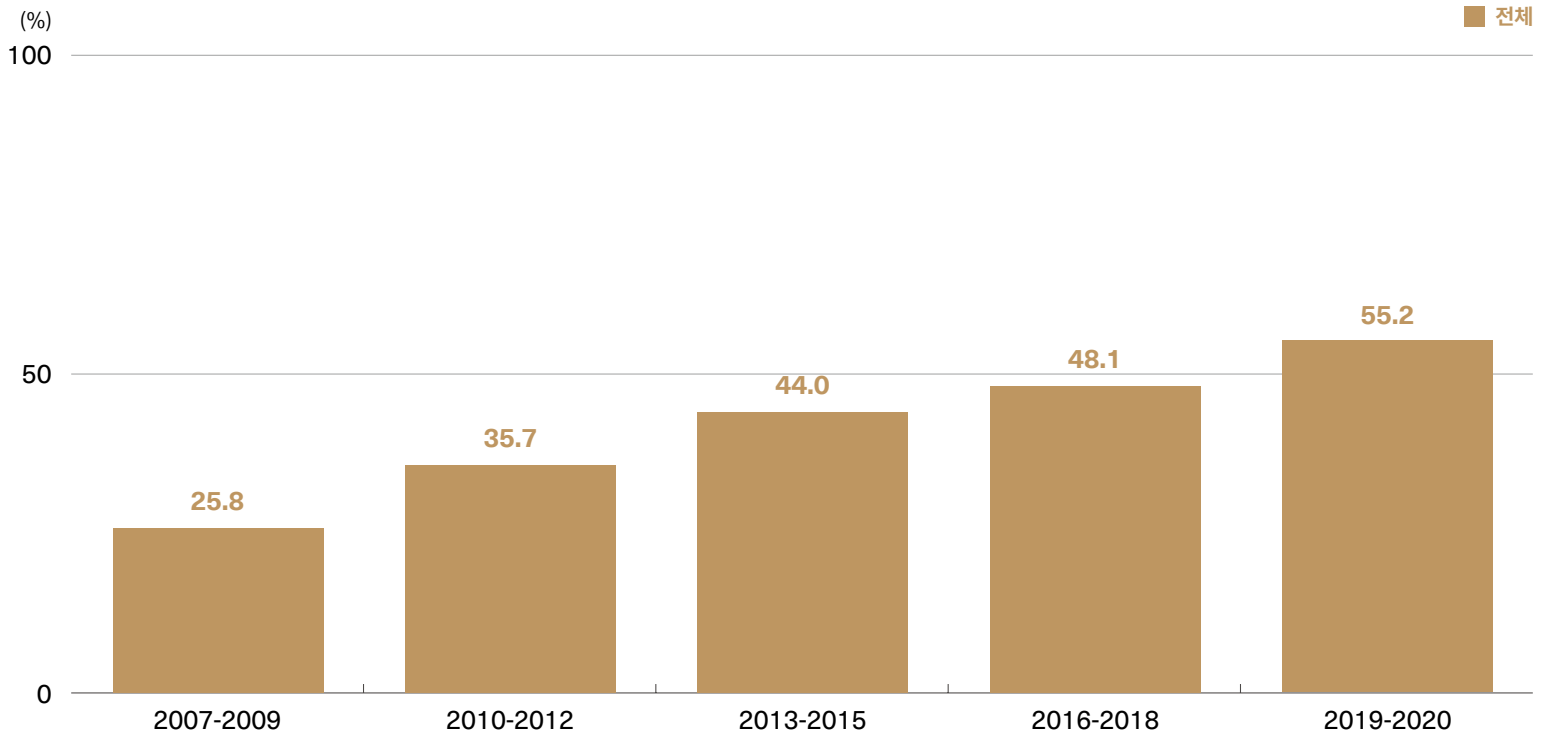
자료원: 2007-2020 국민건강영양조사, 20세 이상 성인

인지율: 고콜레스테롤혈증이 있는 성인 중에서 고콜레스테롤혈증이나 이상지질혈증을 의사에게 진단받았다고 응답한 경우

# 고콜레스테롤혈증의 치료율

2007-2020  
추이

고콜레스테롤혈증의 치료율은 점차 증가하고 있으나,  
2019-2020년 고콜레스테롤혈증이 있는 성인 중 절반 정도에서만 지질강하제를 복용하고 있다.

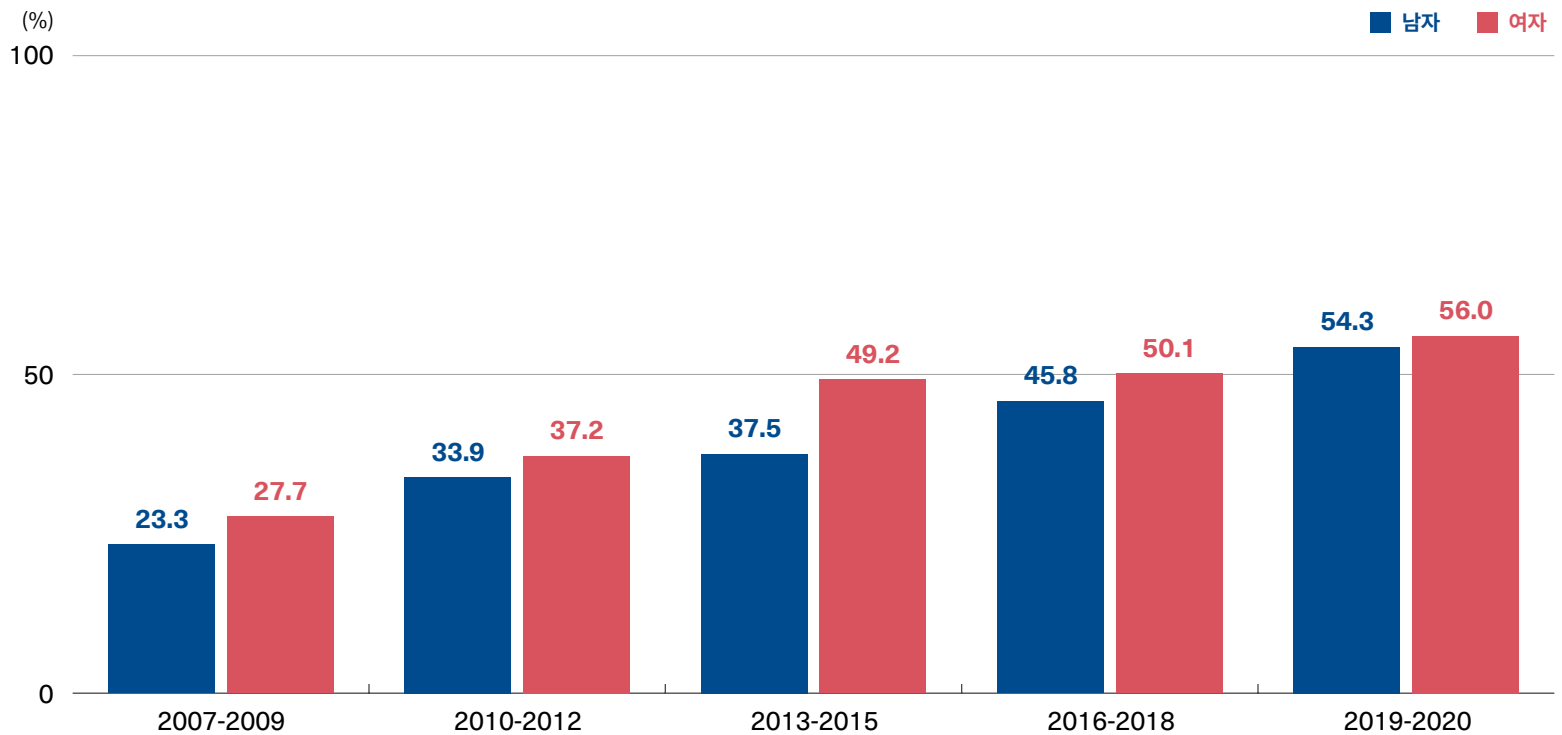


자료원: 2007-2020 국민건강영양조사, 20세 이상 성인  
치료율: 고콜레스테롤혈증이 있는 성인 중에서 지질강하제를 복용한다고 응답한 경우



# 고콜레스테롤혈증의 치료율 성별

2007-2020  
추이

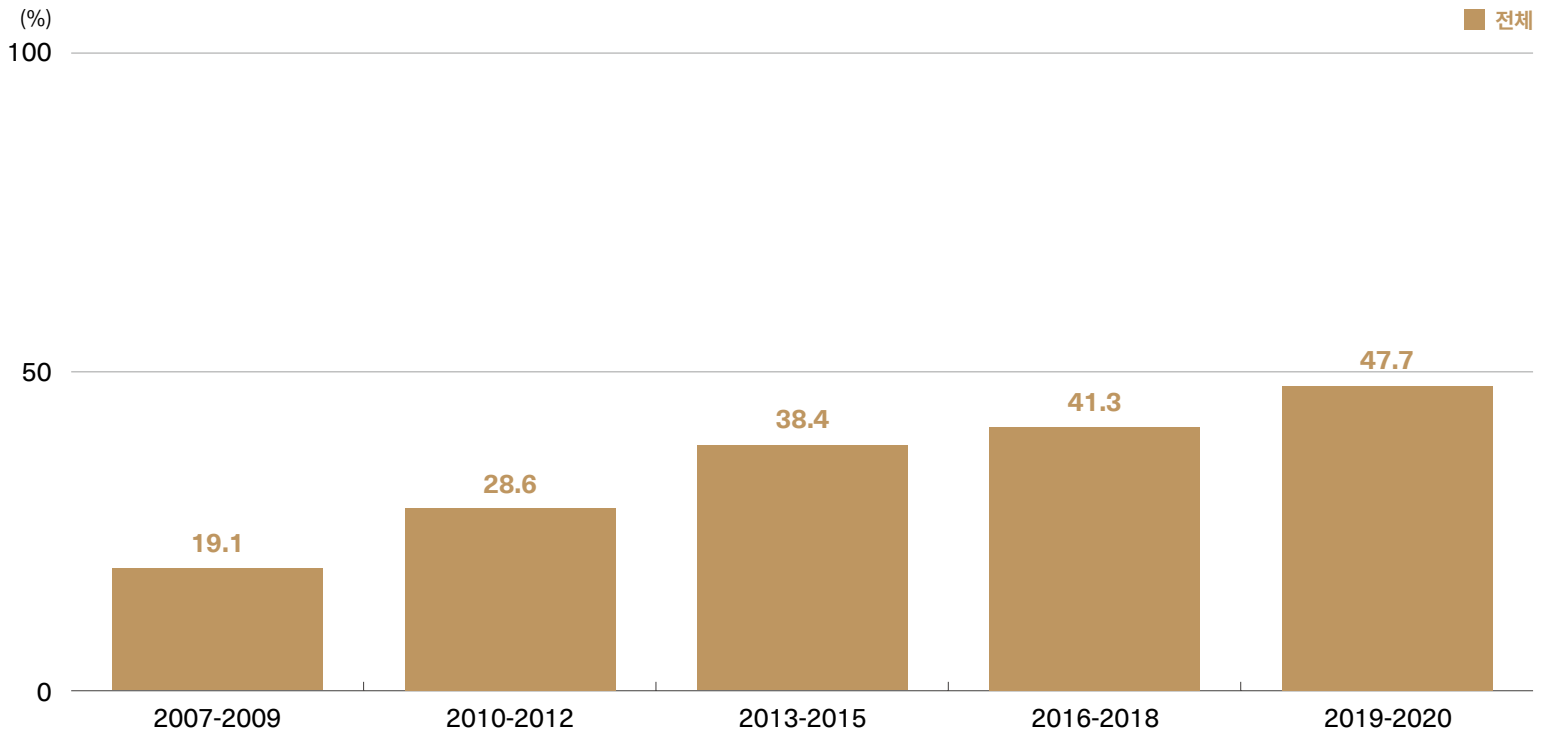


자료원: 2007-2020 국민건강영양조사, 20세 이상 성인  
치료율: 고콜레스테롤혈증이 있는 성인 중에서 지질강하제를 복용한다고 응답한 경우

# 고콜레스테롤혈증의 조절률

2007-2020  
추이

고콜레스테롤혈증의 조절률은 2007년 이후 2019-2020년 2배 이상 증가하였으나, 총콜레스테롤 <200 mg/dL인 경우는 고콜레스테롤혈증 성인의 절반 이하에 불과하였다.

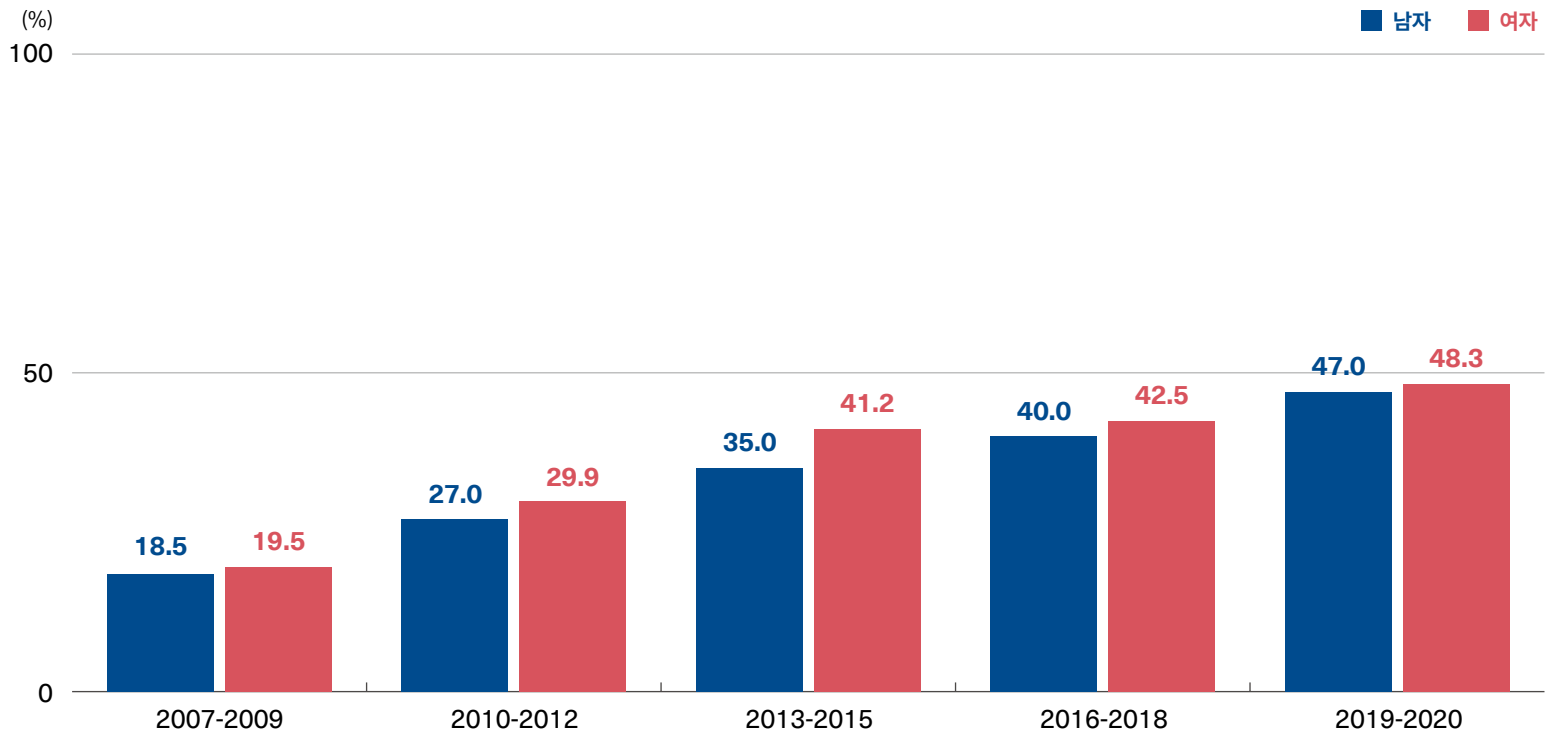


자료원: 2007-2020 국민건강영양조사, 20세 이상 성인

조절률: 고콜레스테롤혈증이 있는 성인 중에서 총콜레스테롤 <200 mg/dL 인 경우

# 고콜레스테롤혈증의 조절률 성별

2007-2020  
추이

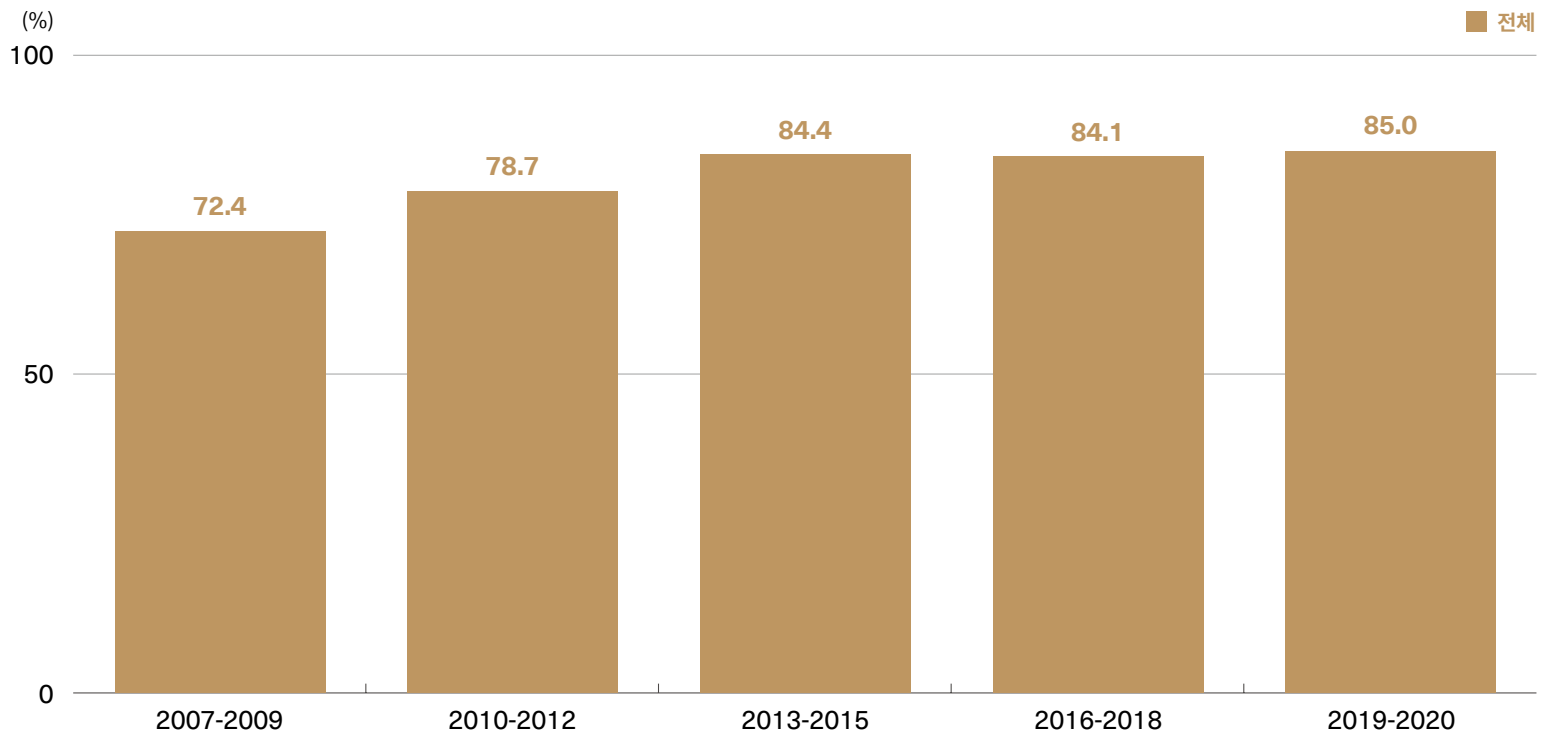


자료원: 2007-2020 국민건강영양조사, 20세 이상 성인  
조절률: 고콜레스테롤혈증이 있는 성인 중에서 총콜레스테롤 <200 mg/dL 인 경우

