

동맥 경화증은 장기간에 걸쳐 서서히 진행하게 되며 일단 발병하게 되면 원인적인 치료가 어려우므로 가장 좋은 치료는 적극적인 예방이다.

1. 동맥경화증의 예방

동맥경화란 주로 혈액 내의 혈소판과 콜레스테롤이 침착되는 과정이므로 이 과정을 차단하는 것이 동맥경화의 예방이라고 할 수 있다. 따라서 이러한 동맥경화의 진행을 촉진시키는 위험 인자를 제거하는 것이 매우 중요하다.

① 금연

흡연은 동맥경화를 촉진시키는 매우 중요한 원인이다. 흡연에 따라 흡입되는 여러 물질 중 일산화탄소는 동맥에 손상을 가져와 이 손상 부위를 따라 지방 물질이 스며들고 혈소판이 부착되어 동맥경화가 촉진된다. 또한 흡연시에 혈관이 수축되어 혈류를 저하시키고 혈액의 응고를 항진시키므로 협착된 동맥 부위에 혈전을 유발시키게 된다.

금연하고 1년이 지나면 심장의 동맥경화에 대한 위험성은 금연 전과 비교하여 반으로 줄어들며 2년 이상 금연하여야 비흡연자와

비슷한 정도가 된다. 이와같이 동맥경화의 예방을 위해서는 금연이 필수적이다. 약하고 순한 담배라고 해서 위험성이 더 적은 것은 아니다.

② 고콜레스테롤 혈증

혈액 중에 콜레스테롤이 정상보다 많은 상태를 고콜레스테롤혈증이라고 하며, 콜레스테롤이 높을수록 동맥경화는 심화된다.

달걀 노른자, 오징어, 새우, 굴, 간, 생선 껍질, 우유, 치즈, 버터, 기름많은 소고기 등이 있다.

콜레스테롤이 혈중 100cc 당 240mg 이상시 동맥경화증의 위험이 높으므로 200mg 이하로 줄이도록 노력해야 한다. 식이요법으로 혈중 콜레스테롤이 정상화되지 않으면 의사와 상의하여 약물 치료를 시도하여야 한다.

③ 고혈압의 치료

혈압이 높을수록 동맥내의 압력이 높아지기 때문에 동맥혈관에 손상을 주게 되어 동맥경화를 유발하게 된다. 혈압이 140/90 이상이면 고혈압이라 한다.

고혈압이 발견되면 우선 식이요법, 운동에 의한 체중 감소 등을 3개월간 시도해야 한다. 식이요법으로 염분섭취를 줄이도록 노력해야 하는데 목표는 1일 10g

이하로 줄이는 것이며 식염 이외에 염분이 많은 약제, 조미료 등도 주의해야 한다. 약물요법은 여러가지 항고혈압 약제에서 1개 또는 2개 이상을 복합하여 사용하게 된다.

④ 당뇨병의 치료

혈당이 높은 상태가 지속되면 당 대사의 이상외에 지질대사의 이상으로 혈중 지질이 높아지게



이 방 헌 <한양대학병원 의학박사>

콜레스테롤이 높은 원인으로는 유전적으로 고콜레스테롤 혈증이 있는 경우와 다량의 섭취에 의한 경우가 있다. 전자의 경우는 조기에 적극적으로 치료하여야 하며 대부분의 경우에 해당되는 후자는 지방질의 섭취를 줄이고 식이요법으로 체중을 조절함으로써 혈중 콜레스테롤을 낮출 수 있다.

콜레스테롤이 많은 음식으로는

되며 또한 혈관의 손상으로 동맥경화증을 유발시키거나 진행을 촉진시키게 된다. 그렇기 때문에 동맥경화가 있을 경우에는 더욱 적극적인 혈당 조절이 필요하며, 당뇨의 치료를 시작하기 전에 반드시 의사와 상의하여 식사요법과 약물치료에 대한 교육을 받아야 한다.

⑤ 비만증의 치료

비만하게 되면 당뇨병, 고혈압이 많이 생기는 것 외에 혈중 콜레스테롤이 상승하게 되어 동맥경화가 촉진된다. 이외에도 비만 자체가 동맥경화증을 일으킬 수 있는 독립적인 요소임이 알려져 있다. 비만을 개선하기 위해서는 열량 섭취를 감소시키는 것이 절대적으로 필요하다. 표준 체중(키에서 100을 빼고 0.9를 곱하면 된다.)을 유지하기 위해 식사 조절과 운동으로 부단히 노력해야 한다. 우유 한 컵의 열량을 소비하려면 8분을 뛰어야 하고 햄버거 한 개면 18분을 달려야 한다.

⑥ 적절한 운동

적절한 운동을 하게 되면 체중의 감소, 심장의 적응에 의한 혈액 공급의 증가로 관상동맥질환을 개선할 수 있고 혈압의 감소, 콜레스테롤의 감소, 금연 등의 이차적 효과로 관상동맥질환을 예방할 수 있다.

운동에는 역기들기, 턱걸이, 줄당기기 등과 같이 근육이 같은 길이로 수축을 유지하는 정적인 운동과 수영, 등산, 달리기와 같이 근육의 길이는 변화하지만 근육에 가해지는 부담이 일정한 동적인 운동이 있다. 동적인 운동을 하면 맥박수는 증가하나 평균 혈압이



감소하고 심장이 내보내는 피의 양이 크게 증가한다. 따라서 동맥경화의 예방을 위해서는 동적인 운동인 수영, 등산, 달리기, 테니스 등이 좋다. 사람마다 운동 능력이 다르기 때문에 보통 최대 맥박수의 70% 내지 80%가 될 때까지 운동을 해야 심장에 운동 효과가 생긴다.

최대 맥박수는 남자의 경우 30세에 분당 193회, 40세에 189회, 50세에 184회, 여자는 30세에 분당 190회, 40세에 181회, 50세에 172회이므로 이것의 70% 정도가 되도록 운동해야 한다. 운동 시간은 30분 정도가 좋고 시작 전 10분간 준비를 하고 마친 후 10분간 정리를 하는 것이 필요하다. 운동 횟수는 적어도 1주일에 3번 이상 실시하는 것이 좋다.

⑦ 기타

급하고 과격한 경쟁적인 성격의 소유자에게서 동맥경화가 많다. 성격을 변화시키기는 어려우므로 가급적 적절한 운동이나 취미 활동을 통하여 긴장을 해소시켜야 한다. 또 음주는 동맥경화를 촉진시키지는 않지만 과도한 음주는 혈압을 상승시키므로 피하는 것이

좋다.

2. 동맥경화증의 증상에 따른 치료

동맥경화증은 장기간에 걸친 비가역적 병변이므로 원인적인 치료는 대부분의 예에서 불가능하며 증상에 따른 대증요법이 치료의 범위에 포함된다.

뇌동맥경화증으로 뇌허혈의 증상이나 뇌졸중이 생기면 혈류 개선제나 뇌대사 촉진제 등을 사용하고 협심증이나 심근경색증이 발생하면 심근 혈류의 개선이나 심근 산소 수요의 억제를 목적으로 하는 치료를 주로 하게 된다. 또한 수술요법으로 혈관의 대체나 우회로를 만드는 방법으로 증상의 호전과 생명을 연장시키는 방법도 있다.

이와 같이 동맥경화증을 일으키는 요소와 위험 인자는 다양하고 일단 발병하여 증상을 일으키게 되면 원인적인 치료가 거의 불가능하므로 위험 인자의 제거를 위한 평소의 생활 습관이 매우 중요하여 끊임없는 노력을 통해서야 예방 치료를 거둘 수가 있다.