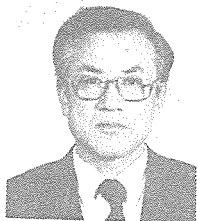


뇌졸중의 원인과 치료



이 학 중

겨서 알고 있다. 가족이나 친척중에 뇌졸중을 앓았거나 뇌졸중으로 사망한 사람이 없는 가정은 거의 없을 것이다. 정확한 통계는 아니지만, 지난 80년대 초에 사망진단서를 근거로 한 자료에 의하면 우리나라 인구 1,000명이 사망한 가운데 100명 이상이 뇌졸중으로 사망한다고 하였다. 이 자료는 아마도 사실을 거의 정확하게 반영한 숫자일 것이며, 지금도 단일 질환으로는 뇌졸중이 우리나라 사람들의 가장 큰 사망 원인이 되고

정기적인 혈압측정과 건강검사

뇌출혈의 원인은 뇌동맥이 고혈압의 높은 압력을 견디지 못하여 파열하기 때문에 일어나고, 뇌혈전의 원인은 동맥경화증이 중요한 원인이다. 따라서 뇌졸중의 중요 원인은 고혈압과 동맥경화라는 것을 알수 있으며, 최선의 치료방법은 40代 이후에 정기적인 혈압측정 및 건강검사를 받아서 발견조기에 예방하는 것이 최선이다.

있는 것이 틀림없다.

지금 우리 사회에서 뇌졸중이 문제되는 이유는 뇌졸중이 아직도 40대와 50대 연령층에서 상당수가 발생하고 있다는 것이다. 이것은 선진국의 뇌졸중 발생연령보다 훨씬 빠른 것이며, 적절한 예방책으로 그 발생을 방지 또는 지연시킬 수도 있다는 것을 암시하는 사실이다. 사람은 언젠가는 사망하게 마련이다. 그러나 뇌졸중의 조기발생을 억제하고, 우리나라 남녀의 평균수명인 65~70세 이후로 연기하는 것이 건강관리 측면의 목표가 될 것이다.

우리나라에서 뇌졸중의 발생율이 높다는 것은 일상생활에서 피부로 느

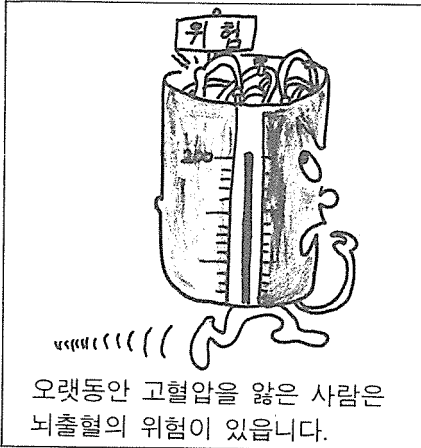
1. 腦率中の原因

뇌졸중은 크게 나누어 뇌출혈(腦出血)과 뇌혈전(腦血栓)의 두가지로 나눈다. 뇌출혈은 대체로 고혈압이 원인이 되며, 뇌동맥이 고혈압의 높은 압력을 견디지 못하여 파열하기 때문에 일어나는 현상으로 해석되고 있다. 뇌혈전은 동맥경화증이 주요한 원인으로 지목되고 있다. 동맥경화로 뇌동맥 내면에 기름기가 끼이면 그 표면에 혈액응고현상이 일어나 혈관을 막거나 좁게 만들어서 그 혈관으로 혈류의 공급을 받는 뇌조직이 괴사(壞死)를 일으키는 것이다. 따라서 뇌졸중의 중요한 원인은 고혈압과 동맥경화라는 것을 알 수 있다.

지난 20여년간 우리 의료계는 우리나라에서 자주 발생하는 뇌졸중에 대하여 많은 관찰을 하여 왔다. 그 결과에 따르면 우리나라에서 발생하는 뇌졸중의 약 65%가 뇌출혈이며, 약 30%가 뇌혈전이라는 것을 알게 된다. 뇌출혈은 40대에 가장 많이 발생하였으며, 뇌혈전은 50대에 가장 많이 발생하였다. 이런 현상은 뇌졸중의 약 20% 이하만이 뇌출혈이고 약 80%가 뇌혈전이며 그 발생연령이 훨씬 뒤인 노년기인 구미 선진국의 상황과는 많은 차이가 있는 것이다. 선진국과 대비하여 볼 때, 우리나라에서 발생하는 뇌졸중은 그 주종(主宗)이 고혈압을 잘 조절하지 못하였기 때문에 일어나는 것이며, 선진국에서는 고혈압을 어느 정도 억제하였기 때문에 비교적 노년

층에 특유한 동맥경화로 뇌졸중이 일어난다는 것을 알 수 있다.