# 지질강하제 복용자의 조절률

2007-2020  
추이

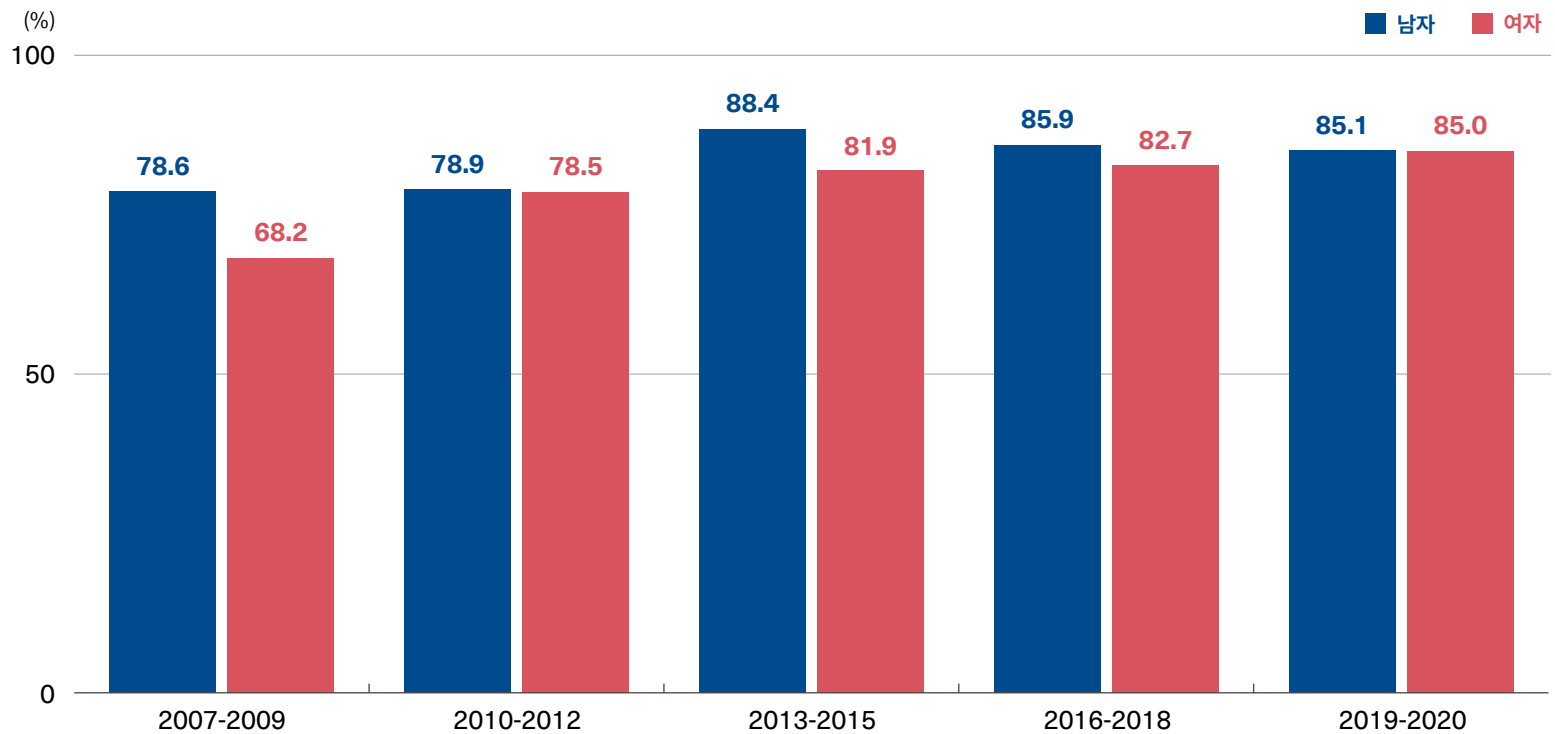
지질강하제를 복용중인 사람의 콜레스테롤 조절률은 꾸준히 높은 수준이며, 2019-2020년 지질강하제 복용자 중에서 85% 가 총콜레스테롤 200 mg/dL 미만이었다.



자료원: 2007-2020 국민건강영양조사, 20세 이상 성인  
조절률: 총콜레스테롤 <200 mg/dL 인 경우 지질강하제 복용자 중

# 지질강하제 복용자의 조절률 성별

2007-2020  
추이

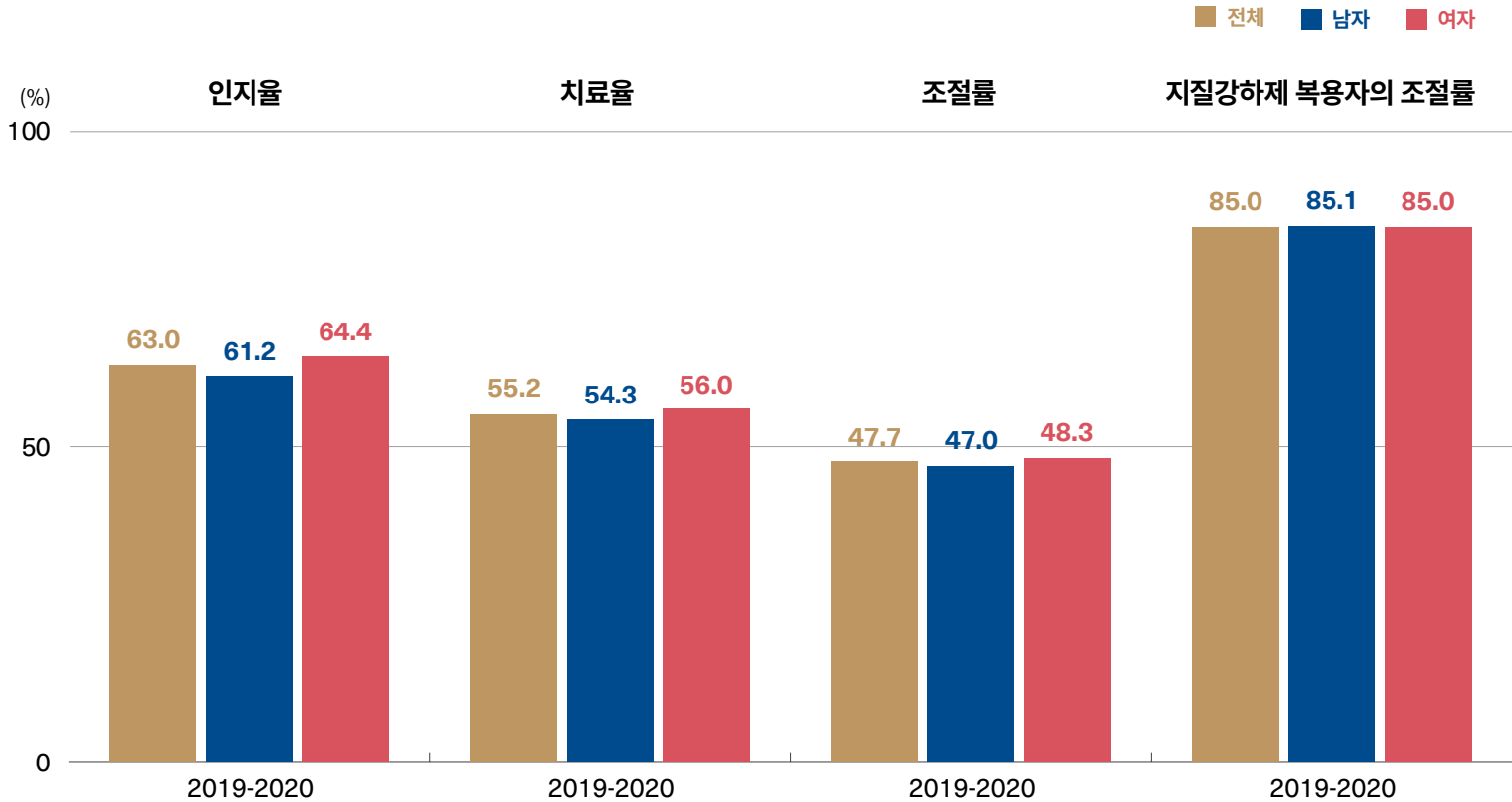


자료원: 2007-2020 국민건강영양조사, 20세 이상 성인  
조절률: 총콜레스테롤 <200 mg/dL 인 경우 지질강하제 복용자 중

# 고콜레스테롤혈증 관리수준 요약

2019-2020  
평균

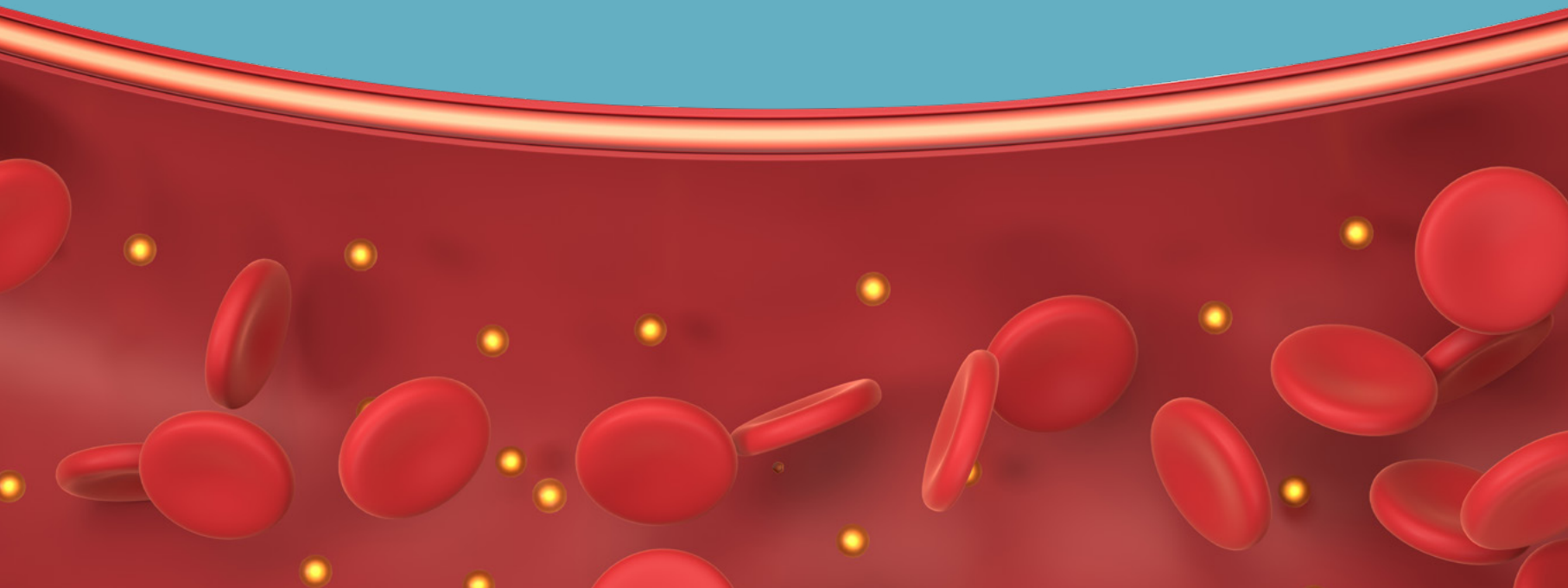
고콜레스테롤혈증 성인에서 이를 인지한 경우는 60%를 약간 넘으며, 절반 정도만이 약제를 복용 중이다.  
고콜레스테롤혈증 성인의 절반에서 고콜레스테롤혈증이 조절되지 않고 있는데,  
약제를 복용하는 경우에는 85%에서 총콜레스테롤 200 mg/dL 미만으로 조절되고 있다.



자료원: 2019-2020 국민건강영양조사, 20세 이상 성인  
고콜레스테롤혈증: 콜레스테롤  $\geq 240$  mg/dL 이거나 지질강하제를 복용 중인 경우  
인지: 고콜레스테롤혈증이나 이상지질혈증을 의사에게 진단받았다고 응답한 경우

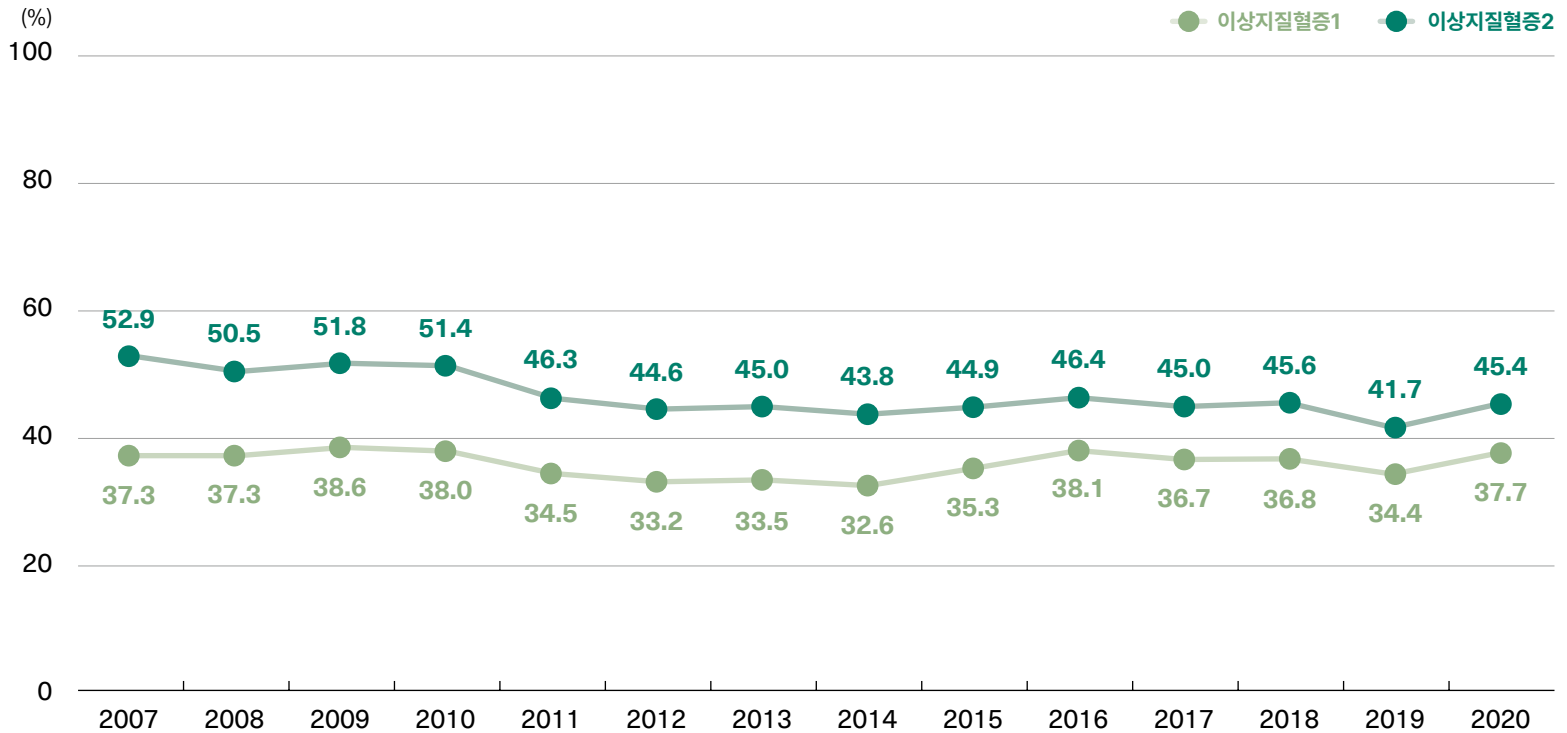
치료: 지질강하제를 복용 중인 경우  
조절: 총콜레스테롤  $< 200$  mg/dL 인 경우

# 한국 성인의 이상지질혈증 유병률



# 이상지질혈증의 유병률 연령표준화

2007-2020  
추이



자료원: 2007-2020 국민건강영양조사, 20세 이상 성인, 2005년 추계인구로 연령표준화

이상지질혈증 1: 고LDL콜레스테롤혈증, 고중성지방혈증, 또는 저HDL콜레스테롤혈증(남녀 모두 <40 mg/dL)

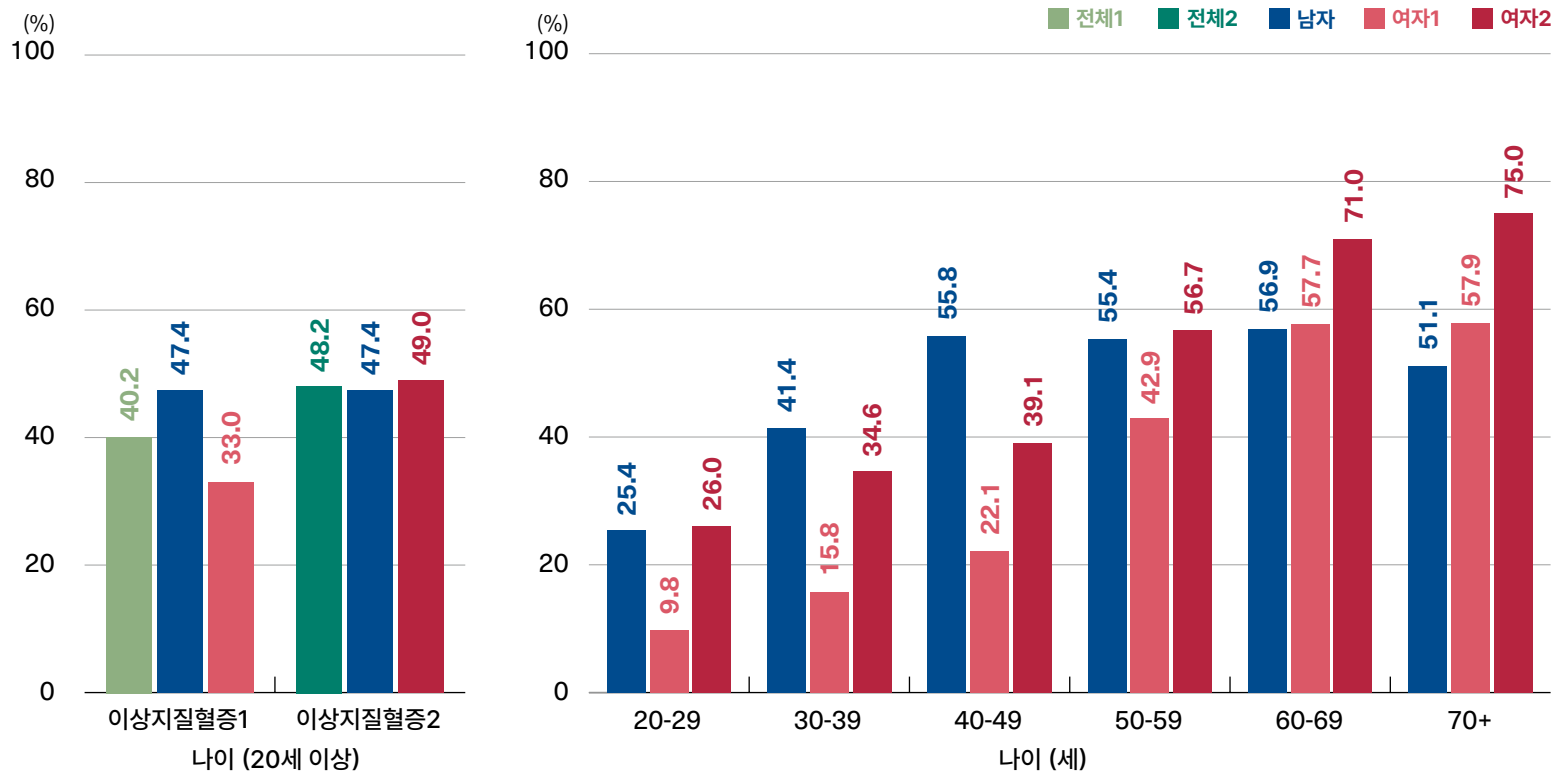
이상지질혈증 2: 고LDL콜레스테롤혈증, 고중성지방혈증, 또는 저HDL콜레스테롤혈증(남자 <40 mg/dL; 여자 <50 mg/dL)



# 이상지질혈증의 유병률 성별 연령별

2016-2020  
평균

이상지질혈증의 유병률은 저HDL콜레스테롤혈증을 남녀 모두 40 mg/dL 미만으로 정의하는 경우 40%이다. 하지만, 저HDL콜레스테롤혈증을 남자 40 mg/dL 미만, 여자 50 mg/dL 미만으로 정의하는 경우 이상지질혈증의 유병률은 48%이다.



