

# 좋은 버릇은 어릴때부터 길러주자

## 동맥경화증 예방은 어릴때부터

어릴때부터 운동하기 좋아하고 부지런히 움직이는 습관을 가지고 있으면 커서도 규칙적인 운동을 계속하는데에 어려움이 없겠지만 항상 가만히 앉아있는 것만 좋아해온 사람은 나이가 들어서도 그 버릇을 바꾸기가 어려워 계속 운동부족 상태에 있게 된다.



서 정 돈

“동맥경화증”이라는 말은 결국 동맥이 굳어진다는 것을 의미하는 말이다. 동맥이 굳어진다면 얼핏 생각하면 대단치 않게 들릴 수도 있겠지만 사실은 상당히 심각한 일이다.

동맥이 하는 일은 심장에서 내보내는 혈액을 전신에 골고루 퍼지게 하는 통로 역할이다. 동맥경화가 생기면 동맥이 굳어지기만 하는 것이 아니고 동맥이 좁아지기도 한다. 동맥이 굳어져서 탄력성이 없어지면 혈액이 전신으로 퍼져나가는 압력, 즉 혈압을 감당할 수 없어서 부분적으로 혈관이 약해진다. 약해진 혈관은 경우에 따라서는 터질 수도 있다.

동맥이 터지게 되면 어떤 일이 일어날까? 뇌의 동맥이 터지면 뇌출혈이 된다. 뇌출혈은 중풍중에서도 가장 위험한 중

류이다. 생명을 잃는 일이 많고 다행히 생명을 건지더라도 반신불수등 불구상태가 된다. 대동맥이 터지면 갑자기 심한 출혈이 발생되어 역시 생명이 위협해진다.

반면에 동맥이 좁아지면 어떤 일이 일어날까? 동맥이 좁아지면 각 조직에 피가 잘 통하지 않게되고 심하게 좁아지다가 아주 막히게 되면 피가 전혀 통하지 않게 되어 세포가 사망한다. 심장으로 들어가는 동맥인 관상동맥이 좁아지면 협심증이 되고 관상동맥이 아주 막히면 심근경색증이 된다. 두가지 다 심각한 병이다. 뇌의 동맥이 막히면 뇌혈전증이 된다. 뇌혈전증은 뇌출혈보다는 덜 위험하다고 할 수 있으나 덜 위험하다는 것은 생명을 잃는 일이 적다는 것일뿐 반신불수가 생기고 생활에 큰 지장을 받는

어릴때부터 싱겁게 먹는 좋은 습관이  
 " " " " " " " " " " " " " " " " " "  
 있는 사람은 그 좋은 습관이 계속된다.  
 " " " " " " " " " " " " " " " " " "

것은 별 차이가 없다. 다리로 가는 동맥이 좁아지면 다리에 피가 잘 통하지 않아서 조금만 걸어도 쥐가 나고 통증이 생기게 된다.

위에서 볼 수 있듯이 동맥경화가 생기게 되면 여러가지 무서운 병이 생기게 되는데 이러한 병들은 근래 우리나라의 가장 흔한 사망원인이 되고 있다. 소위 말하는 성인병가운데에 가장 많은 것이 동맥경화증때문에 생기는 병이다. 집안의 수도관이 막히거나 터지면 온 집안에 야단이 나듯이 우리 몸안의 주요 동맥이 막히면 당연히 야단이 난다. 우리나라 사람의 사망원인으로 가장 많은 것이 동맥경화로 인한 질병이라면 결국 동맥경화를 예방하면 가장 흔한 사망원인을 피할 수 있게되므로 수명도 길어지고 노후에 중풍에 걸려 불구가 될 가능성도 훨씬 적어진다. 건강하게 오래 살려면 동맥경화를 예방해야 한다.

**동맥경화를 예방하려면 어떻게 하여야 하나?**

동맥경화를 예방하려면 동맥경화의 원인을 없애버리면 되겠지만 불행히도 아직 확실한 동맥경화의 원인은 알려지지 않고 있다. 그러나 많은 사람의 연구결과 어떤 사람에서 동맥경화가 잘 발생하느냐는 잘 알려져 있다. 우선 고혈압이

는 사람에서 동맥경화가 잘 생긴다는 것이 알려져 있고 피속에 콜레스테롤과 같은 지방질이 많으면 역시 동맥경화가 잘 생기며 담배를 피우는 사람에서 동맥경화가 잘 생긴다는 것이 알려져 있다.

고혈압, 콜레스테롤, 흡연등과 같이 동맥경화의 발생을 촉진하는 것을 동맥경화의 위험인자라고 한다. 동맥경화의 위험인자에는 위에 이야기한 것 외에도 많이 있다. 너무 뚱뚱한 것도 위험인자이고 당뇨병이 있는 것도 위험인자이며 운동부족, 스트레스등도 중요한 위험인자로 알려져 있다.

