

튼튼한 심장 · 건강의 상징 (2)

각종 심장질환은 세계 사망원인의 1위를 차지하고 있다.

또한 선진국의 병으로만 생각했던 심장병이 여러가지 원인에 의해 이제는 개발도상국에서도 심각한 문제가 되었다.

WHO는 이러한 추세에 따라 올해의 보건의 달 슬로건을 “튼튼한 심장, 건강의 상징(Heartbeat-The Rhythm of Health)”으로 정하고 “심장병 예방”에 대한 계몽에 나서고 있다.

본 글은, 4월 보건의 달을 맞이하여, 심장질환 예방을 위한 프로그램등을 소개한 WHO의 자료를 번역한 것으로 약 4회에 걸쳐 게재된다.(편집자 주)

두가지의 심장병 : 부유한 사람의 병과 가난한 사람의 병

심장병도 소득과 관련이 있다. 부유한 사람이 걸리는 종류와 가난한 사람이 걸리는 종류가 있다.

관상동맥 질환과 뇌졸중은 유복하고 혜택받은 국가들에서 많이 발생하며 비교적 잘 알려져 있다. 또한, 이보다는 덜 알려져 있지만 류마티열에 의해 유발되는 류마티성 심장질환은 가난한 국가에서 많다.

전자는 비전염성으로 세균이나 기생충에 의해 전파되지 않으며, 생활양식-과도한 염분과 지방을 포함한 식사, 흡연, 규칙적인 운동의 부족-에 의해 발생한다. 비록 이 종류의 질환은 공업화된 국가에 주로 발생하나, 점차 개발도상국의 도시지역에서, 특히 전문직 중산층에서 많이 발생

하고 있다.

후자는 류마티성 심질환으로서, 전염성이고 연쇄상구균에 의해 전파된다. 접촉시 발병성이 높아서, 인구가 과밀하고 의료서비스가 제한된 개발도상국의 많은 지역에서 잘 퍼진다.

이 질환은 처음에 후두에서 발생하여, 류마티열로 발전하고 심장의 승모판막이나 대동맥판막을 침범하면 결국 류마티성 심질환이 된다. 이러한 경우 수술이 필요할 수 있다.

심장마비와 뇌졸중이 중년층에 생기는데 반해, 류마티성 심질환은 젊은 연령-5세에서 35세 사이-에서 발생한다.

부족한 자료에도 불구하고 이 질환은

“매년 적어도 1,200만명을 감염시키는 개발도상국의 중요한 문제”임을 알 수 있다. 그는 부연한다.

세계보건기구에 따르면, 매년 약 370,000의 새로운 류마티열 환자가 발생하며 150,000명이 재발하여, 결국 매년 300,000명의 새로운 류마티성 심장질환자가 발생한다. 일반적으로 낮게 보고되는 통계치를 보더라도 매년 60,000명이 사망한다.

50%이상의 질환은 초기에 발견되지 않는다. 치료를 제대로 하지 않으면 불구와 사망의 위험이 증가한다.

선진국에서는 류마티열이 감소함에 따라 류마티성 심질환의 유병율도 감소했다. 연구에 의하면 일본, 미국, 서부유럽의 학생연령층 어린이의 유병율은 1,000명당 0.5이하라고 한다.

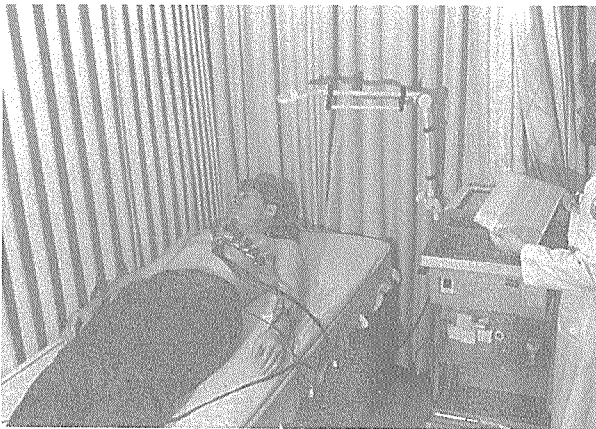
그러나 개발도상국가의 어린이와 젊은 성인들은 아직도 죽어가고 있다. : 한 통계에 의하면, 이집트의 류마티성 심질환에 의한 사망율은 인구 100,000당 13.2이다.