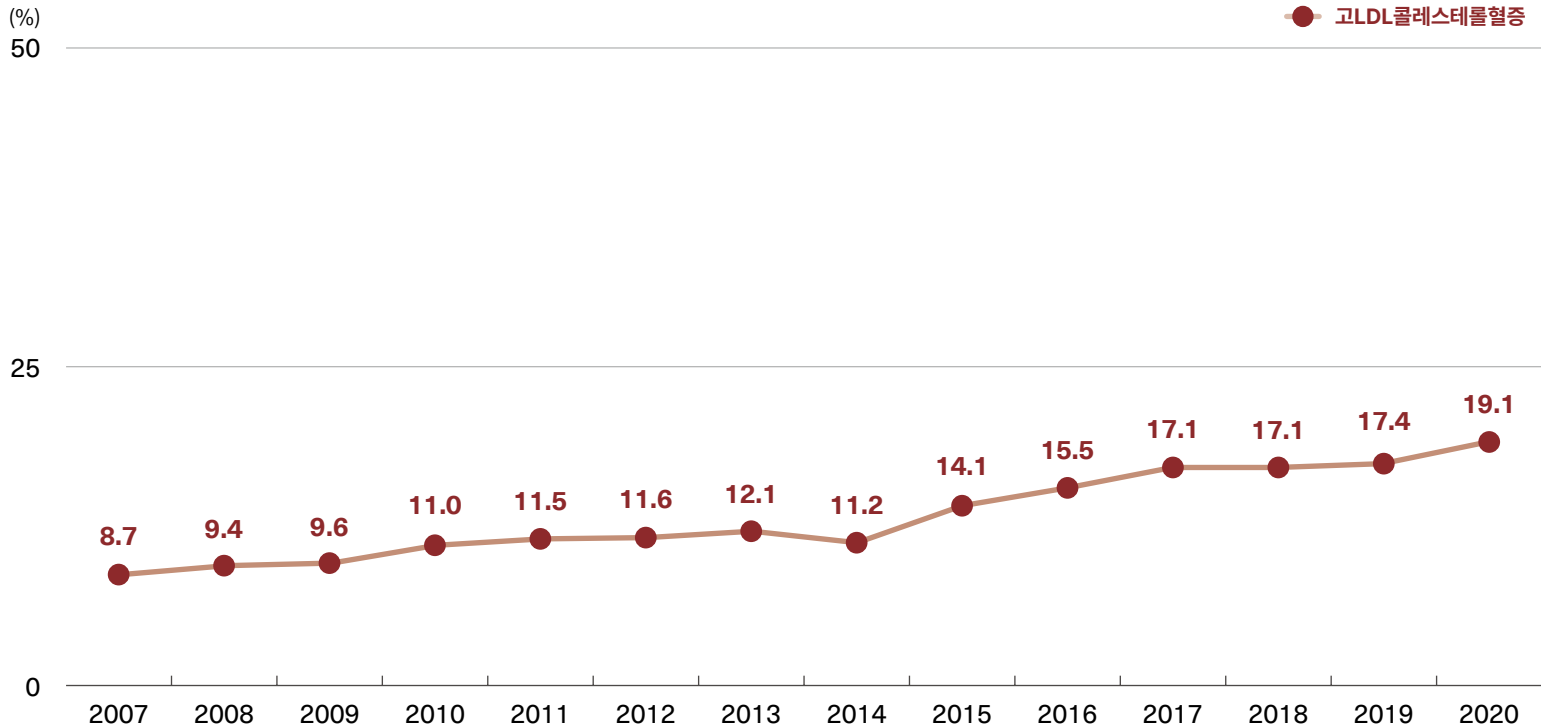
자료원: 2016-2020 국민건강영양조사, 20세 이상 성인

이상지질혈증 1: 고LDL콜레스테롤혈증, 고중성지방혈증, 또는 저HDL콜레스테롤혈증(남녀 모두 <40 mg/dL)

이상지질혈증 2: 고LDL콜레스테롤혈증, 고중성지방혈증, 또는 저HDL콜레스테롤혈증(남자 <40 mg/dL; 여자 <50 mg/dL)

# 고LDL콜레스테롤혈증의 유병률 연령표준화

2007-2020  
추이



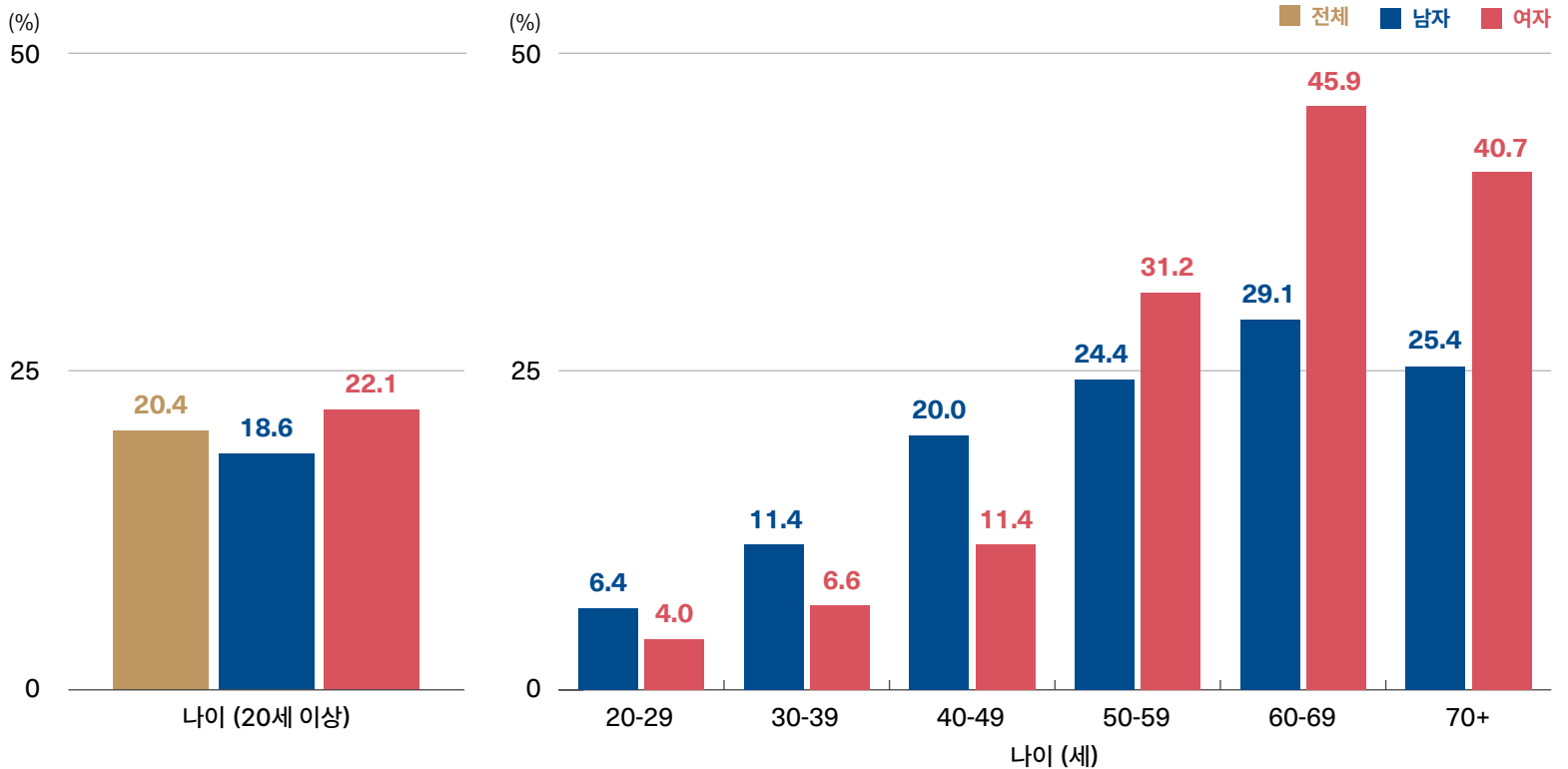
자료원: 2007-2020 국민건강영양조사, 20세 이상 성인, 2005년 추계인구로 연령표준화  
고LDL콜레스테롤혈증: LDL콜레스테롤  $\geq 160$  mg/dL 또는 지질강하제를 복용 중

# 고LDL콜레스테롤혈증의 유병률

## 연령표준화

2016-2020  
평균

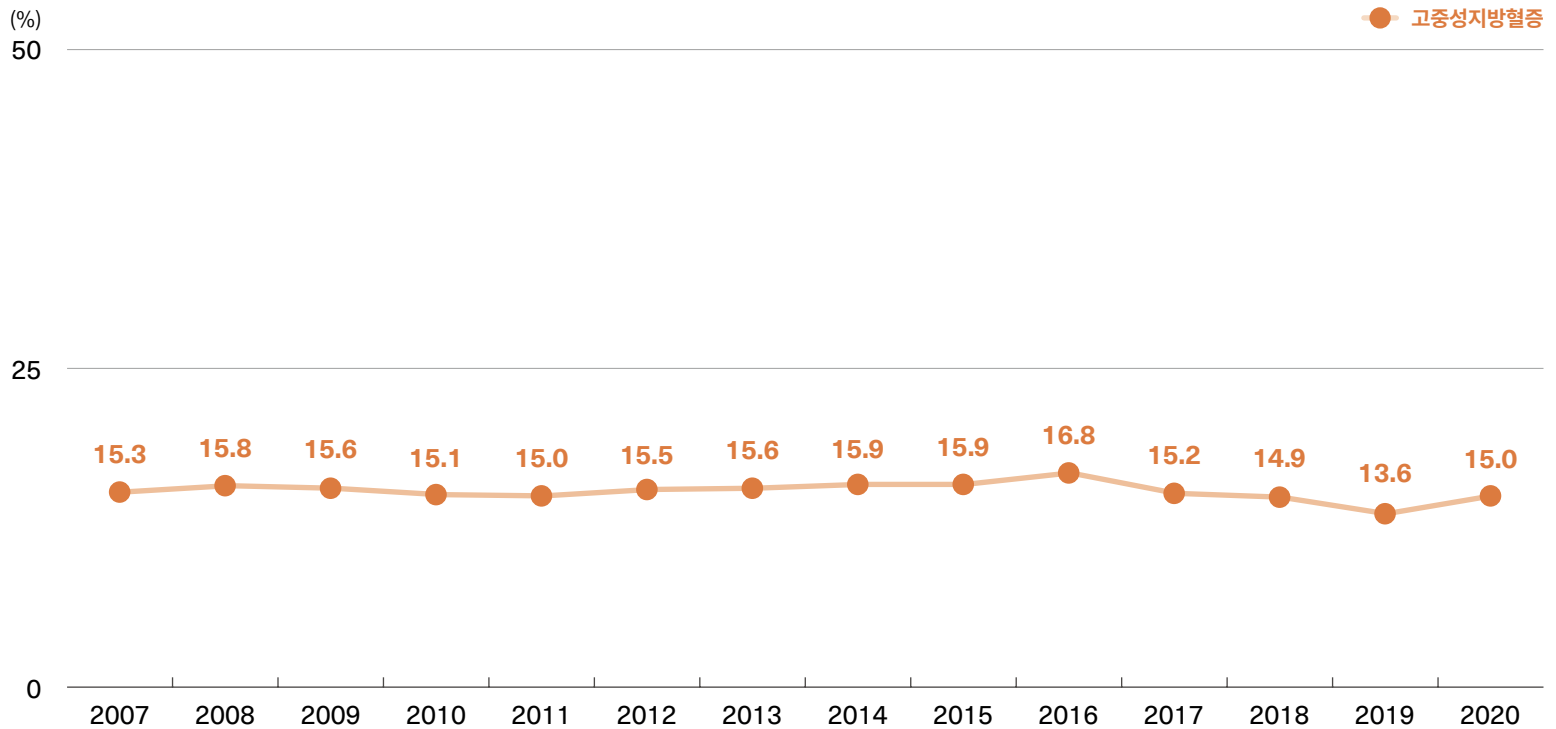
성인 5명 중 1명은 고LDL콜레스테롤혈증을 가지고 있으며, 연령이 증가함에 따라 증가하였다.  
50세 이후에는 남자보다 여자의 고LDL콜레스테롤혈증 유병률이 더 높다.



자료원: 2016-2020 국민건강영양조사, 20세 이상 성인  
고LDL콜레스테롤혈증: LDL콜레스테롤  $\geq 160$  mg/dL 또는 지질강하제를 복용 중

# 고중성지방혈증의 유병률 연령표준화

2007-2020  
추이



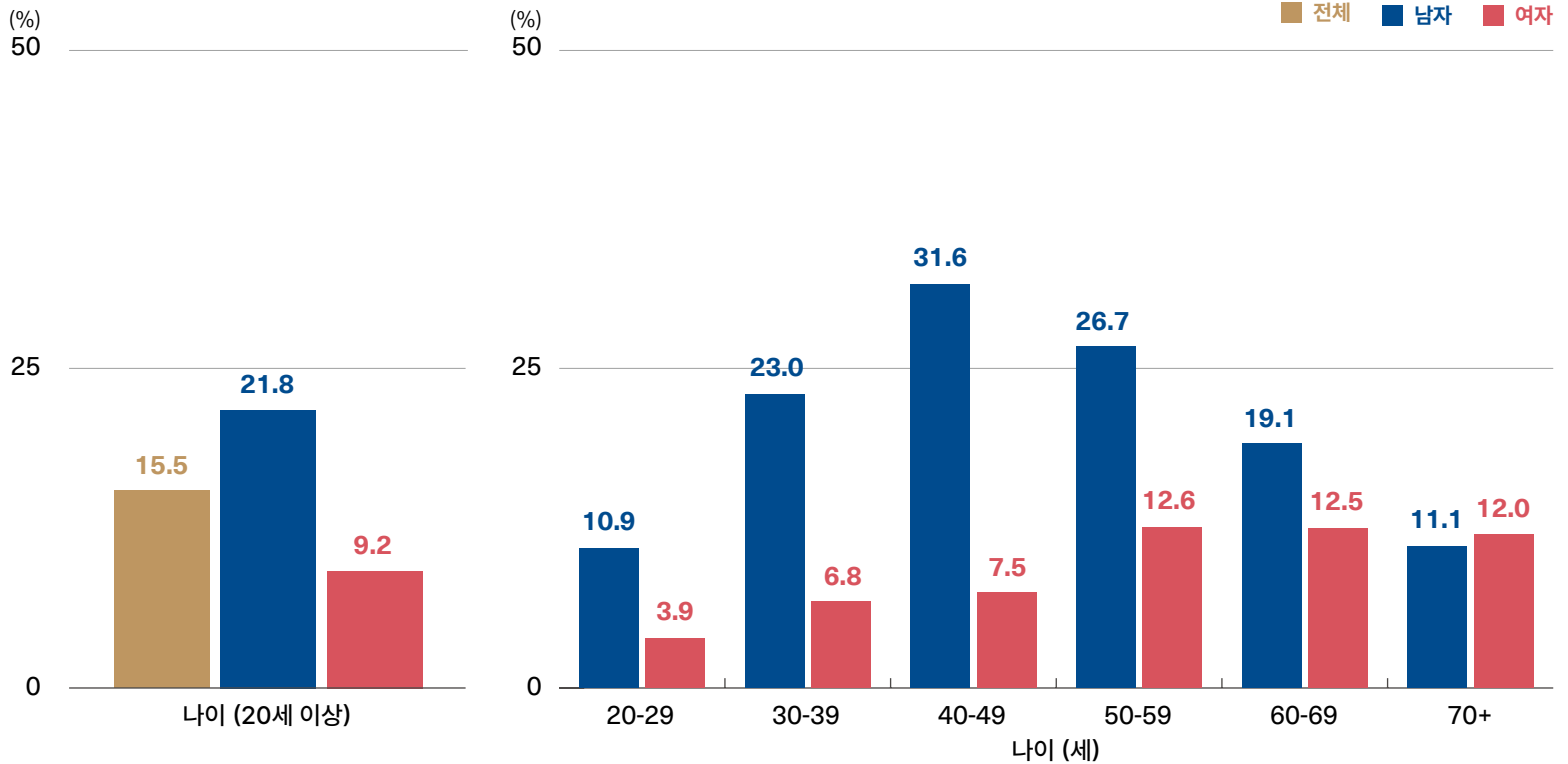
자료원: 2007-2020 국민건강영양조사, 20세 이상 성인, 2005년 추계인구로 연령표준화  
고중성지방혈증: 중성지방  $\geq 200$  mg/dL

# 고중성지방혈증의 유병률 성별 연령별

2016-2020  
평균

한국 성인의 약 15% 는 고중성지방혈증을 가지고 있다.

