

# 動脈硬化症

## “뇌, 심장, 신장의 혈관장애 主因”



盧英茂

〈고려의대 내과교수〉

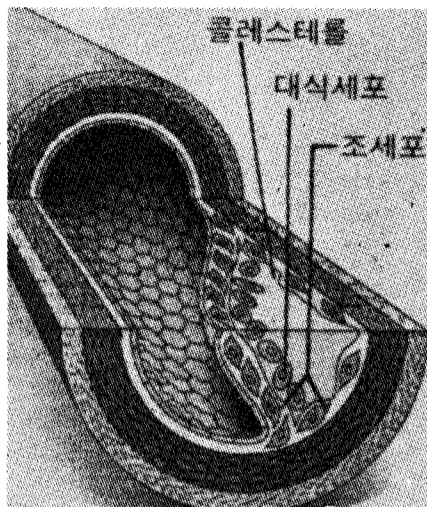
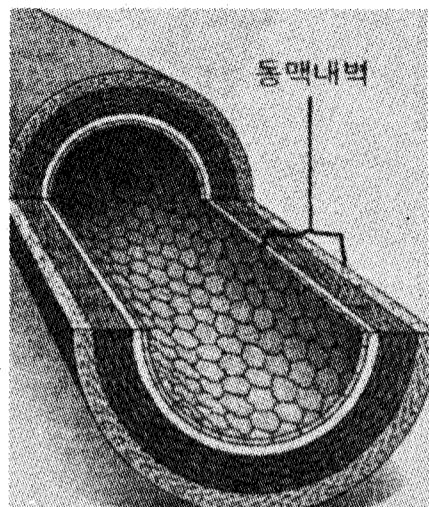
동맥 경화증이란 동맥 내벽에 콜레스테롤 같은 지방물질, 섬유소, 석회 등이 침착되어 동맥의 내면이 거칠어지며 탄력이 적어지고 좁아짐으로서 여러 장기에 혈액공급이 원활치 못하여 증상이 나타나게 된 것을 말한다. 동맥이 체내 모든 장기에 다 분포되어 있기 때문에 우리몸의 어느 곳에서든지 동맥경화가 생길 수 있으며 어느 장기에 있는 동맥에 경화가 생겼는가에 따라 증상이 다르게 나타나게 된다.

측정하여 고지혈증의 소견이 있으면 우선 식생활을 개선함으로써 치료 또는 예방하는 것이 현명하며 가능하면 공복시 혈청콜레스테롤이 200mg%를 넘지 않는 것이 이상적이다. 지속적인 고혈압은 동맥경화증을 유발시키는데 관여하고 있지만 고혈압 자체의 증상이 별로 없어 치료에 등한시 하게 된다. 그러나 고혈압은 혈관에 긴장을 주

된 질환을 예방할 수 있게 되는 것이다. 운동은 유산소 운동으로서 큰 근육을 움직이는 달리기, 수영, 테니스 같은 운동으로 맥박이 증가하고 땀이 나며 숨이 차는 정도 이상의 운동을 할 때 효과를 얻을 수 있다. 통계적으로 보아 적극적으로 경쟁적이고 적대감을 잘 나타내며 추진력이 강한 소위 A형 성격 소유자가 동맥경화증, 특히 관상동맥경화증과 연관성이 깊은 것으로 알려져 있으며 이는 항상 긴장이 요구되는 현대사회같은 경쟁사회에서는 피할 수 없는 것이라고 할 수 있으나 어느정도 조절할 수 있으며 이 같은 긴장상태로 부터 정기적으로 벗어나는 것이 필요하다.

동맥경화증은 일단 발병하여 증상이 나타나면 치료가 극히 부진하고 만족스럽지 못한 경우가 적지 않다. 따라서 모든 병이 그러하듯 예방이 최선의 치료이다. 동맥경화는 20대에서 부터 발생하기 시작하는 일종의 혈관의 노화로도 보지만 위에서 언급한대로 금연, 고혈압이나 당뇨병의 치료, 바른 식생활로 고지혈증의 예방, 적절한 운동과 여가활동등으로 정상 체중을 유지하며 과도한 긴장을 풀도록 함으로서 예방이 가능하며 발병을 지연시키거나 또는 이미 발생한 동맥경화도 경우에 따라 어느정도 치유가 가능하기 때문에 부단한 개인적인 노력과 뚜렷한 목적을 갖고 일상생활에서 부터 실천하는 것이 동맥경화증을 극복하는 확실한 길이다.

한편 콜레스테롤이 많은 음식물의 섭취를 조절하기 위해서는 ① 음식조리에 쓰인 달걀을 포함해서 1주일에 3개 이상의 달걀은 나쁘다. ② 새우나 육류의 양을 제한한다. ③ 기름기가 많은 음식과 소시지 같은 다양한 고지혈증 유발식품을 피한다. ④ 마아가린이나 식물성기름을 이용한다.



동맥경화증이란 동맥내벽에 콜레스테롤 같은 지방물질이 침착되어 여러장기에 혈액이 원활히 공급되지 못하여 나타나는 증상이다.