이러한 동맥경화의 위험인자를 피하거나 치료하는 것이 동맥경화를 예방할 수 있는 과학적인 방법이다. 고혈압이 있는 사람은 고혈압을 열심히 치료하고 혈액내 콜레스테롤이 높은 사람은 동물성 지방질의 섭취를 억제하며 담배를 피우지 않고 뚱뚱한 사람은 열심히 운동하며 식이요법을 계속하여 체중을 적당한 선으로 까지 감소시켜야 한다. 당뇨병이 있는 사람은 당뇨병을 열심히 치료하여야 하고 평소 운동이 부족한 사람은 규칙적으로 운동하는 습관을 길러야 한다. 항상 스트레스에 쌓여서 일하고 있는 사람은 주말만이라도 긴장을 풀고 지낼 수 있도록 운동을 하든지 취미생활을 하도록 하여야 한다. 이처럼 동맥경화의 위험인자

에 대한 대책을 꾸준히 실행하면 동맥경화에 의한 여러가지 질병, 즉 중풍, 협심증, 심근경색증 등 심각한 성인병을 확실히 예방할 수 있다는 것이 과학적으로 증명이 되어있다. 고혈압 또는 당뇨병이 있는 경우에는 의사의 도움을 받아야 하겠지만 그밖의 위험인자에 대한 대책은 혼자 힘으로도 얼마든지 실천할 수 있다.

열심히 실천하는 것이다. 고혈압 또는 당뇨병이 혹시 생겼을지도 모르므로 주기적으로 건강진단을 받아보는 것도 중요하다.

### 어렸을 때부터 시작하자./

많은 학자들의 연구결과로 이처럼 과학적이고 효과적인 예방방법이 알려져 있지만 실천하지 않으면 아무 소용이 없다.



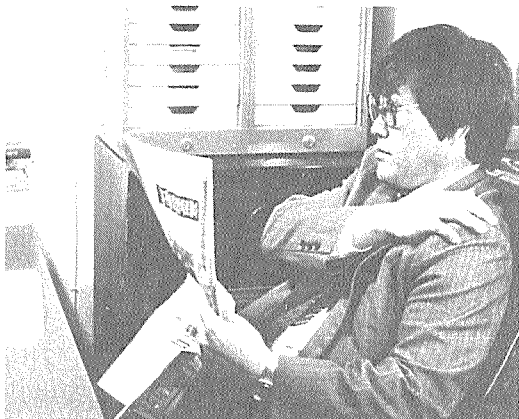
◀  
어릴 때부터 지나치게 음식을 많이 먹어서 체중이 늘는 일이 없도록 식생활을 지도해야 한다.

위험인자를 예방하고 이미 가지고 있는 위험인자를 없애기 위하여는 꾸준한 생활관리가 가장 중요하다. 위의 여러가지 위험인자에 대한 대책을 일상생활을 중심으로 정리하여보면 다음과 같다.

담배는 절대 피우지 않고 음식은 싱겁게 먹고 동물성 지방질의 과도한 섭취를 피하며 체중이 증가하지 않도록 적당한 양의 음식으로 만족하는 습관을 기르고 규칙적으로 운동을 계속하며 스트레스를 해소할 수 있는 자신의 방법을 생각해내고

또 실천하더라도 너무 늦게 시작하면 효과가 적어진다. 건강할 때는 건강의 고마움을 느끼지 못하고 있다가 일단 위에서 이야기 한 질병에 걸리게 되면 그때부터 건강을 되찾기 위하여 열심히 노력하는 경우가 많다. 물론 일단 병을 얻은 다음에라도 동맥경화의 위험인자에 대한 대책을 강구하고 실천하는 것이 건강에 도움이 되지만 일찍 시작한 것에 비하면 효과가 많이 떨어진다. 또한 중요한 것은 동맥경화로 인한 질병은 보통 40세는

넘어야 나타나지만 원인이 되는 동맥경화는 수십년에 걸쳐서 진행되므로 동맥경화가 시작돼 되기전에 예방하여 평생 건강한 혈관을 가지기를 원한다면 어렸을때부터 동맥경화를 예방하기 위한 노력을 시작하여야 한다. 담배를 배우는 것은 비교적 어린나이이므로 일찍부터 담배의 해독에 관하여 교육을 계속하는 것이 좋고 어릴때부터 뚱뚱한 사람은 나이가 든 다음에 뚱뚱해진 사람에 비하여 체중을 줄이기가 훨씬 힘이 들기 때문에 어릴때부터 지나치게 음식을 많이 먹어서 체중이 느는 일이 없도록 식생활을 지도해야 한다. 세살때 버릇이 여든까지 간다는 속담이 있듯이 어릴때부터 싱겁게 먹는 좋은 습관이 있는 사람은 그 좋은 습관이 평생을 가고 어릴때부터 짜게 먹은 사람은 나이가 든 다음에 입맛을 바꾸기가 정말 어려워진다. 어릴때부터 운동하기 좋아하고 부지런히 움직이는 습관을 가지고 있으면 커서도 규칙적인 운동을 계속하는데에 어려움이 없겠지만 항상 가만히 앉아있는 것만 좋아해온 사람은 나이가 들어서도 그 버릇을 바꾸기가 어려워 계속 운동부족상태에 있게 된다.



규칙적인 운동을 계속하는 데에 어려움이 없겠지만 항상 가만히 앉아있는 것만 좋아해온 사람은 나이가 들어서도 그 버릇을 바꾸기가 어려워 계속 운동부족상태에 있게 된다.

국민소득이 올라가고 핵가족으로 살아가는 사람이 많아짐에 따라 자식 아끼는 마음에 온갖 기름진 음식은 다 먹이고 하루종일 TV앞에 앉아서 여러가지 간식을 즐기면서 시간을 보내게 하면 체중이 늘고 운동이 부족해지고 지방질 섭취가 증가하는 등 동맥경화의 위험인자는 골고루 가지게 된다.

〈필자=서울의대 내과교수·의박〉

이달의 건강 표어

정신건강

신체건강

나의건강

국가건강

• 한국 건강관리협회