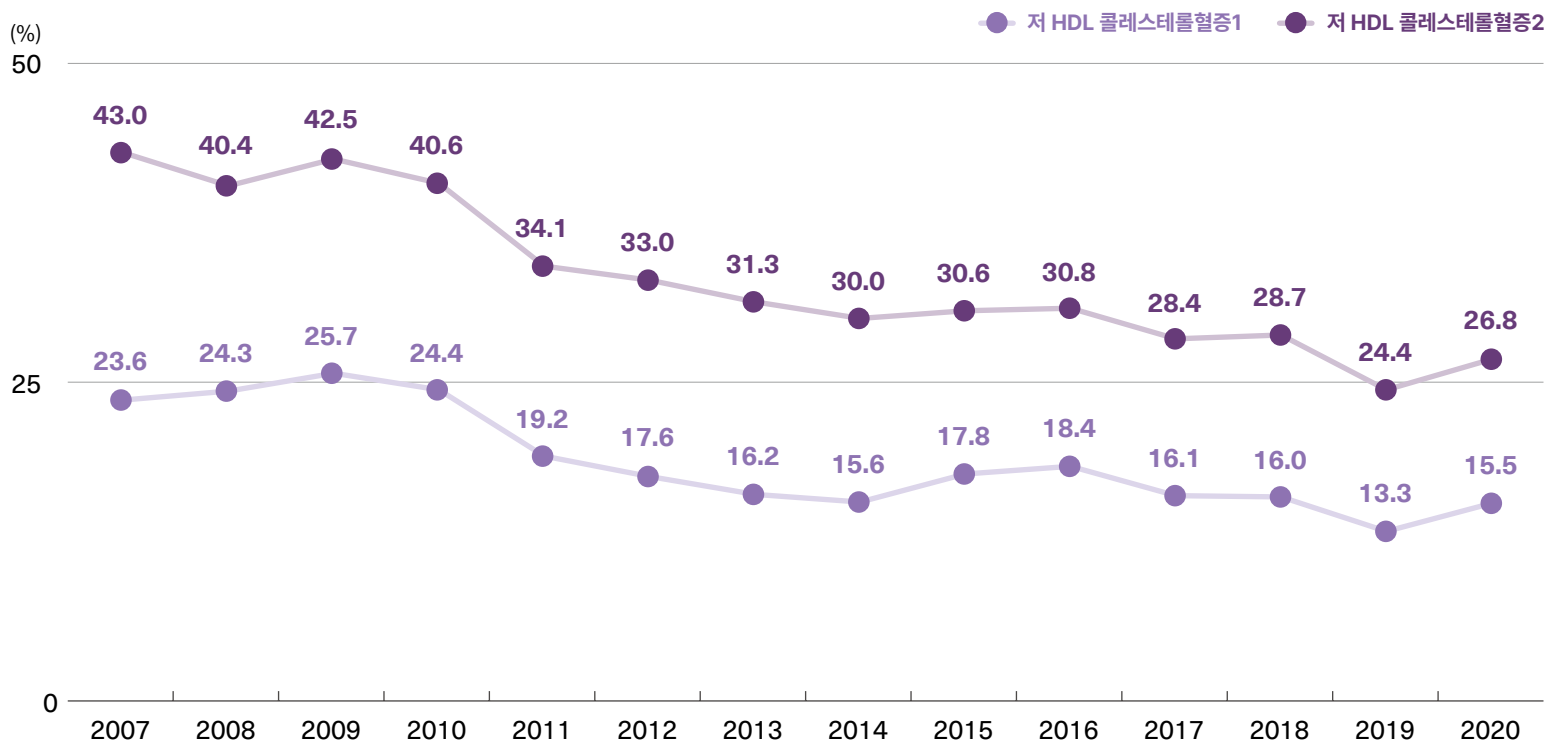
40-49세 남자는 같은 연령의 여자보다 고중성지방혈증의 유병률이 4배가량 높다.



자료원: 2016-2020 국민건강영양조사, 20세 이상 성인  
고중성지방혈증: 중성지방  $\geq 200$  mg/dL

# 저HDL콜레스테롤혈증의 유병률 연령표준화

2007-2020  
추이



자료원: 2007-2020 국민건강영양조사, 20세 이상 성인, 2005년 추계인구로 연령표준화

저HDL콜레스테롤혈증 1: HDL콜레스테롤 남녀 모두 <40 mg/dL

저HDL콜레스테롤혈증 2: HDL콜레스테롤 남자 <40 mg/dL; 여자<50 mg/dL

# 저HDL콜레스테롤혈증의 유병률

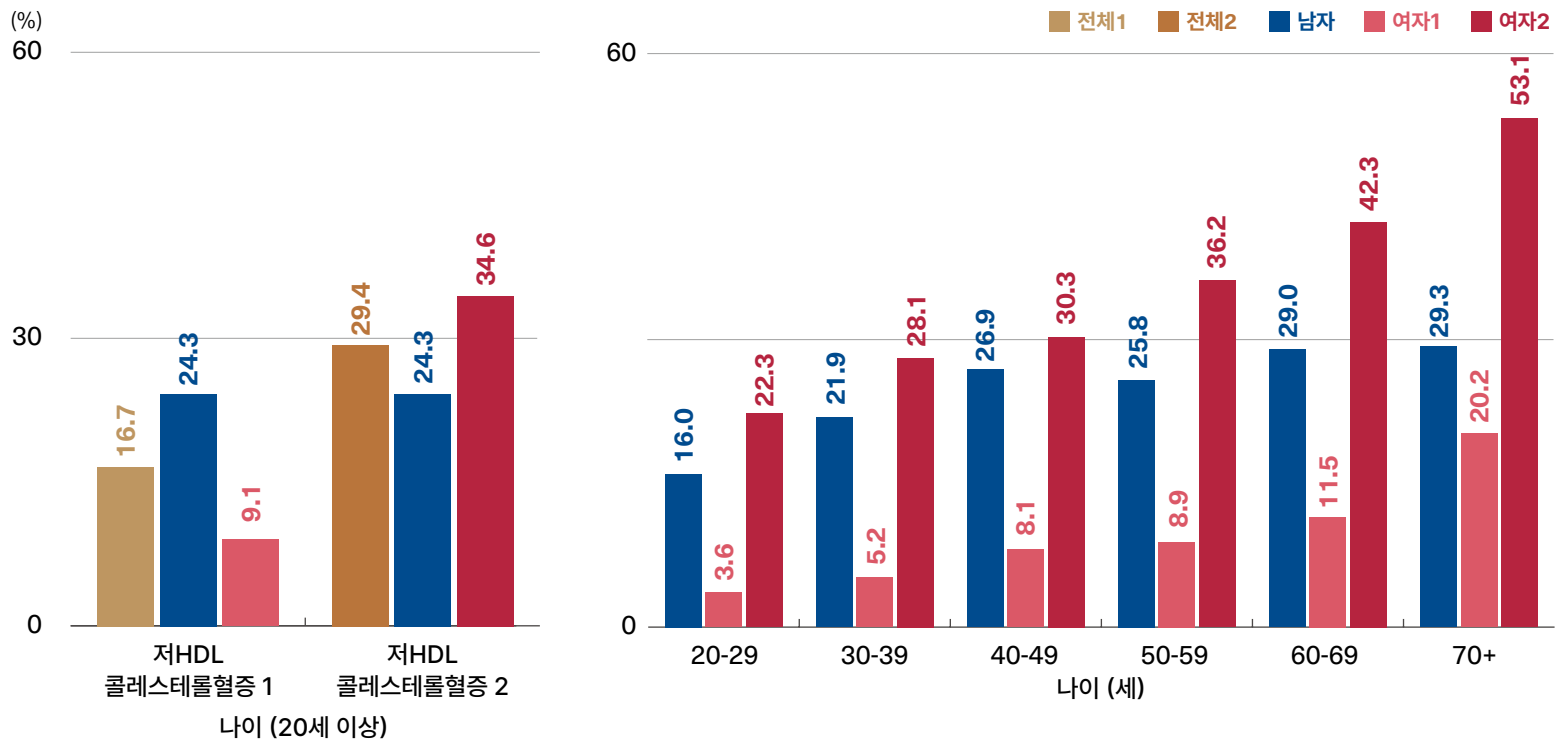
## 성별 연령별

2016-2020  
평균

한국 성인의 약 17%는 저HDL콜레스테롤혈증을 가지고 있다.

저HDL콜레스테롤혈증을 여자에서 50 mg/dL 미만으로 정의하는 경우 전체 유병률은 29%로 높아진다.

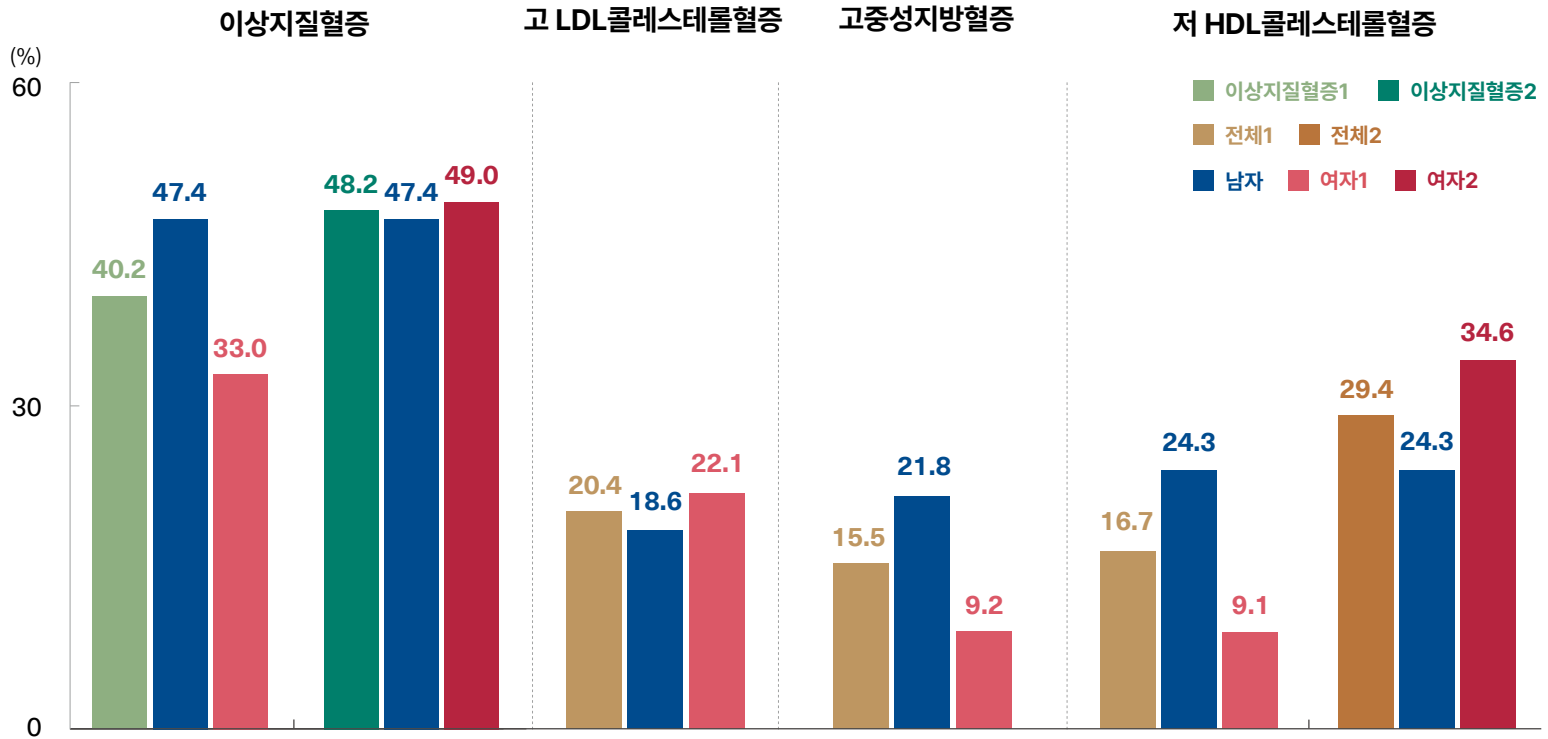
50대 여자는 20대 여자보다 저HDL콜레스테롤혈증의 유병률이 2배가량 높다



자료원: 2016-2020 국민건강영양조사, 20세 이상 성인  
 저HDL콜레스테롤혈증 1: HDL콜레스테롤 남녀 모두 <40 mg/dL  
 저HDL콜레스테롤혈증 2: HDL콜레스테롤 남자 <40 mg/dL; 여자<50 mg/dL

# 이상지질혈증과 세부항목의 유병률

2016-2020  
평균



자료원: 2016-2020 국민건강영양조사, 20세 이상 성인

이상지질혈증 1: 고LDL콜레스테롤혈증, 고중성지방혈증, 또는 저HDL콜레스테롤혈증(남녀 모두 <40 mg/dL)

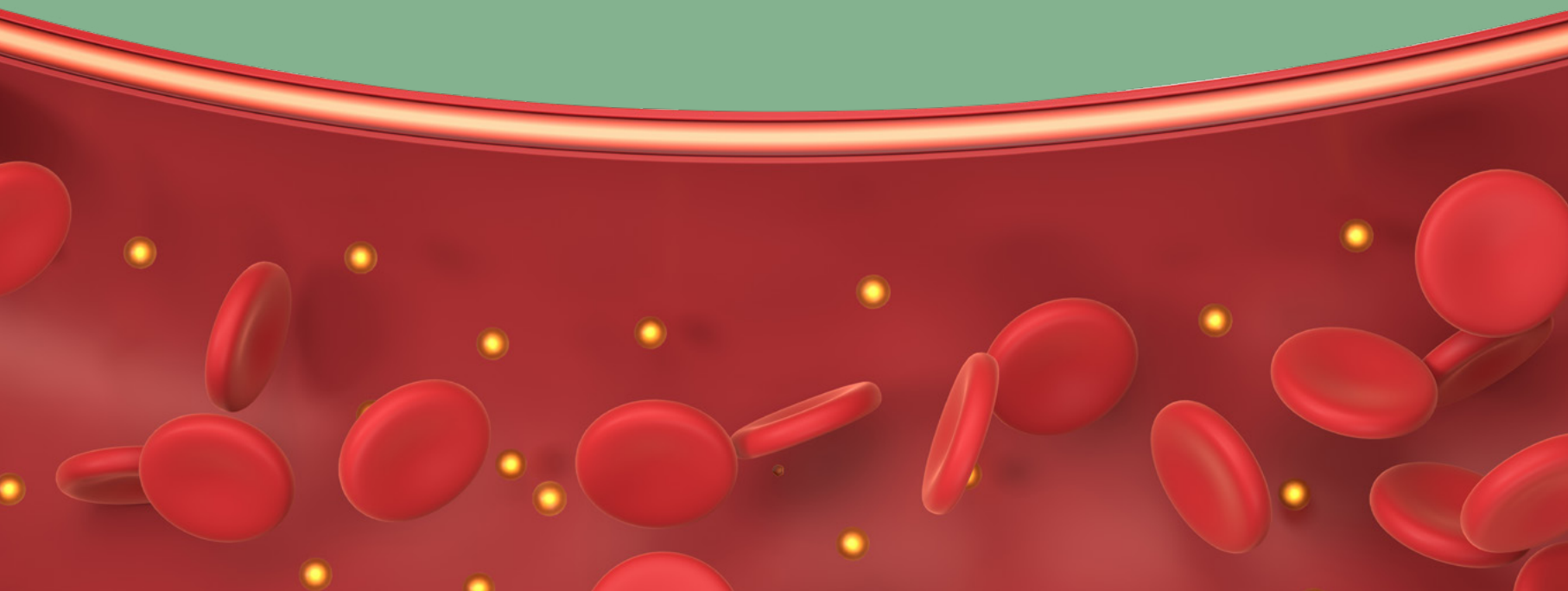
이상지질혈증 2: 고LDL콜레스테롤혈증, 고중성지방혈증, 또는 저HDL콜레스테롤혈증(남자 <40 mg/dL; 여자 <50 mg/dL)

저HDL콜레스테롤혈증 1: HDL콜레스테롤 남녀 모두 <40 mg/dL

저HDL콜레스테롤혈증 2: HDL콜레스테롤 남자 <40 mg/dL; 여자 <50 mg/dL



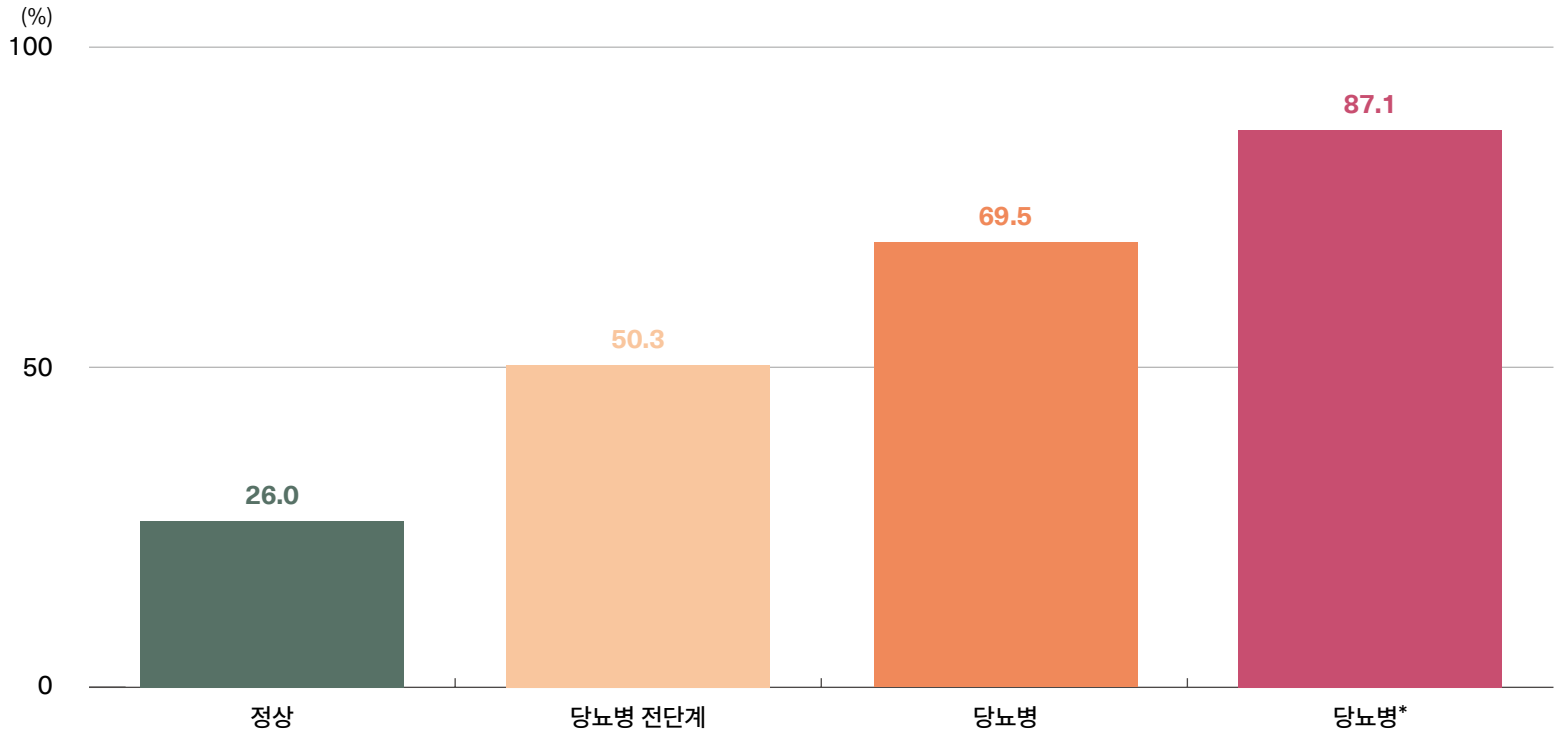
# 특수집단의 이상지질혈증



# 당대상 이상에 따른 이상지질혈증 유병률

당뇨병 유병자는 당뇨병이 없는 사람보다 이상지질혈증의 위험이 훨씬 더 높다.