우리나라에서 고혈압의 발생율이 미국이나 일본등 선진국에 비하여 높은지 또는 낮은지에 대하여는 아직 정설이 없다. 단편적이거나 여러가지 보고를 종합하여 보면 우리나라의 고혈압 발생율이 이들 선진국과 큰 차이가 없으리라고 추리된다. 그러면 왜 유독 우리만이 뇌출혈에 의한 뇌졸중이 많은가 라는 의문을 갖게 된다. 그 이유를 분명히 가려낼 수는 없지만 우리나라에서 고혈압을 성립시키는 여러가지 위험인자를 하나씩 제거함으로써 뇌출혈의 위험성을 덜 수 있다는 것은 확실한 일이다. 고혈압의 위험 인자로는 유전·연령·식염(食鹽)섭취·스트레스·과체중(過体重)·혈청지질(血清脂質)·각연·알콜섭취 등을 들 수 있다. 이 중에서 유전과 연령은 인간의 힘으로 어찌할 수 없는 것이지만 그 이외의 인자들은 결심하기에 따라서는 얼마든지 교정할 수 있는 위험인자들이다. 특히 우리 생활양식에 특유하고 중요한 몫을 하리라고 생각되는 위험인자는 우리의 전통음식이 과도한 식염을 포함하고 있다는 점이다. 이런 여러가지 위험인자를 제거하면 고혈압 뿐만아니라 동맥경화의 발생과 진행을 억제하는데도 도움이 된다. 뇌혈전의 주요원인이 되는 동맥경화의 위험인자도 고혈압의 위험인자와 대동소이하다. 그러나 혈압이 정상이라고 하여 동맥경화가 발생하지 않는 것은 아니며, 혈압이



리가 없도록 하고 체중이 늘지 않도록 한다. 키를 센티미터로 표현한 숫자에서 100을 빼고, 다시 그 1할을 뺀 숫자의 킬로그램이 그 사람의 표준체중이다. 예를 들면 170cm의 키를 가진 사람은 63kg이 표준체중이다. 담배는 절대로 불리하며, 음주는 절도를 지켜야 한다. 동물성 지방은 많이 섭취하지 않는 것이 좋다. 혈압이 높고 뚱뚱한 중년 이후의 사람이 어지럽다거나, 팔 또는 다리에 일시적으로 마비감(麻痺感)이 온다거나 저리다거나 또는 잠깐 실신하였다가 깨어났다면 그 사람은 뇌졸중으로 반신불수에 빠질 위험성이 대단히 많은 사람이므로 즉시 의사의 지시를 받아야 한다. 혈압이 높지 않더라도 이와같은 증상이 있으면 뇌졸중의 가능성에 대하여 의사와 상의해야 한다.

정상이더라도 고지혈증(高脂血症)·과체중·직연 등의 위험인자로 동맥경화증이 발생할 수 있다.

2. 腦卒中的 治療

모든 병의 최선의 치료는 그 병을 예방하는데 있다고 한다. 뇌졸중 같이 이 말이 합당한 병은 또 없을 것이다. 뇌졸중은 한번 발생하면 아무리 완벽한 치료를 하여 회복한다고 하더라도 발병 이전의 상태로 되기는 힘들기 때문이다. 40대 이후에는 혈압을 6개월에 한번씩은 측정하여 보고, 만약 혈압이 높다고 판단된 경우는 의사의 지시에 따라 적극적으로 치료할 일이다. 소금섭취를 제한하는 것이, 설사 혈압이 높지 않더라도 건강에 유리하다. 보통 우리 음식은 하루 15~20그램의 소금을 함유하는데, 이것은 과다한 양이며, 될 수 있는대로 싱겁게 먹어야 한다. 스트레스를 풀고 생활에 무

일단 뇌졸중에 이환된 환자는 급성기(急性期)를 입원하여 치료받으면서 극복해야 하며, 병세가 안정된 다음에는 퇴원하여 마비된 신체기능을 회복하기 위하여 가능한 모든 방법을 지속적으로 사용해야 한다. 먼저 말한 고혈압과 동맥경화의 위험인자를 제거하며, 마비된 부분은 물리요법(物理療法)으로 기능회복을 하도록 한다. 언어장애도 꾸준한 연습으로 상당히 회복될 수 있다. 뇌졸중 환자의 치료효과는 환자 자신과 가족의 불굴의 노력과 끈기로 발병초기에는 상상도 못할 정도까지 나타날 수 있다. (필자=국립의료원 내과과장·의박)