### 血中지방질 정기적 측정해야

째로 이질환은 40대 이후에 잘 발생하여 사회적으로나 가정적으로 큰 손실을 가져온다는 점이다.

셋째로 이질환은 서서히 생기게 되며 따라서 발병과 연관된 발병의 유발인자를 제거함으로써 예방이 가능하다는 점이다.

동맥경화의 발생과 연관이 있는 것으로 연령, 유전적소인 같은 인위적으로 조절이나 제어가 불가능한 것을 제외하면 주요 유발인자는 흡연, 고혈압 및 고지혈증이며 이같은 인자가 동시에 있으면 동맥경화가 생길 가능성은 매우 커지게 된다. 그 외에도 당뇨병, 비만, 운동부족, 경쟁적이며 적대감이 많은 성격을 가진 사람에서 과도한 긴

장의 지속등의 요소들이 동맥경화를 유발시키거나 진행을 촉진시킨다.

흡연은 혈압을 상승시키고 동맥의 내벽에 상처를 일으켜 지방이나 섬유소등의 침착을 촉진시키므로 동맥경화를 유발시키는 주범중의 하나이다. 흡연량에 비례하여 동맥경화증으로 인한 사망률이 증가하므로 금연은 이 같은 재앙을 피할 수 있는 좋은 방법중에 하나이다.

고지혈증은 식생활의 서구화로 육류소비 증가하고 지방 섭취량의 증가로 발생이 늘고 있으며 생활정도가 높은 층에서 흔히 보게된다.

특히 동물성 지방은 고지혈증의 발생과 연관이 많으므로 혈중의 지방질을 정기적으로

계되고 말단 장기에도 손상을 주어 회복불능의 질환에 빠뜨리는 소리없는 살인자이다.

혈압이 높을수록 동맥경화를 잘 유발시키므로 중증 고혈압의 치료에 적극적으로 이어야 하며 경증 고혈압도 장기간 지속되면 같은 효과를 나타내므로 치료하여야 한다.

당뇨병이 있을 때에는 당질 대사의 이상뿐만 아니라 지질 대사의 이상을 동반하므로 이 질환을 치료하여 동맥경화증의 조기 발병을 막아야 한다. 비만이 있으면 이와 연관된 고지혈증, 고혈압, 당뇨병등이 합병되는 예가 적지 않으며 이때 식이나 운동요법등으로 표준체중에 가깝게 유지함으로써 동맥경화증의 예방과 기타 비만과 연관

만일 뇌동맥의 경화로 뇌혈류의 장애가생기고 이로 인한 뇌증상이 나타나면 뇌동맥 경화증, 심장근육에 혈액을 공급하는 관상동맥에 경화가 오고 이로 인한 심장근육에 혈액공급이 감소되어 증상이 나타나면 관상동맥경화증, 신장동맥의 경화로 신장기능장애의 증상이 나타나면 신동맥 경화증이라고 말하게 된다.

이처럼 동맥경화증이 생기면 가깝게는 장기에 혈액공급이 부족하여 증상이 생기는 허혈의 증상이 나오게 되지만 동맥이 거칠어 지고 좁아진 결과로서 이곳에 혈전이 생겨 완전히 혈액공급이 차단되면 장기의 경색과 괴사가 나타나서 치명적인 증상을 일으키게 된다. 예컨대 뇌동맥 경화로생긴 뇌혈전은 뇌경색증을 일으켜 소위 뇌졸중을 일으키게 되고 만일 관상동맥의 경화로 심장근육에 혈액공급이 원활치 못하면 협심증이 나타나게되며 만일 경화된 관상동맥이 혈전으로 막히게 되면 심근경색이 생기게되어 급사하게 되거나 심장근육의 손상으로 인한 후유증으로 고생하게된다. 이같은 동맥경화증은 위에서 말한대로 침범된 장기에 따라서 뇌증상, 심장증상, 신부전, 보행장애(하지동맥의 경화로 하지에 혈류장애가 있을때) 등이 각각 나타날 수 있으며 때로는 굳어진 동맥이 파열되어 생명을 잃게되기도 한다.

대체로 이같은 동맥경화는 중요 장기에 혈액을 공급하는 중간정도 크기에 동맥에 잡으며 때로는 대동맥같은 큰동맥혈관에도 경화가 생기게 되어 굳어진 혈관이 박리되거나 파열되어 급격히 사망하게 되기도 한다.

이같은 동맥경화증은 몇가지 점에서 중요하다. 첫째로 우리몸의 동맥중에서도 뇌, 심장, 신장같은 중요한 장기의 혈관에 잘 생겨 치명적인 손상이나 후유증을 나타낸다는 점이다. 들

### 국민건강생활지침

1. 식사전에는 손을 씻고 식사후에는 이를 닦읍시다.
2. 음식은 제 때에 싱겁게 골고루 먹읍시다.
3. 행주와 도마는 삶거나 햇볕에 말려서 씩시다.
4. 쓰레기통은 뚜껑을 덮고 주위를 깨끗이 합시다.
5. 예방접종과 건강진단은 때 맞추어 받읍시다.
6. 지나친 담배와 술을 삼갑시다.
7. 알맞게 운동하고 즐겁게 생활합시다.

보건사회부