고LDL콜레스테롤의 기준을 100 mg/dL 이상으로 정의할 경우,  
당뇨병 유병자의 90%정도에서 이상지질혈증이 동반되어 있다.



자료원: 2016-2020 국민건강영양조사, 20세 이상 성인

당뇨병전단계: 공복혈당 100-125 mg/dL 또는 당화혈색소 5.7-6.4%

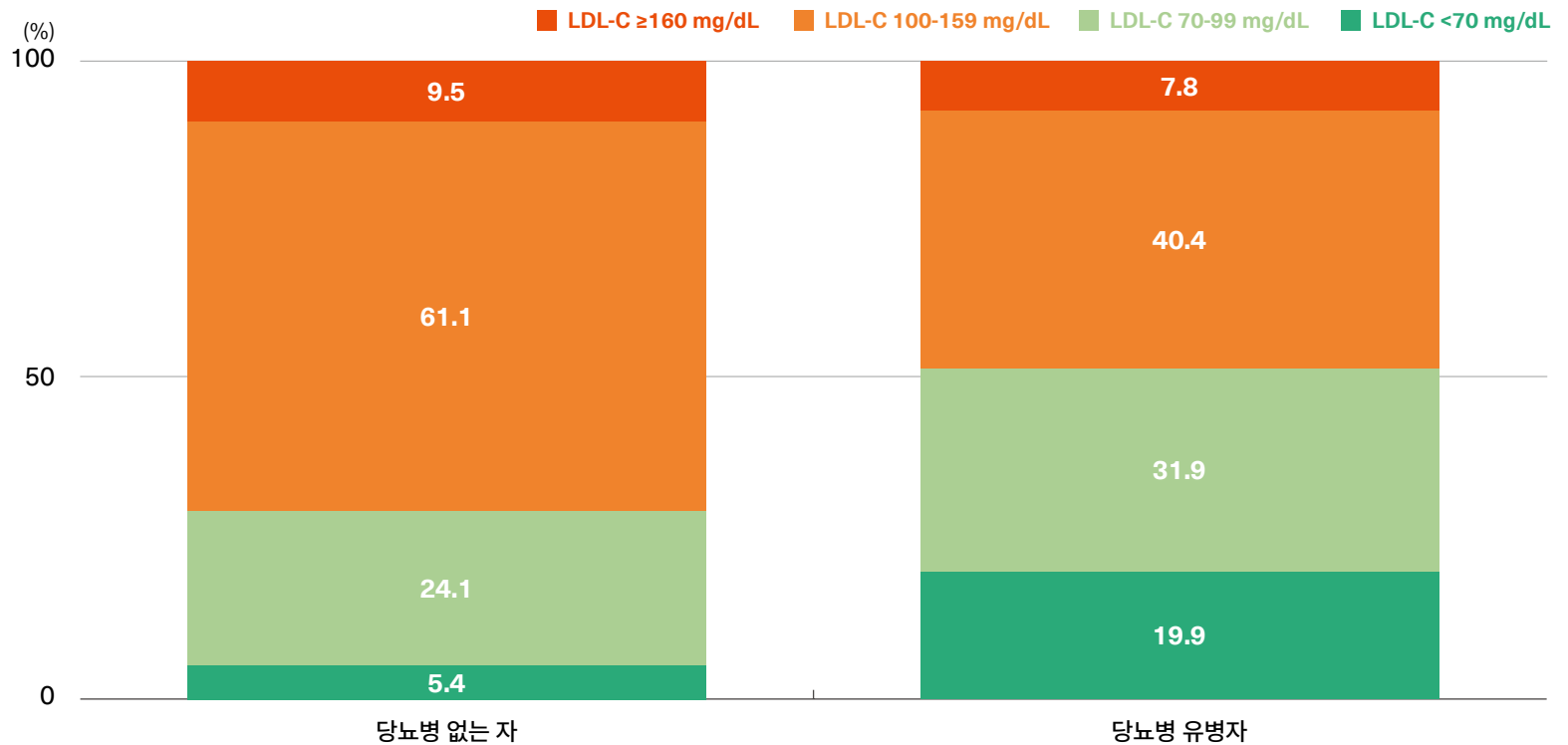
당뇨병: 공복혈당 126 mg/dL 이상, 당화혈색소 HbA1c 6.5% 이상, 이전에 당뇨병 진단을 받은 경우, 경구혈당강하제를 복용하거나, 인슐린 투여하는 경우

이상지질혈증: LDL콜레스테롤 160 mg/dL 이상, 중성지방 200 mg/dL 이상, HDL콜레스테롤 40 mg/dL 미만 또는 지질강하제 복용 중

\*이상지질혈증: LDL콜레스테롤 100 mg/dL 이상, 중성지방 200 mg/dL 이상, HDL콜레스테롤 40 mg/dL 미만 또는 지질강하제 복용 중

# 당뇨병 유무에 따른 LDL콜레스테롤 분포

당뇨병 유병자의 거의 절반에서 LDL콜레스테롤 수치가 100mg/dL보다 높다.



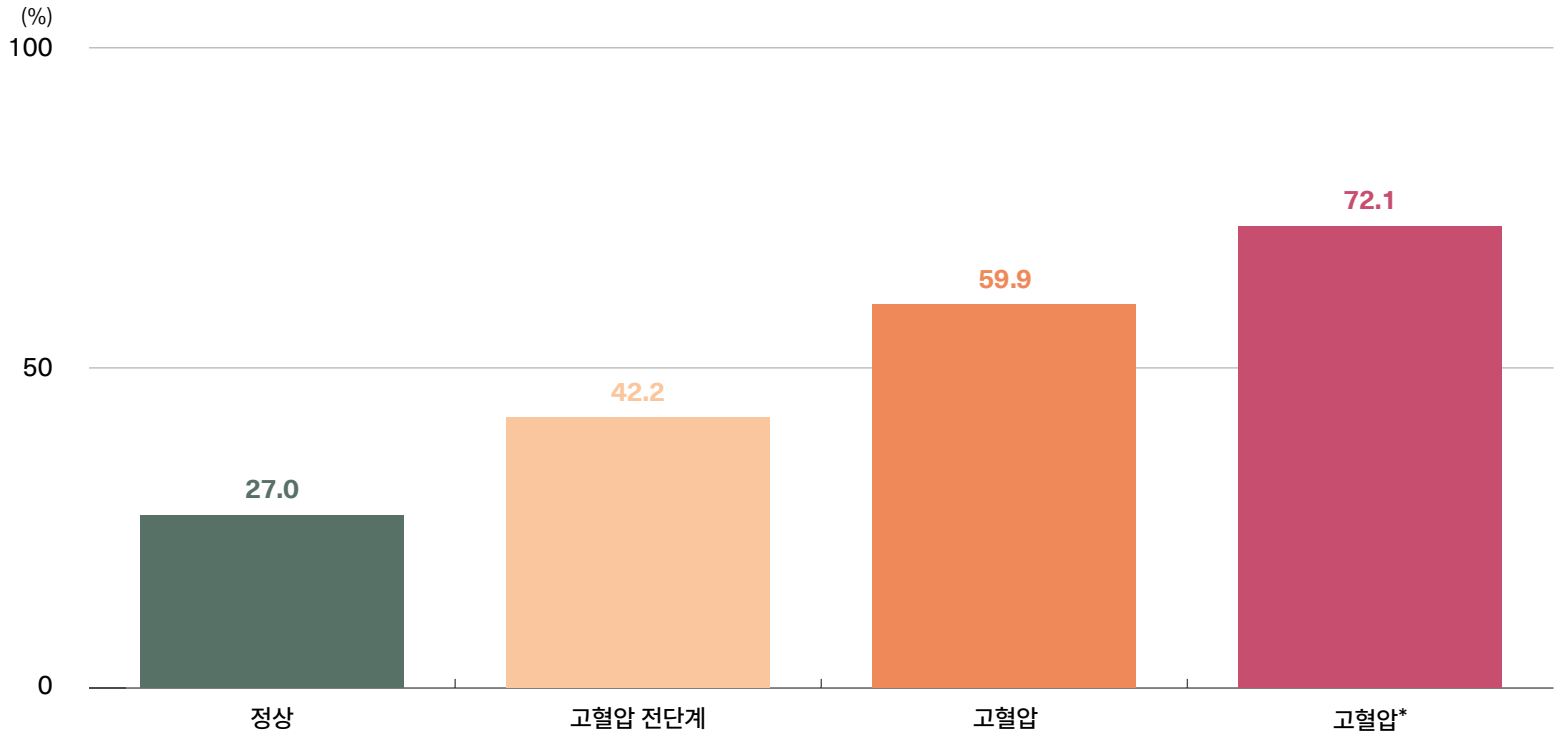
자료원: 2016-2020 국민건강영양조사, 20세 이상 성인

당뇨병: 공복혈당 126 mg/dL 이상, 당화혈색소HbA1c 6.5% 이상, 이전에 당뇨병 진단을 받은 경우, 경구혈당강하제를 복용하거나, 인슐린 투여 하는 경우

# 혈압 상태에 따른 이상지질혈증 유병률

고혈압 유병자는 고혈압이 없는 사람보다 이상지질혈증 위험이 훨씬 더 높았다.

고LDL콜레스테롤을 130mg/dL 이상으로 정의하면 고혈압 환자의 70%정도에서 이상지질혈증이 동반되어 있다.



자료원 : 2016-2020 국민건강영양조사, 20세 이상 성인

고혈압 전단계: 수축기 혈압 120-139 mmHg 또는 이완기 혈압 DBP 80-89 mmHg

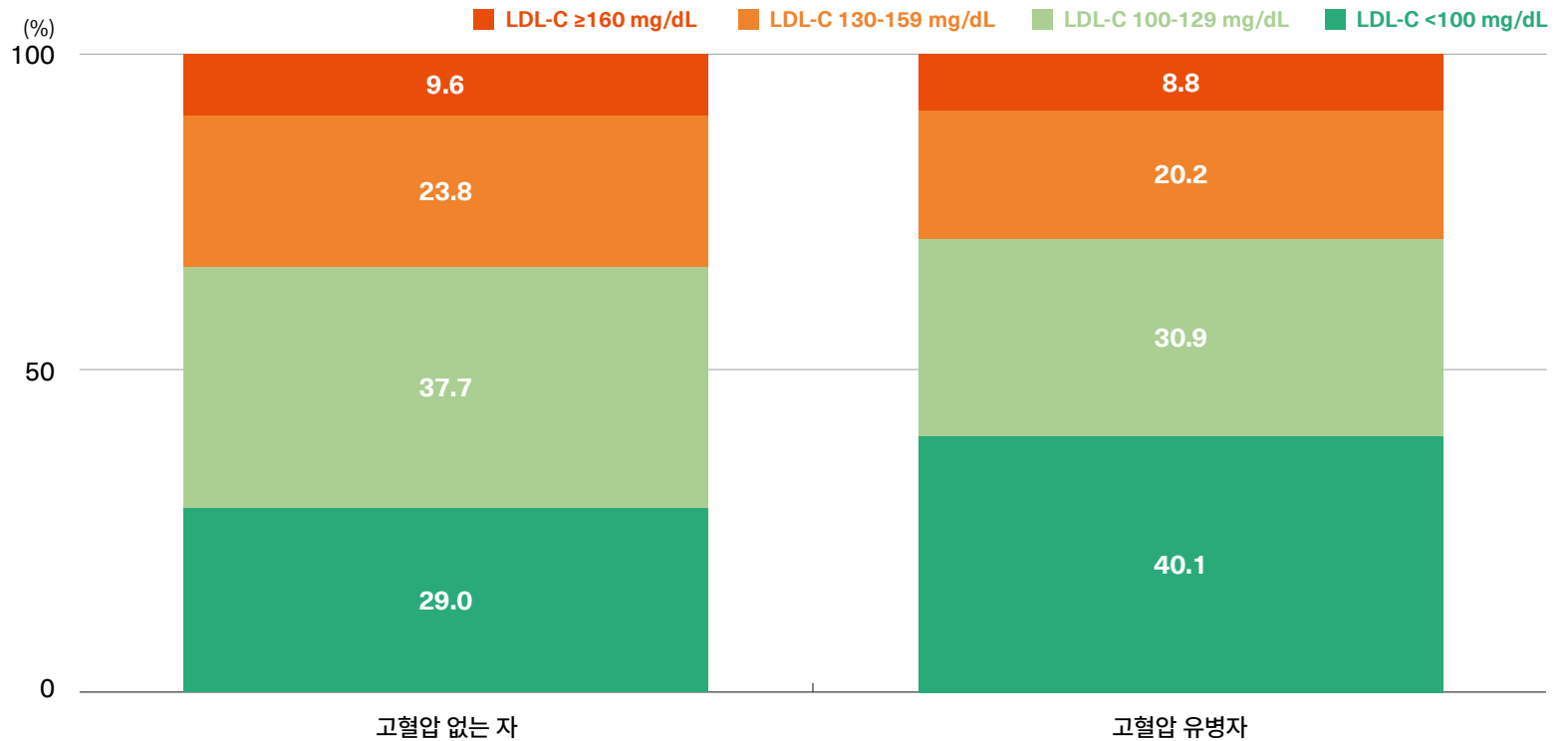
고혈압: 수축기 혈압 140 mmHg 이상, 이완기 혈압 90 mmHg 이상, 또는 항고혈압제 복용 중

이상지질혈증: LDL콜레스테롤 160 mg/dL 이상, 중성지방 200 mg/dL 이상, HDL콜레스테롤 40 mg/dL 미만 또는 지질강하제 복용 중

\*이상지질혈증: LDL콜레스테롤 130 mg/dL 이상, 중성지방 200 mg/dL 이상, HDL콜레스테롤 40 mg/dL 미만 또는 지질강하제 복용 중

# 고혈압 유무에 따른 LDL콜레스테롤 분포

고혈압 유병자의 29%에서 LDL콜레스테롤 수치가 130mg/dL 보다 높았다.

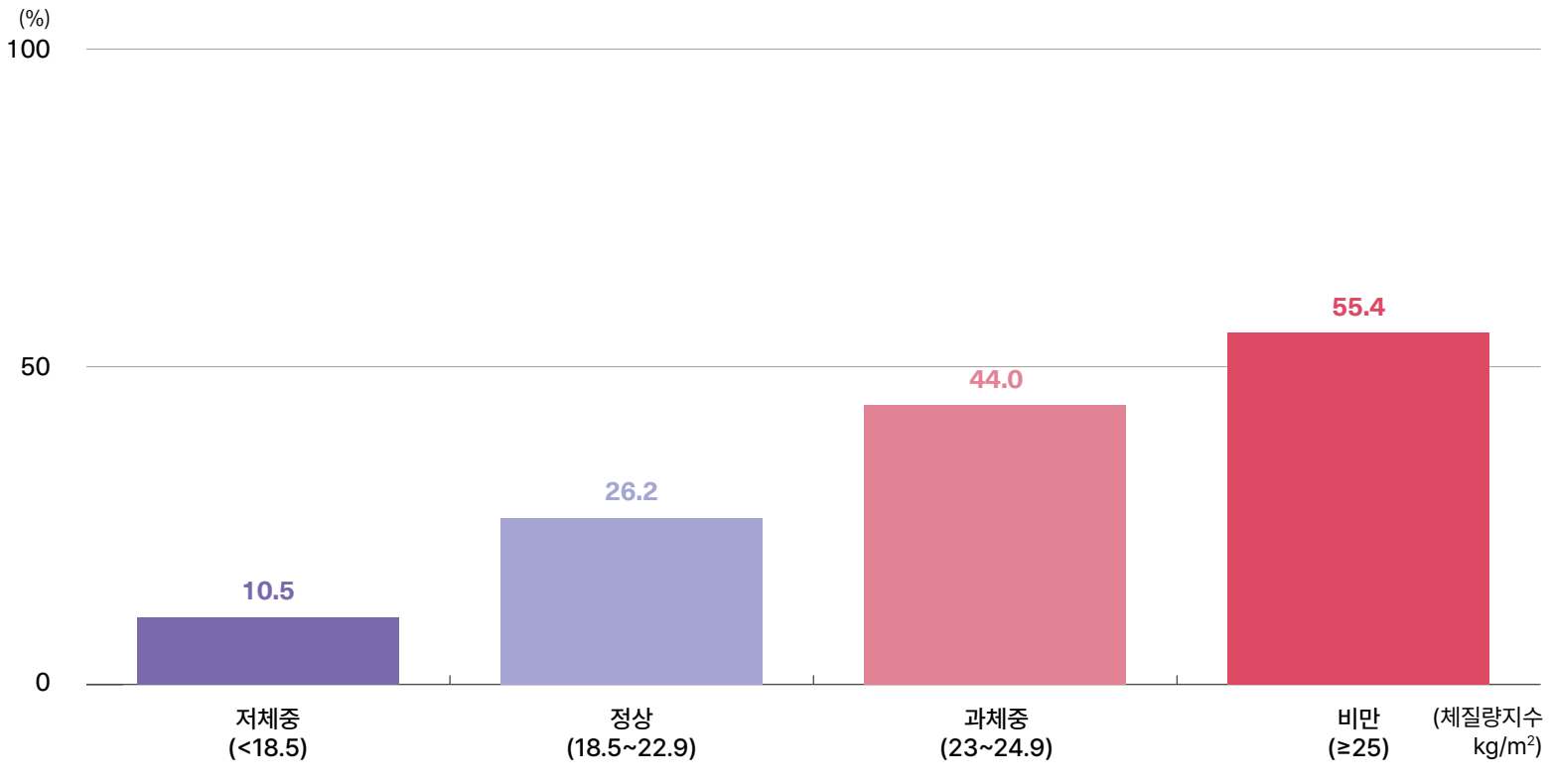


자료원: 2016-2020 국민건강영양조사, 20세 이상 성인

고혈압: 수축기 혈압 140 mmHg 이상, 이완기 혈압 90 mmHg 이상, 또는 항고혈압제 복용중

# 비만 정도에 따른 이상지질혈증 유병률

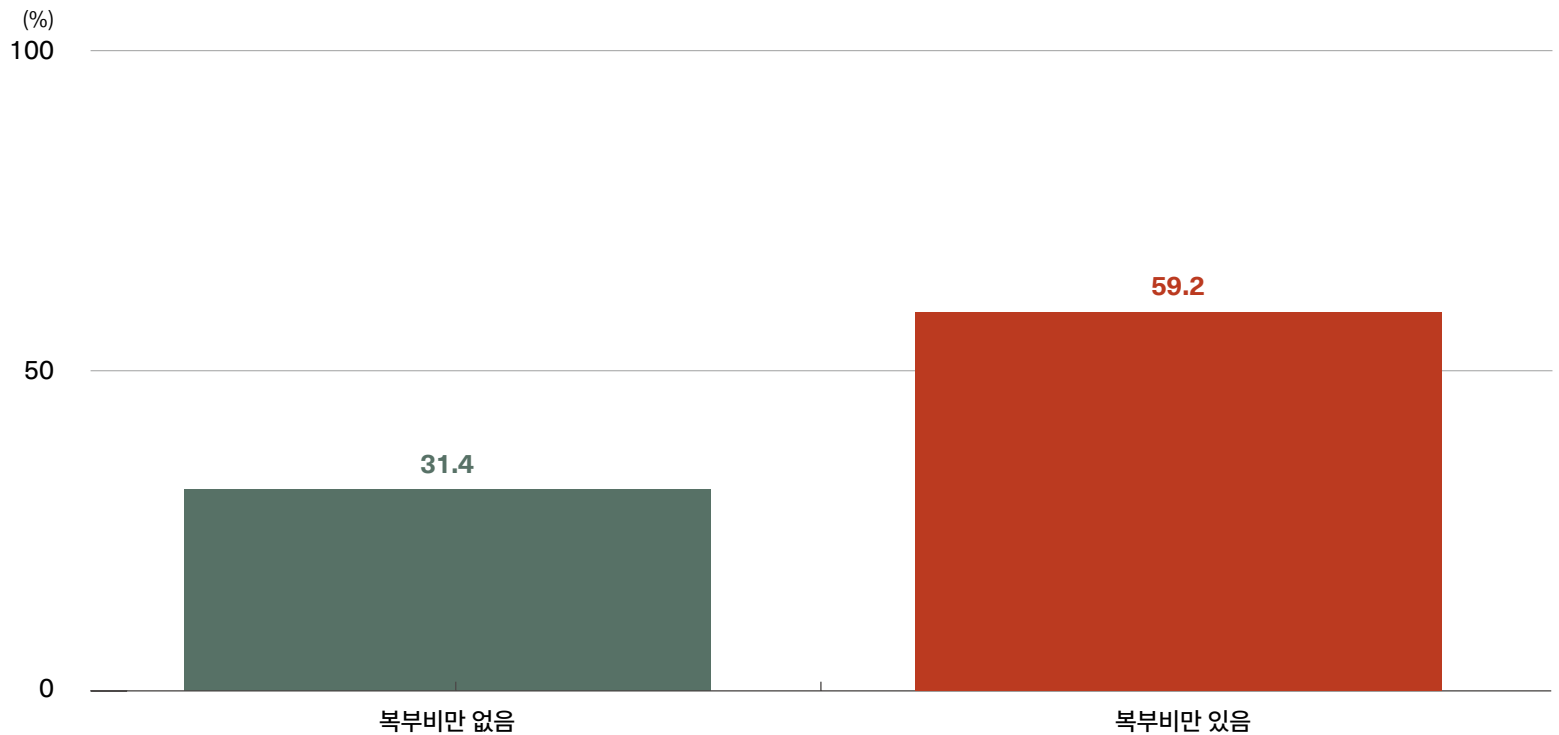
비만인 사람은 정상 체질량지수인 사람보다 이상지질혈증의 위험이 2배 더 높았다