그리고 세계보건기구의 전문가들에 의하면, “개발도상국의 사회적, 경제적으로 취약하고 인구가 과밀한 여건에서 사는 어린이 사이에는 류마티열의 발생율이 인구 100,000당 100에 육박할 것”이라고 한다.

페니실린은 류마티열과 류마티성 심질환을 둘다 막아준다 : 류마티열은 연쇄상구균의 감염을 조기에 발견하여 페니실린으로 치료함으로써, 류마티성 심질환은 한 달에 한번씩 benzathine benzylpenicilline을 120만 단위씩 주사함으로써 방지할 수 있다.

치료는 적어도 5년이상 필요하다. 그러나 만일 마지막 감염이 12세 이전이라면, 18세까지 치료하는 것이 필요하다. 비용은 한달간 한 환자당 미화 1달러 이하이다.

세계보건기구의 전문가들은 예방의 중요성을 다음과 같이 강조한다. “최초의 류마티열 감염시의 나이가 적을수록 재발의 위험이 증가한다. 사춘기이후, 재발율은 감소하는 경향을 보인다.”



관상동맥질환과 뇌졸중은 부유한 나라에서 많이 발생했으나 점차로 개발도상국의 도시지역 전문직 중산층에서도 많이 발생하고 있다.

카이로 근처에 있는 Pyramid Clinic의 설립자인 Dr. Zaheera에 의하면, 그는 이집트의 류마티성 심질환의 개척자인데, 약 30년 전에는 연쇄상구균의 후두감염증 반수가 류마티성 심질환으로 발전했으나; 그 10년후에는 14%로, 또 10년 후에는 4%로 감소했다고 한다.

그녀는 “우리는 지금 유럽국가들-류마티성 심질환의 발생율을 최소한으로 줄이기 위한 지속적인 노력과 적절한 치료가 이루어지고 있는-의 유병율 기준에 도달하는 과정에 있다.”라고 주장한다.

개발도상국의 국민들은 아직도 다른 지역에는 거의 없는 심장질환들, 즉 가난과

관련된 병인 류마티스성 심장병이나, 라틴 아메리카에서 1700만여명을 괴롭히고 있는 기생충성 질환인 샤가스 병(Chagas disease)에 의해 유발되는 심장질환에 의해 고통받고 있다.

샤가스 병(아메리카 트리파노조마증이라고도 함)을 일으키는 기생충은 불결한 주택의 흙이나 틈새에서 사는 흡혈 triatomine충에 의해 전파된다. 감염의 위험은 먼지가 많은 바닥에 위생시설이 없는 집에 사는 사람에게서 높다.

류마티성 심질환과 같이 샤가스 병도 가난한 사람들의 질병이다.

개발도상국의 중산층에서 고혈압의 위험이 가장 높다

개발도상국의 보건담당자들은 그들 국가의 고혈압 유병율이 선진국의 그것보다 상대적으로 낮다는 통계수치에 대해 작은 위안을 갖는다.

그렇기는 하지만 비교적 큰 치수를 나타내는 그들 국가 국민중의 고혈압환자수에 대해 우려하고 있다. 그들은, 비록 아직 소수이지만 증가추세에 있는 유복한 중산층이 가장 우려되는 위험집단이라고 말한다.

개발도상국가는 경제발전을 위해서 전문직 종사자들과 기업가에게 의존하는데, 그 집단의 구성원들이 고혈압에 따른 뇌졸중에 의해 가장 희생되기 쉬운 것이다.