자료원: 2016-2020 국민건강영양조사, 성인 20세 이상

이상지질혈증: LDL콜레스테롤 160 mg/dL 이상, 중성지방 200 mg/dL 이상, HDL콜레스테롤 40 mg/dL 미만 또는 지질강하제 복용 중

# 복부비만 유무에 따른 이상지질혈증 유병률

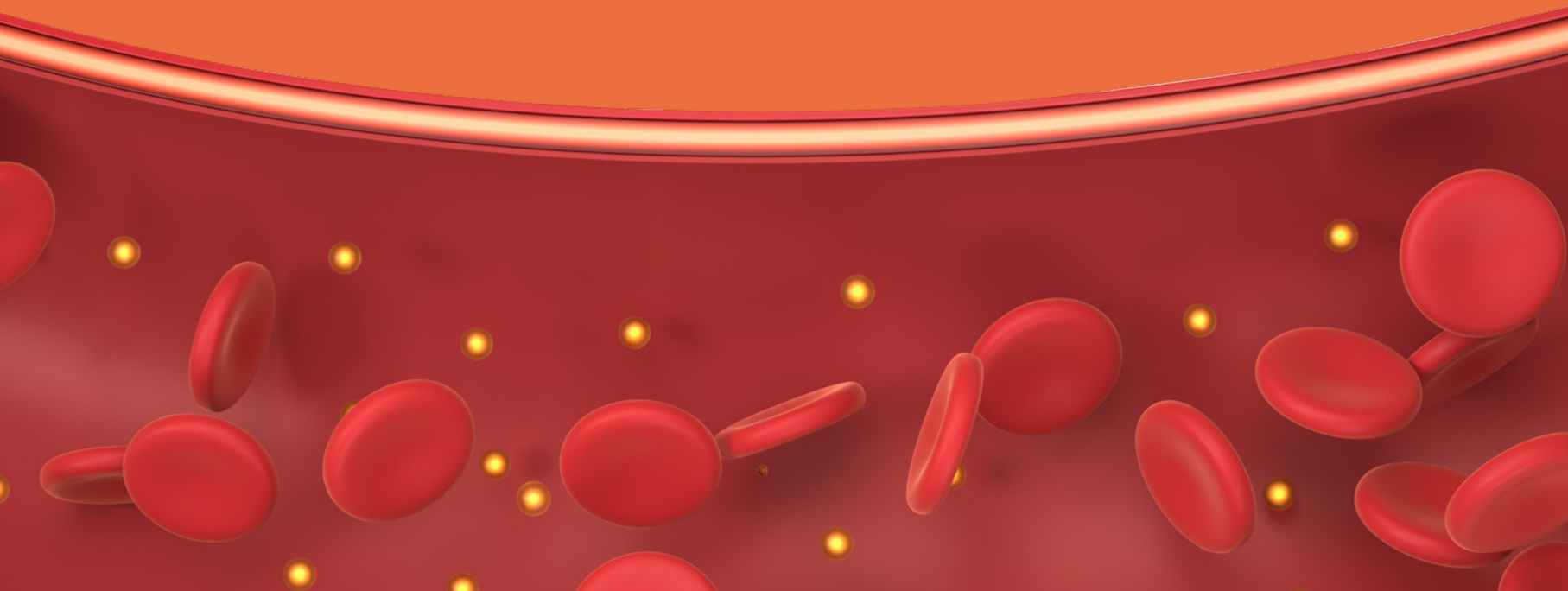


자료원: 2016-2020 국민건강영양조사, 성인 20세 이상

복부 비만: 남성 허리둘레 90cm 이상, 여성 허리둘레 85cm 이상

이상지질혈증: LDL콜레스테롤 160 mg/dL 이상, 중성지방 200 mg/dL 이상, HDL콜레스테롤 40 mg/dL 미만 또는 지질강하제 복용 중

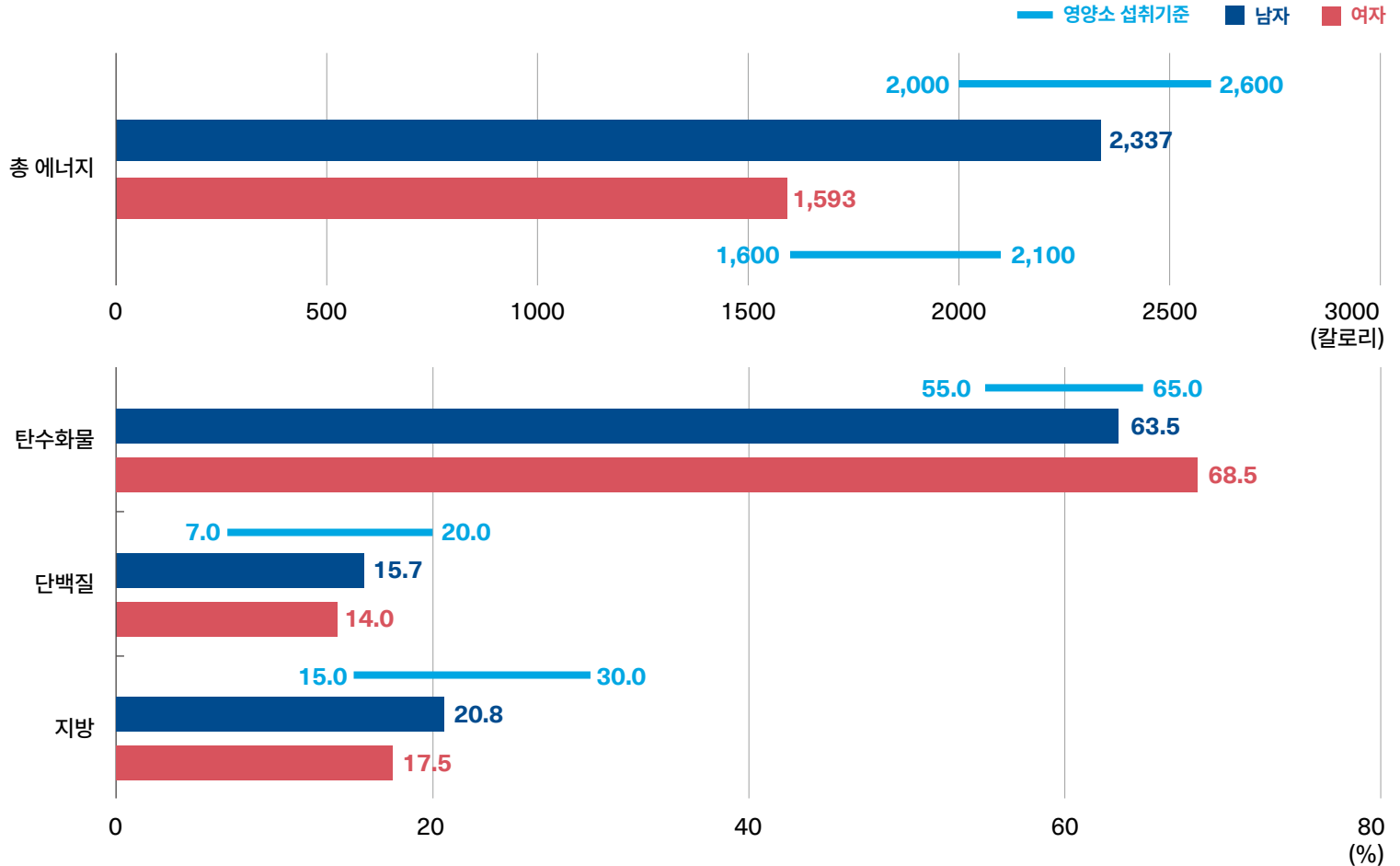
# 이상지질혈증 유병자의 건강 행태





# 이상지질혈증 유병자의 에너지 및 주요영양소 섭취량

2016-2018  
평균



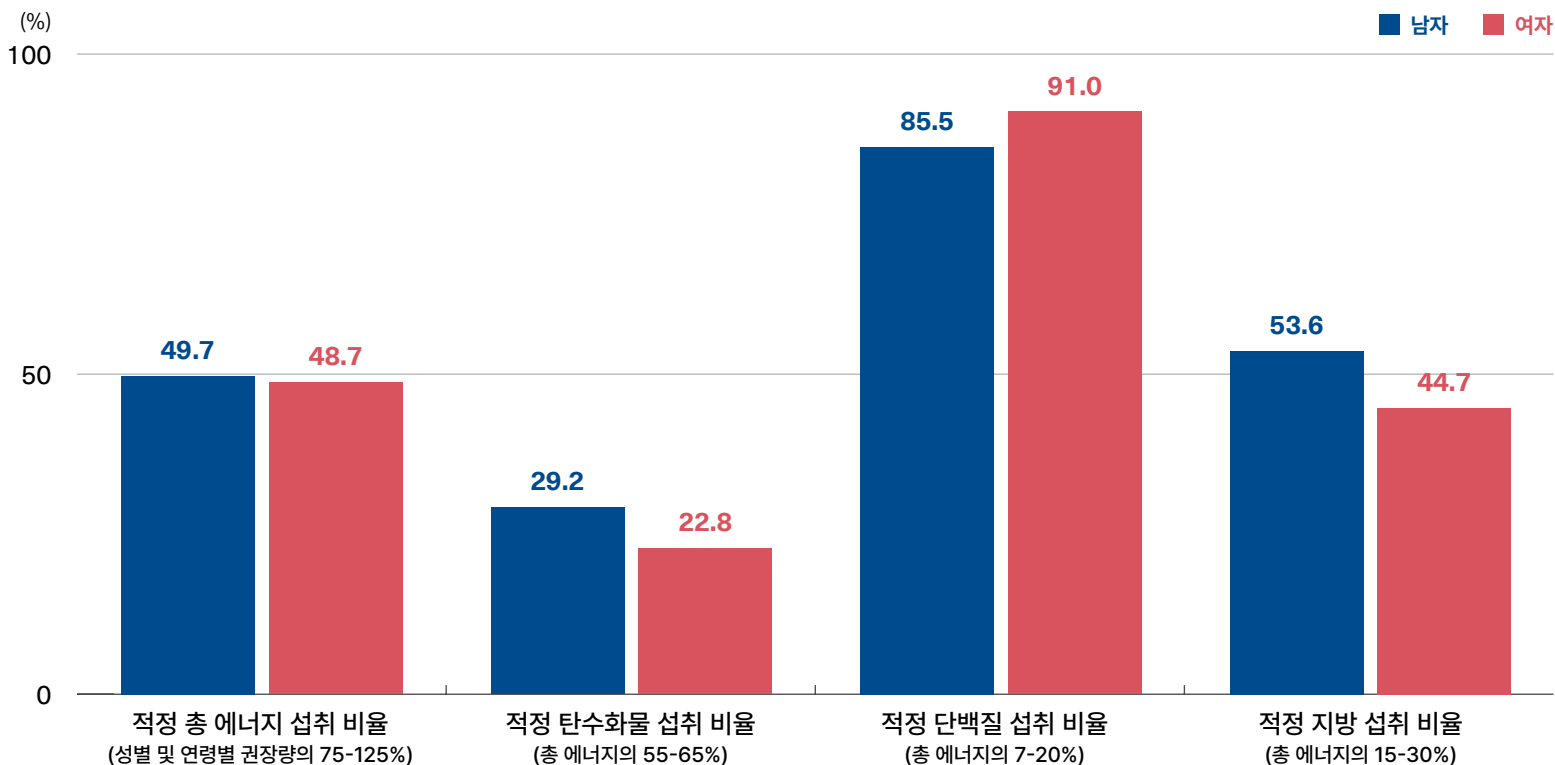
자료원: 2016-2018 국민건강영양조사, 20세 이상 이상지질혈증 유병자

# 이상지질혈증 유병자 중 영양소 섭취기준 준수율

2016-2018  
평균

이상지질혈증 유병자의 약 절반에서만 적정 총에너지 섭취권장량을 충족하였다.

이상지질혈증을 가진 남성의 29%와 여성의 23%만이 탄수화물 섭취 권장량을 충족하였다.



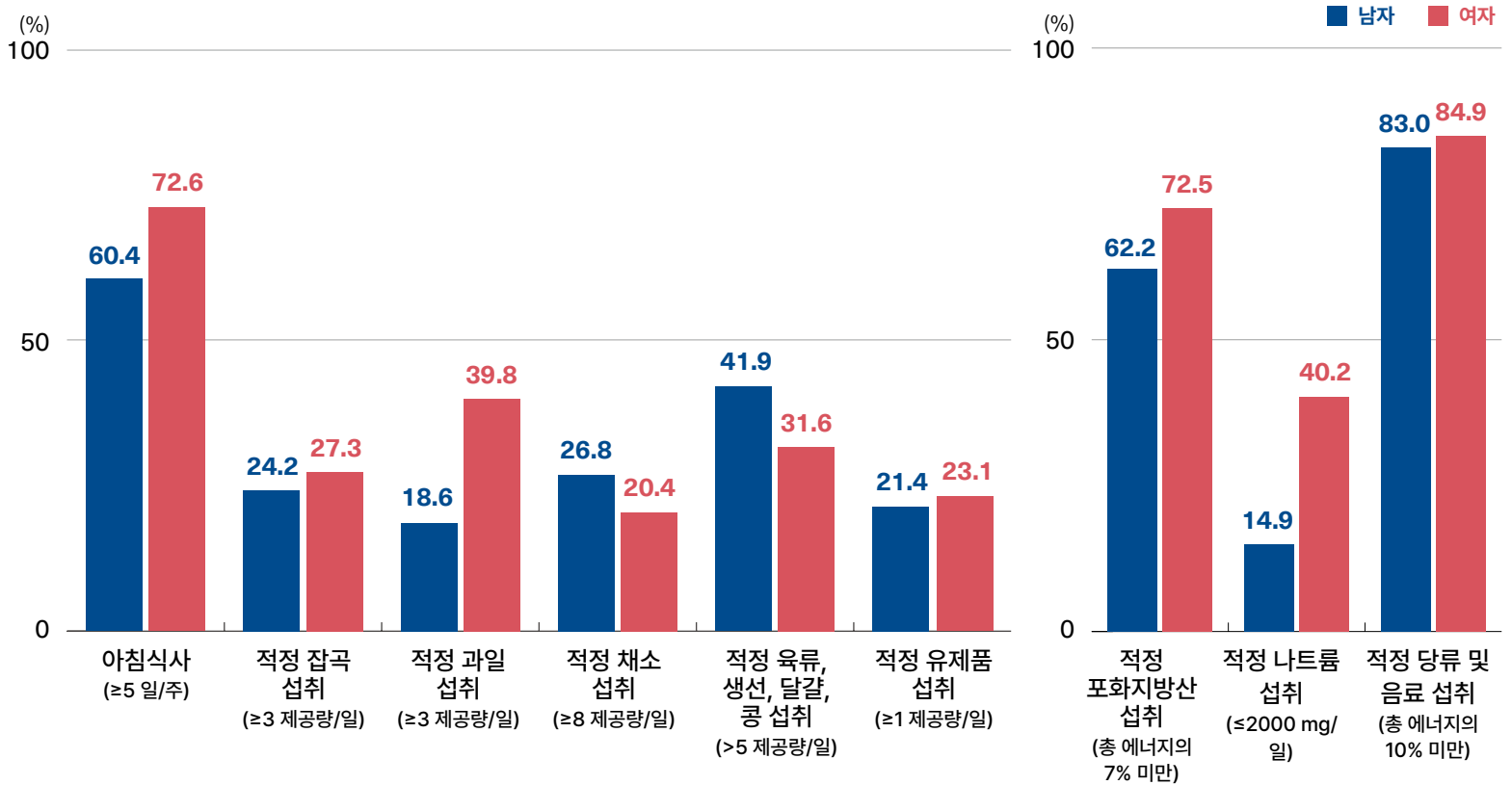
자료원: 2016-2018 국민건강영양조사, 20세 이상 이상지질혈증 유병자

# 이상지질혈증 유병자 중 바람직한 식습관 실천율

2016-2018  
평균

이상지질혈증을 가진 남성의 27%와 여성의 20%만이 충분한 채소를 섭취하였다.

이상지질혈증을 가진 남성의 40%, 여성의 30%가 포화지방산을 권장 섭취량보다 많이 섭취하였다.