고혈압은 가장 흔한 심혈관질환이다. 그것은 동맥의 협착을 일으켜서 혈액의 흐름을 방해하여 심장마비와 뇌졸중의 전-조건이 된다. 이 심혈관 질환들은 다른 어떤 단일 질환보다 많은 매년 1,200만명의 생명을 앗아간다.

고혈압의 초기에는 아무런 증상이 없다. 이환된 사람의 많은 숫자가 의학적 위기상황-심장마비, 뇌혈관의 파열, 혹은 뇌졸중-이 발생할 때까지 아무런 증상을 느끼지 못한다. 그래서, 고혈압은 “조용한 살인자”라고도 불린다.

더욱 나쁜 것은, 그 희생자의 다수가 65

**개발도상국들이
고혈압을 예방할 수
있는 가장 바람직한
방법은
건강한 생활양식을
갖도록 하는
것이다.**

세 이하라는 점이다. 현대의 증가된 평균 수명에 비추어 이들 사망은 조기사망이며 가족들에게는 비탄을, 많은 국가에게는 경제발전에 필요한 인력의 손실을 초래한다.

감염성질환에 의한 사망이 감소하고, 사망율이 인구 1,000당 15이하로 감소하면, 그리고 평균수명이 55에서 60세 사이가 되면, 심장과 동맥의 질환이 중요한 문제가 된다. 이러한 양상은 점차 더 많은 개발도상국가에서 찾아볼 수 있다. 예를 들면:

-싱가포르에서는 불과 한 세대에 이러한 특징들이 나타났다: 평균수명은 40세에서 70세로 증가했고, 감염성질환에 의한 사망은 40%에서 12%로 감소했으나, 심혈관질환에 의한 사망은 5%에서 32%로 증가했다.

-베이징의 한 지역인 Shejinsan에는 50년대 후반까지 감염성질환이 첫번째 사인으로 총 사망의 35%를 차지했다. 심장질환과 뇌졸중은 각각 10%미만을 차지했다. 약 20년만에 상황은 역전되었다: 감염성질환은 총 사망의 10%이하로 감소했고, 심장질환이 첫번째 사인으로 총 사망의 30%를, 뇌졸중은 25%를 차지하게 되었다.

불과 20년만에 이렇게 바뀐 것이다. 감

염성질환은 총 사망의 10%이하로 감소했고, 심장질환이 첫번째 사인으로 총 사망의 30%를, 뇌졸중은 25%를 차지하게 되었다.

몇몇 선진국에서는 심혈관질환이 감소하고 있어, 예방프로그램의 성공을 나타내고 있으나, 고혈압은 아직도 주로 약물에 의해서 치료되고 있다.

개발도상국자들은 이러한 약물을 사용할 경제력이 없다. 그보다 훨씬 더 좋은 것은 혈압을 비약물적이 방법에 의해 관리하는 방법이다.

그리고 그 방법은 건강한 생활양식, 금연, 식사와 체중에 대한 주의-동물지방과 염분을 피하는 것을 의미-등에 관한 건강 교육에 성패가 좌우된다. 이것은 염분 감수성이 있는 인구에게 염분섭취를 피하도록 하므로써 특히 개발도상국들에게는 효과적이다.

개발도상국의 고혈압환자들은 대부분 고학력층이므로 그들은 건강한 생활양식에 대한 메시지를 받아들일 것이라고 그는 믿고 있다.

보건 담당자들이 당면하고 있는 문제에는 고혈압의 경중을 결정하는 사람들의 인식부족, 고혈압을 확인하는 간단한 일조차 수행할 인력이 부족하다는 점, 예방적 프로그램을 수행할 예산의 부족 등이 있다.

다른 심혈관질환과 더불어, "고혈압은 개발도상국에서 증가하고 있다"라고 세계보건기구의 담당자들은 경고하면서, "이를 지금 예방하라"고 이들 국가에게 요청한다. **72**