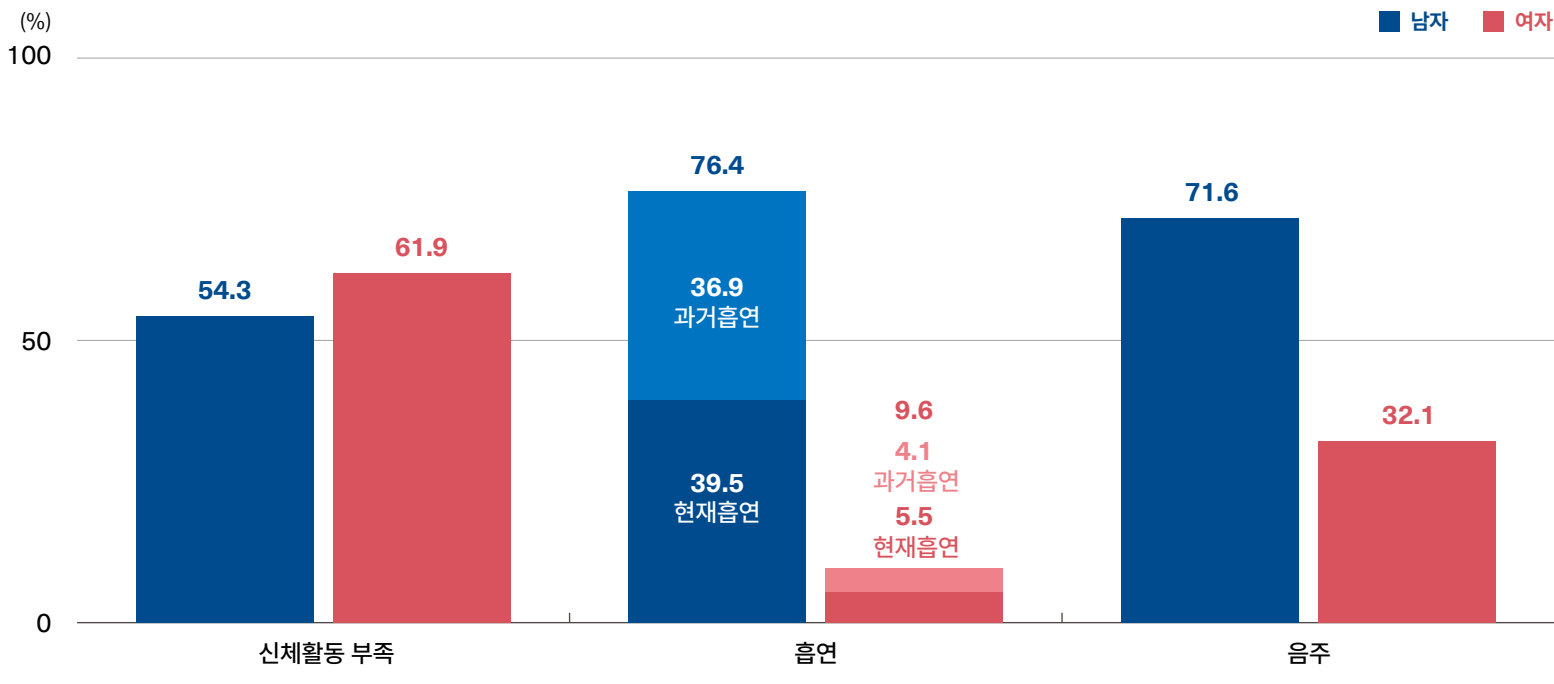
자료원: 2016-2018 국민건강영양조사, 20세 이상 이상지질혈증 유병자

# 이상지질혈증 유병자 중 신체활동 부족, 흡연 및 음주율

2016-2018  
평균

이상지질혈증을 가진 남성의 54%와 여성의 62%가 신체활동이 부족하였다.

이상지질혈증을 가진 남성의 40%와 여성의 6%가 흡연을 하고 있었고,  
남성의 72%, 여성의 32%가 음주를 하였다.



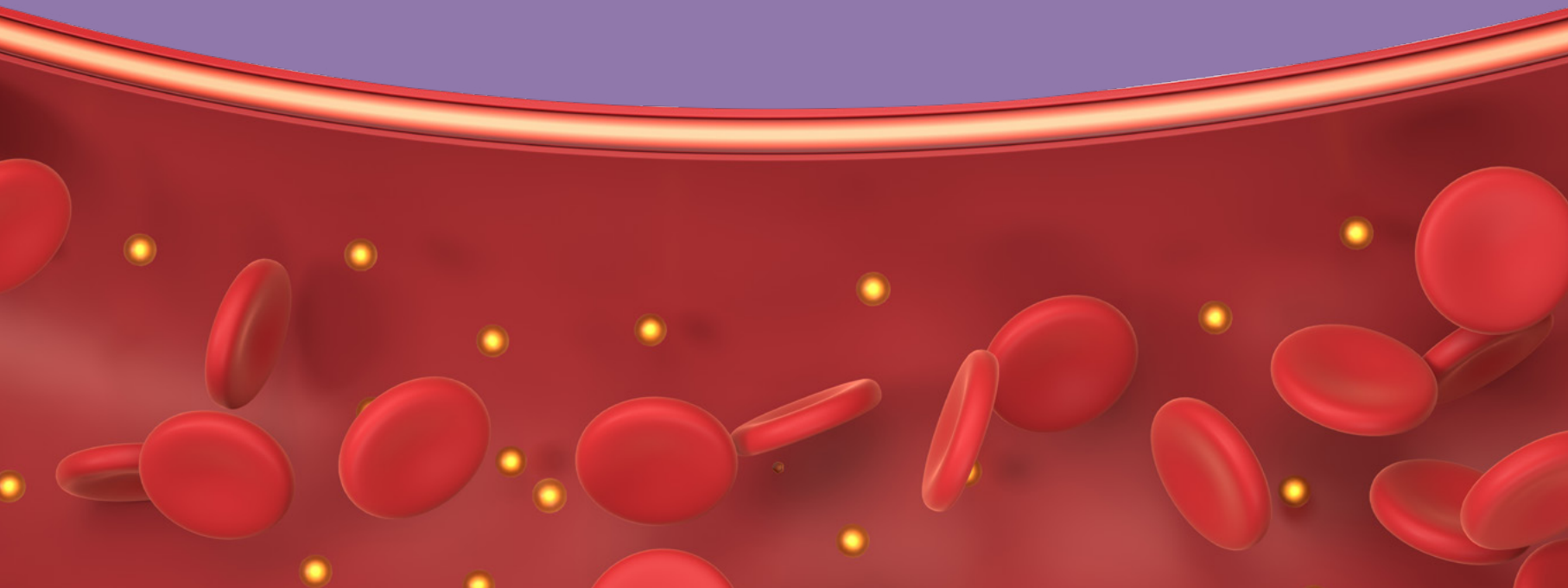
자료원: 2016-2018 국민건강영양조사, 20세 이상 이상지질혈증 환자

신체활동 부족: 지난 한 주 동안 중강도 신체활동 150분, 고강도 신체활동 75분, 또는 중강도와 고강도 신체활동을 섞어서 각 활동에 상당하는 시간을 실천하지 못함

현재 흡연율: 평생 일반담배(필련) 5갑(100개비) 이상 피웠고 현재 일반담배(필련)를 피우는 분율

월간 음주율: 최근 1년 동안 한달에 1회 이상 음주한 분율

# 한국 성인의 건강행태 변화

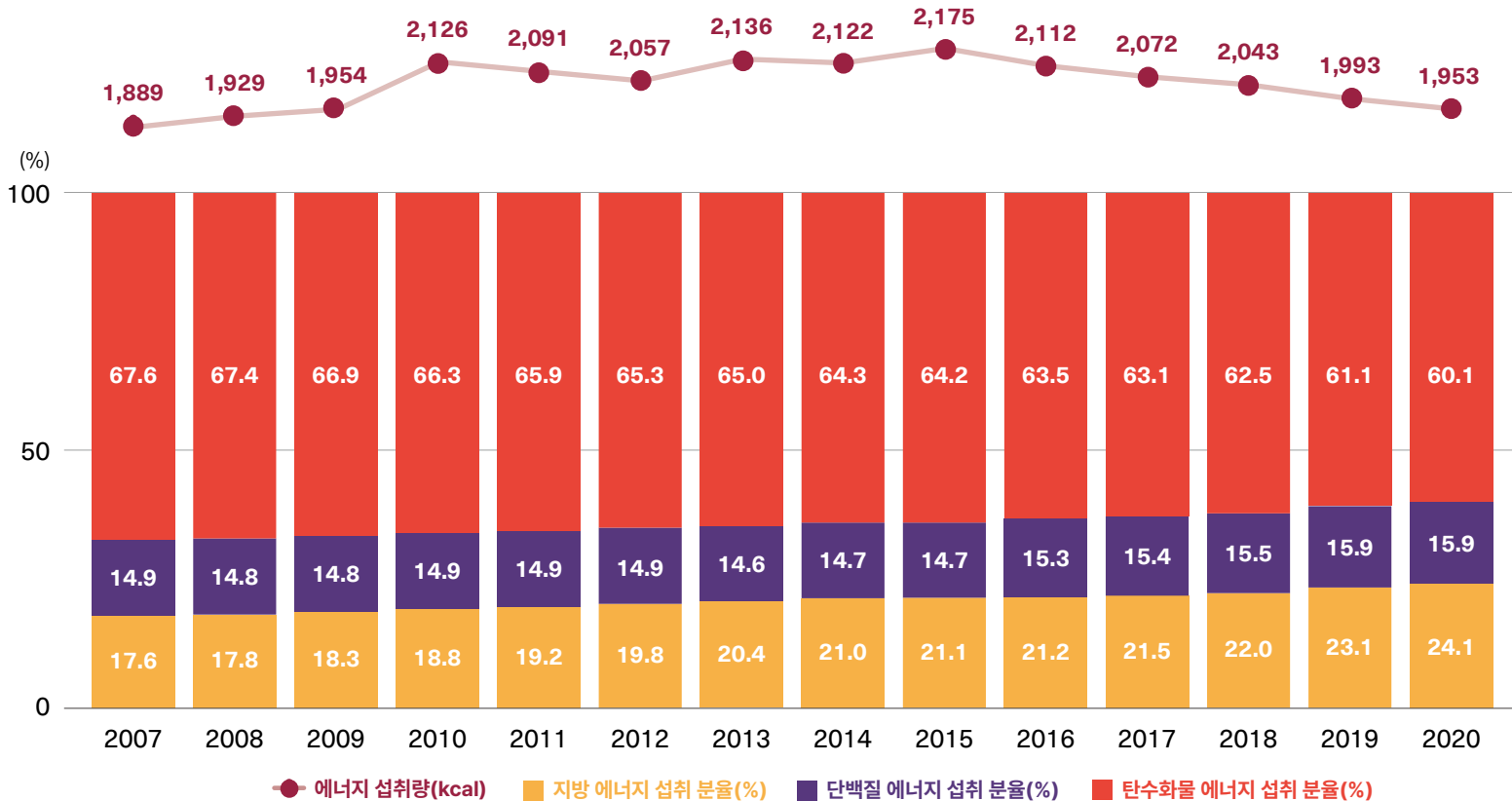


# 에너지 및 주요영양소 섭취량 연령표준화

2007-2020  
추이

총 에너지 섭취량은 2007년부터 2015년까지 증가하다가, 그 이후로 감소하였다.

탄수화물 섭취량은 점차 감소하고, 지방 섭취량은 증가하였다.

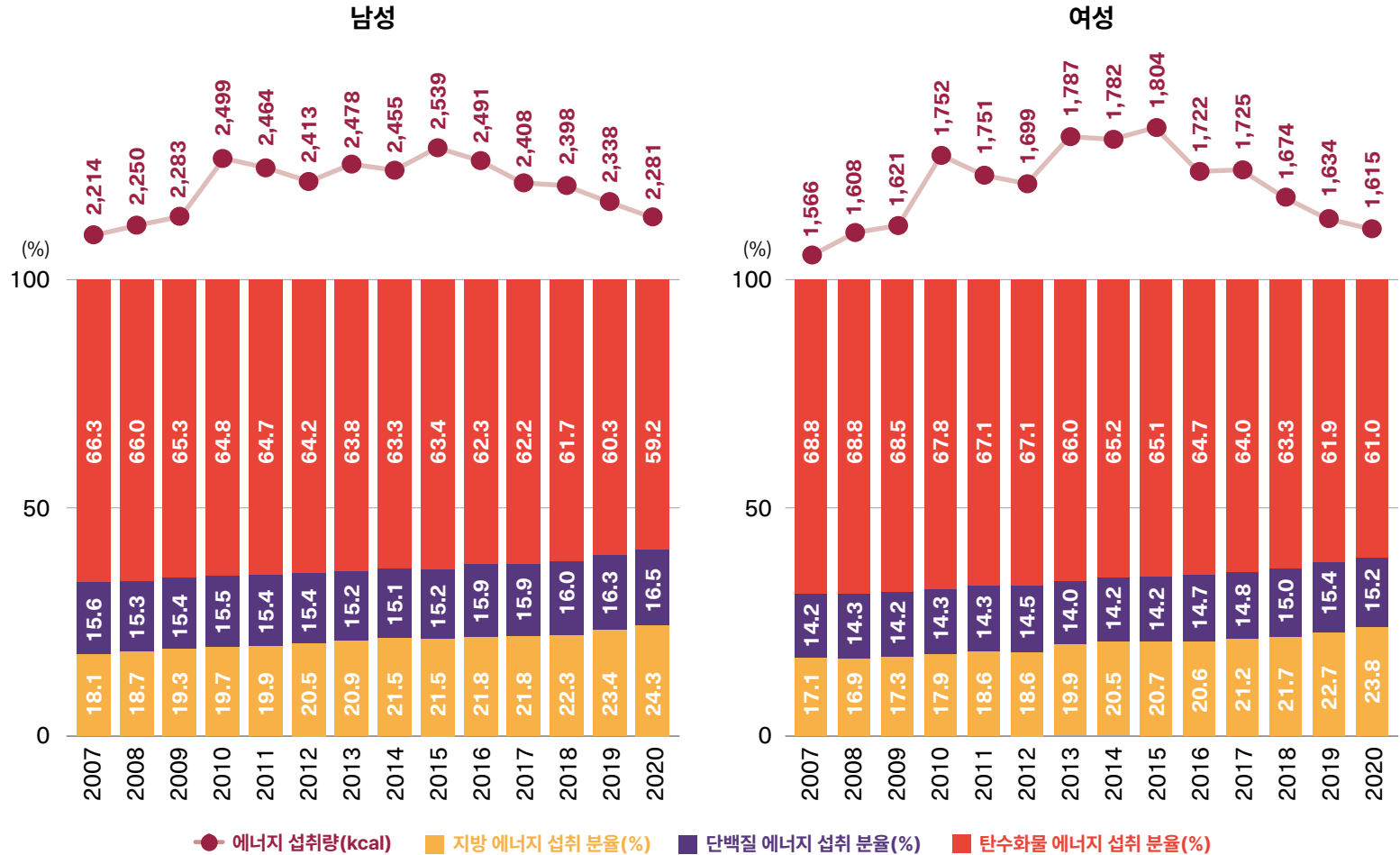


자료원: 2007-2020 국민건강영양조사, 19세 이상 성인, 2005년 추계인구로 연령표준화

# 에너지 및 주요영양소 섭취량

## 성별 연령표준화

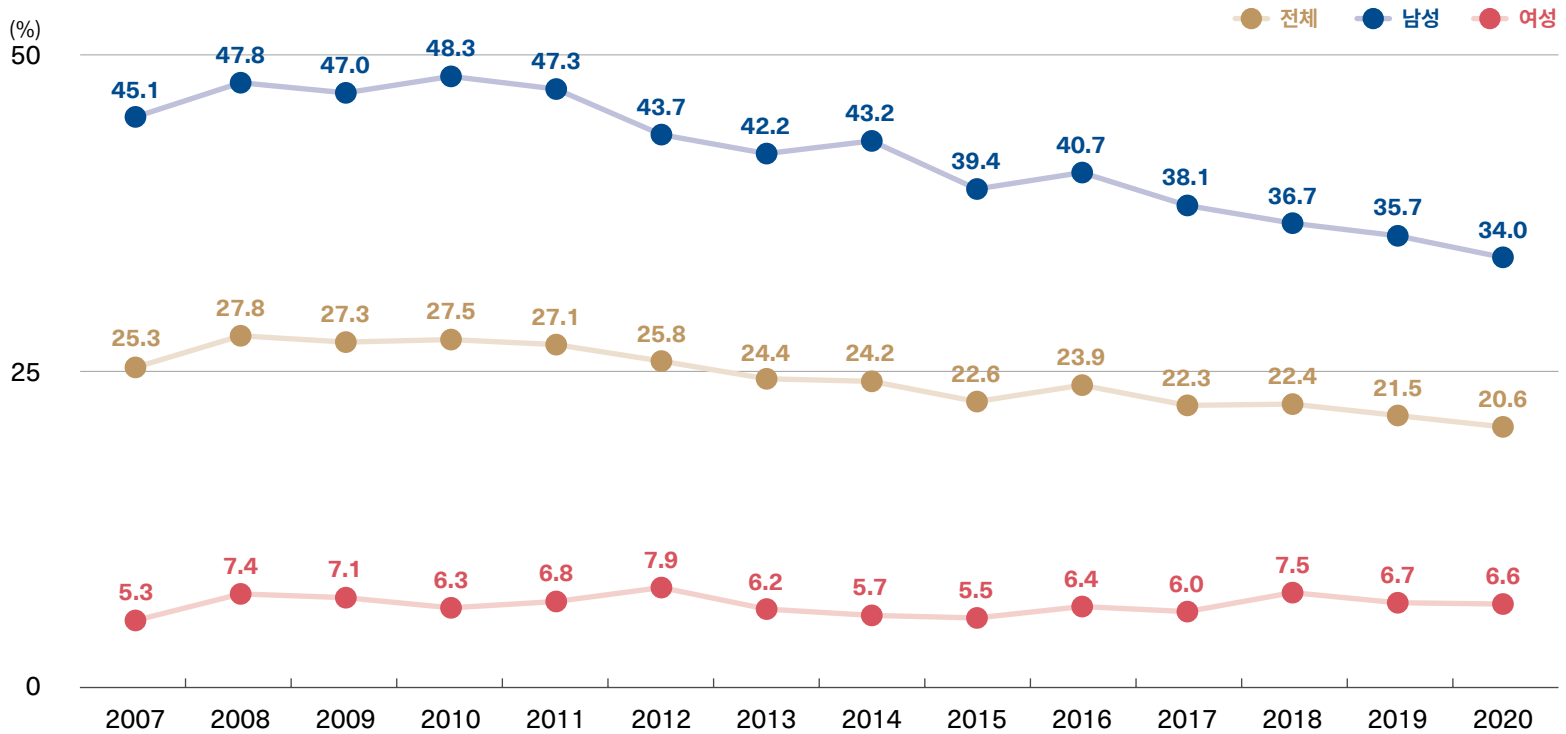
2007-2020  
추이



자료원: 2007-2020 국민건강영양조사, 19세 이상 성인, 2005년 추계인구로 연령표준화

# 흡연율 연령표준화

2007-2020  
추이

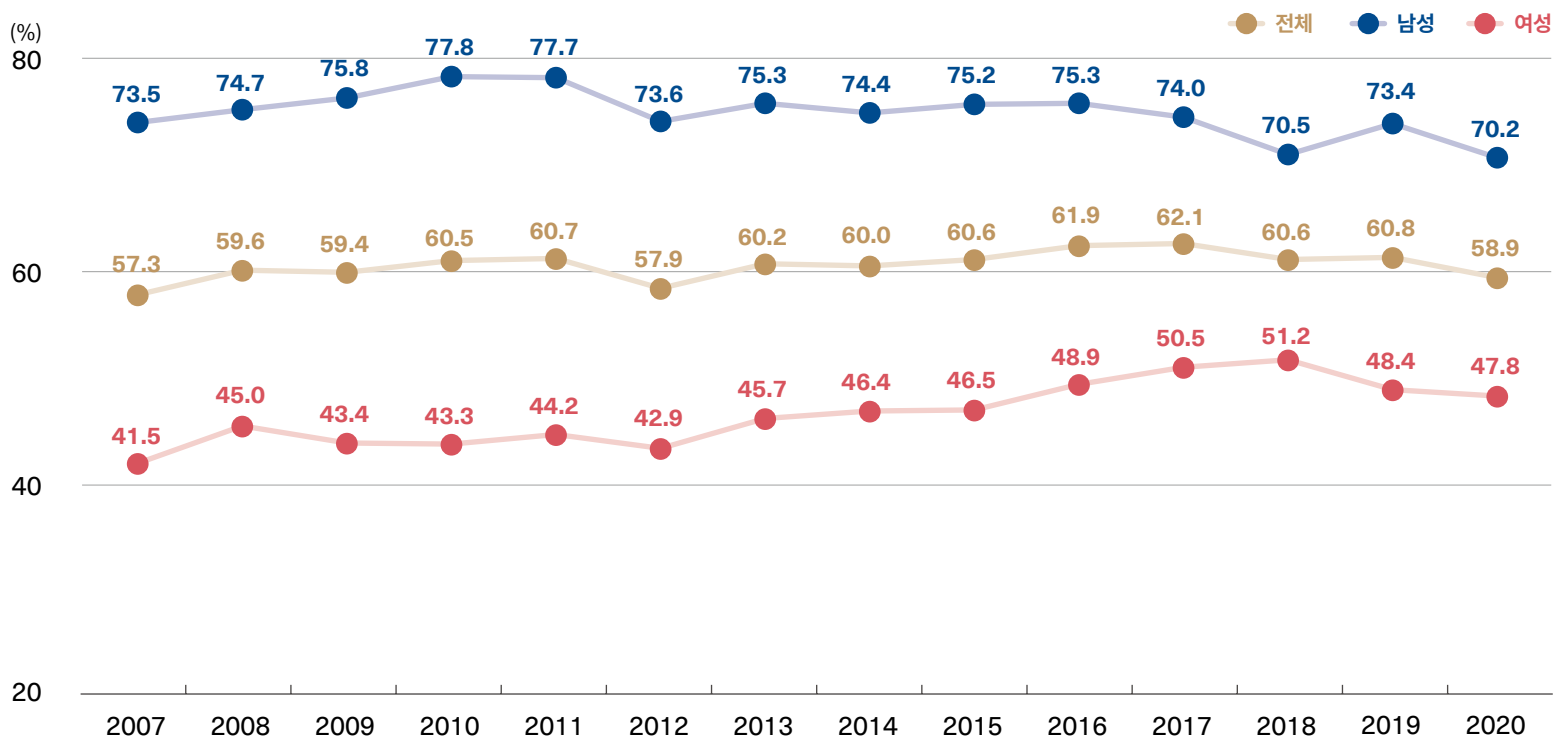


자료원: 2007-2020 국민건강영양조사, 19세 이상 성인, 2005년 추계인구로 연령표준화  
현재 흡연율: 평생 일반담배(궐련) 5갑(100개비) 이상 피웠고 현재 일반담배(궐련)를 피우는 분율



# 월간 음주율 연령표준화

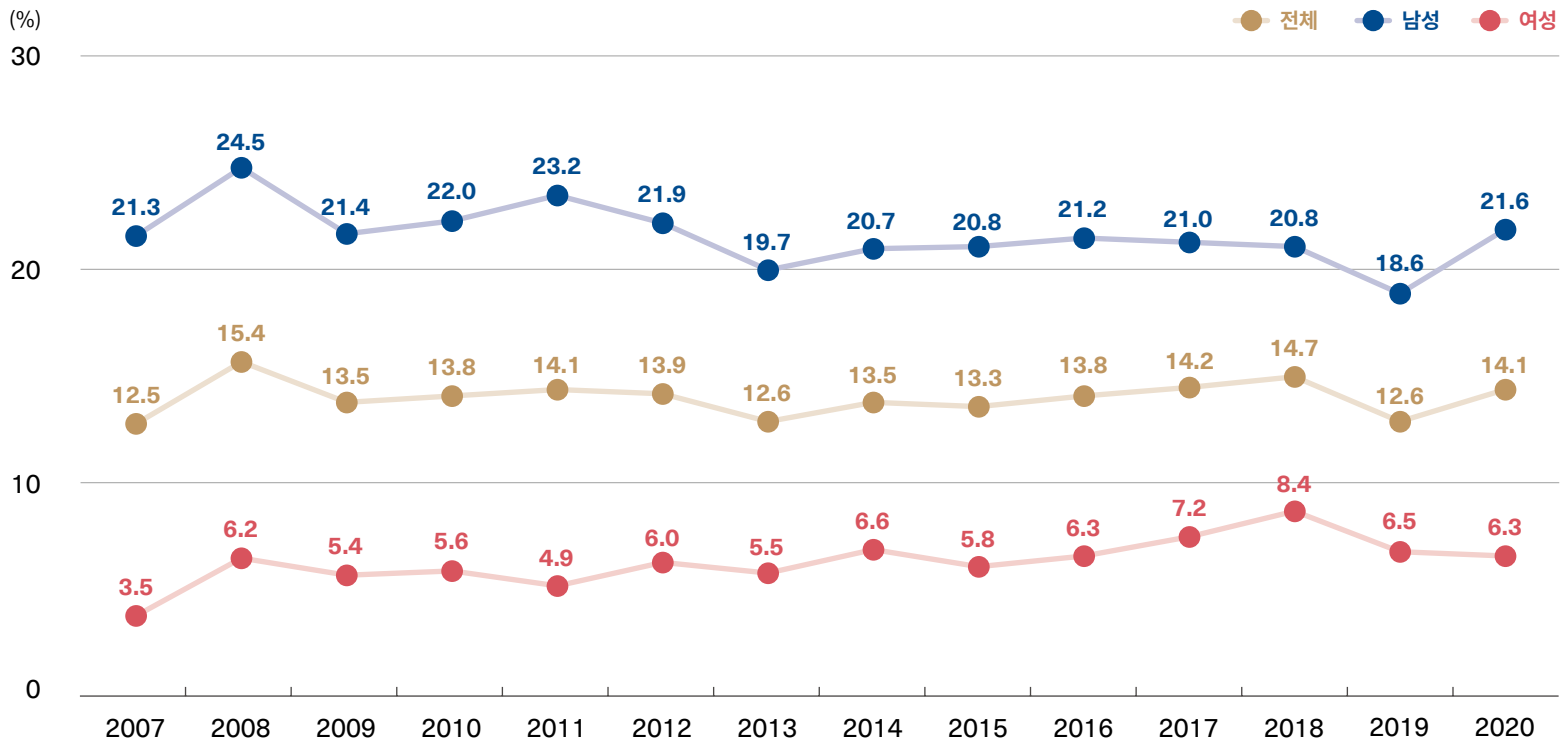
2007-2020  
추이



자료원: 2007-2020 국민건강영양조사, 19세 이상 성인, 2005년 추계인구로 연령표준화  
월간 음주율: 최근 1년 동안 한달에 1회 이상 음주한 비율

# 폭음률 연령표준화

2007-2020  
추이

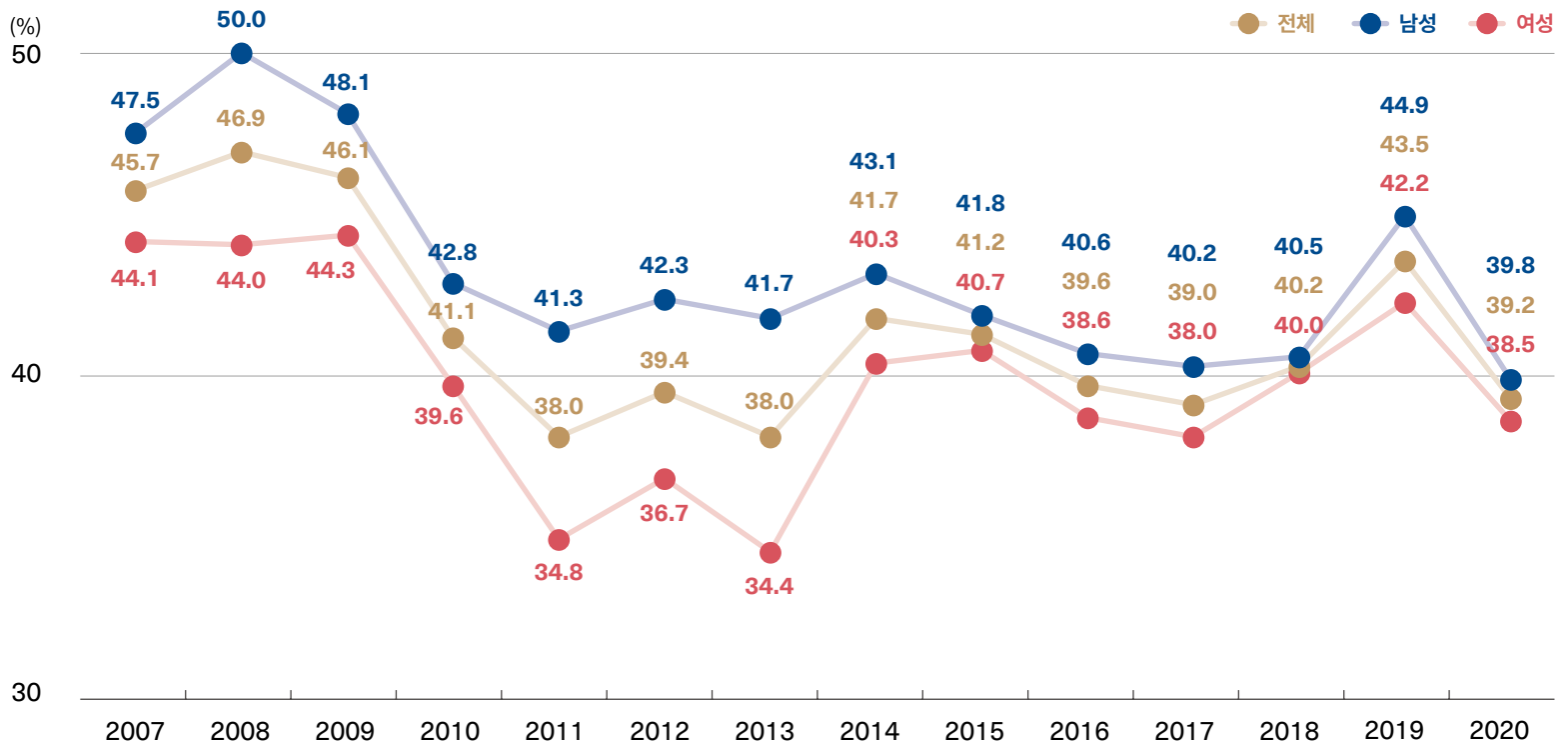


자료원: 2007-2020 국민건강영양조사, 19세 이상 성인, 2005년 추계인구로 연령표준화

월간 폭음률: 최근 1년 동안 월 1회 이상 한 번의 술자리에서 남자의 경우 7잔(또는 맥주 5캔) 이상, 여자의 경우 5잔(또는 맥주 3캔) 이상 음주한 사람들의 비율

# 걷기 실천율 연령표준화

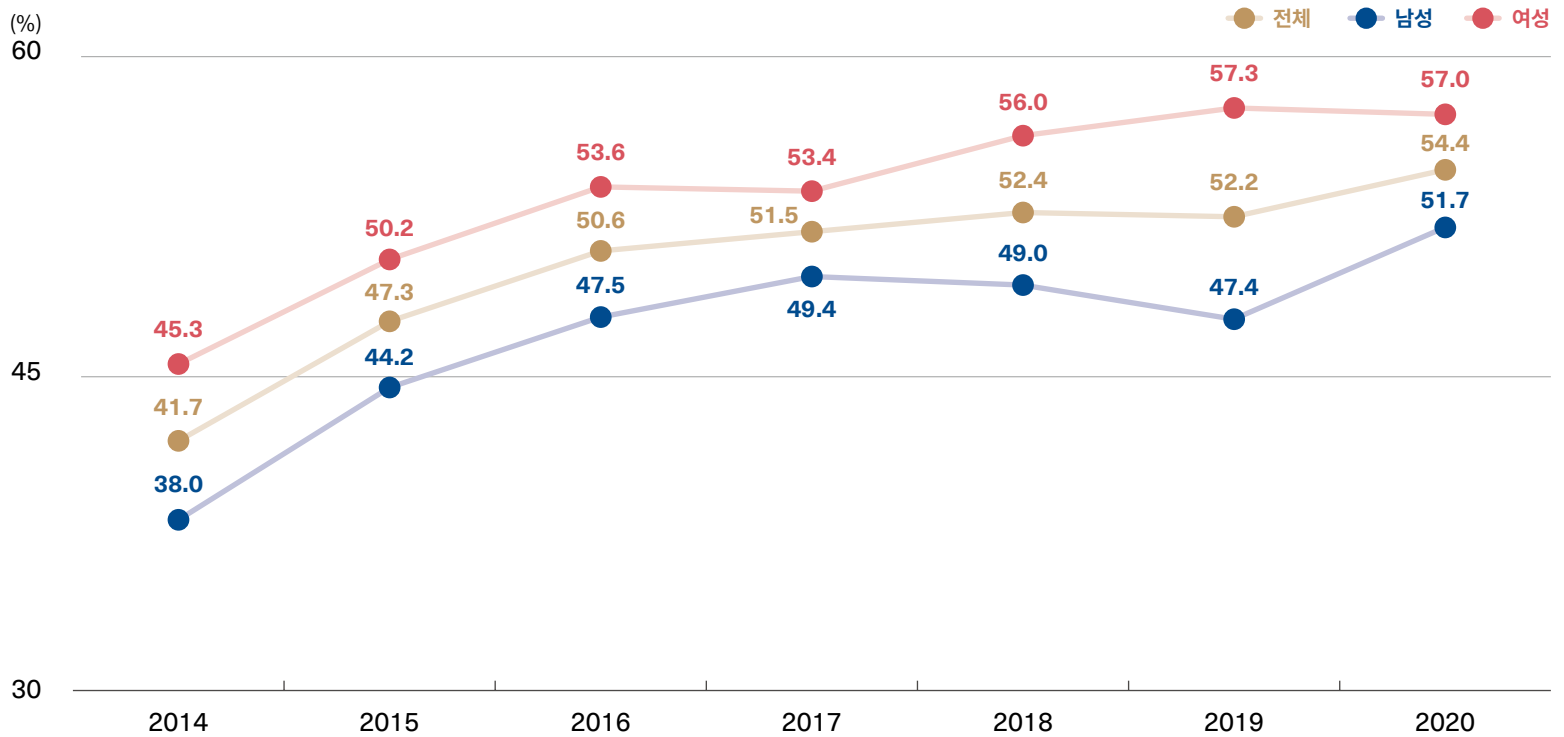
2007-2020  
추이



자료원: 2007-2020 국민건강영양조사, 19세 이상 성인, 2005년 추계인구로 연령표준화  
 걷기 실천율: 최근 1주일 동안 걷기를 1회 10분 이상, 1일 총 30분 이상 주 5일 이상 실천한 분을

# 신체활동 부족률 연령표준화

2014-2020  
추이



자료원: 2014-2020 국민건강영양조사, 19세 이상 성인, 2005년 추계인구로 연령표준화

신체활동 부족: 지난 한 주 동안 중강도 신체활동 150분, 고강도 신체활동 75분, 또는 중강도와 고강도 신체활동을 섞어서 각 활동에 상응하는 시간을 실천하지 못함

# 요약 및 결론

- 현재 우리나라 성인 4명 중 1명은 고콜레스테롤혈증, 5명 중 2명은 이상지질혈증을 앓고 있다.
- 고콜레스테롤혈증은 점점 더 증가하고 있으며, 남성의 23%와 여성의 25%가 고콜레스테롤혈증을 가지고 있다.
- 고콜레스테롤혈증에 대한 인지율이 향상되고 있지만 고콜레스테롤혈증 환자 10명 중 3명은 여전히 자신의 상태를 인지하지 못하고 있다.
- 고콜레스테롤혈증의 치료율은 상당히 개선되었지만 고콜레스테롤혈증 환자의 절반 정도만 지질강하제를 복용하고 있다.
- 고콜레스테롤혈증 환자의 48%, 지질강하제 복용자의 85%가 혈중 콜레스테롤 수치를 200 mg/dL 미만으로 유지하고 있다.
- 이상지질혈증의 유병률은 여자의 저HDL-C 기준을 40 mg/dL 에서 50 mg/dL 미만으로 바꾸면 40.2%에서 48.2%로 높아진다.
- 이상지질혈증의 전반적인 유병률은 큰 변화가 없으나 고LDL콜레스테롤혈증은 증가하고 저HDL콜레스테롤혈증은 감소하고 있다.
- 당뇨병 환자의 87%가 이상지질혈증(hyper-LDL-C  $\geq$ 100, hyper-TG  $\geq$ 200, 또는 hypo-HDL-C  $<$ 40 mg/dL)이며, 또한 당뇨병 환자의 약 절반이 LDL콜레스테롤 수치가 100 mg/dL 이상이다.
- 고혈압 환자의 72%가 이상지질혈증(hyper-LDL-C  $\geq$ 130, hyper-TG  $\geq$ 200, 또는 hypo-HDL-C  $<$ 40 mg/dL)이며, 또한 고혈압 환자의 약 20%에서 LDL콜레스테롤 수치가 130 mg/dL 이상이다.
- 이상지질혈증 유병자의 약 절반이 에너지 섭취 권장량을 따르고 있으며, 약 25%가 탄수화물 권장량을 따르고 있다.  
이상지질혈증이 있는 남성의 27%와 여성의 20%만이 충분한 야채를 섭취한다.  
이상지질혈증이 있는 남성의 약 40%와 여성의 약 30%는 권장량보다 더 많은 포화 지방을 섭취한다.
- 이상지질혈증 유병자의 절반 이상이 신체 활동 부족상태이며, 남성의 40%와 여성의 6%가 흡연을 하고 있고, 남성의 72%와 여성의 32%가 음주를 하고 있다.

# 임원

이사장	최동훈	연세의대
총무이사	김철식	연세의대
재무이사	홍순준	고려의대
기획이사	김대중	아주의대
학술이사	이상학	연세의대
간행이사	김재택	중앙의대
홍보이사	정인경	경희의대
대외협력이사	최성희	서울의대
보험법제이사	강현재	서울의대
교육이사	김병진	성균관의대
진료지침이사	김상현	서울의대
임상연구이사	박성하	연세의대
기초연구이사	박영미	이화여대
식품영양이사	신민정	고려대

무임소이사	김웅	영남의대
	송기호	건국의대
	최성훈	한림의대
	홍영준	전남의대
감사	오구택	이화여대
	김성래	가톨릭의대

2022 회장	김명아	서울의대
2022부회장	김재범	서울의대

# 홍보위원회

홍보이사	정인경	경희의대
홍보간사	진은선	경희의대
Factsheet TFT 위원	김현창	연세의대
	원종철	인제의대
	신민정	고려대
	진흥용	전북의대
홍보위원	강신애	연세의대
	김규리	성균관의대
	김민수	충남의대
	김범준	울산의대
	김성은	한림의대

	배재현	고려의대
	이종영	성균관의대
	이창훈	보훈병원
	장정운	경상의대
	전숙	경희의대
	임현정	경희대
	서성환	동아의대
직원위원	심지선	연세의대
	이호규	연세의대
	문지우	연세의대



# 한국지질·동맥경화학회

The Korean Society of Lipid and Atherosclerosis

비매품/무료



ISBN 979-11-979446-4-2 (93510)