

성인병과 직장인의 건강



윤 방 부

성인병이라는 말은 원래 노인병이라는 어원에서 비롯된 것으로, 노인병이라는 어감이 좋지 않아 일본에서 먼저 이를 성인병으로 대응하기 시작하였는데, 성인의 질병이나 건강문제에 관한 의학의 한 분야라는 뜻이다.

이 성인병은 최근에 와서 그 치료와 예방은 물론 관리·대책·복지 및 후생의 문제까지를 다루는 폭넓은 사회의학적 학문으로 발전하여, 요즘 전문가들은 물론 세인의 비상한 관심과 주목을 받고 있다.

성인병은 20대 후반이나 30대 초반에 나타나기 시작하여 연령이 증가함에 따라 그 발생이 증가하며 노쇠와 더불어 난치성으로 되어 더욱 문제가 심각해지는 비가역성의 만성·퇴행성 질환인 것이다.

특히 국내에서도 식생활의 서구화로 인하여 그 발생 시기가 일반인의 상식과는 달리 조기 연령부터 나타나는 경향을 보이며, 실제로 젊은 연령층에서도 일반적 건강검진 상에서 성인병의 경향을 우연히 발견하고 외래를 찾는 경우도 자주 볼 수 있는 것이다.

문명이 발달하고 급속히 공업화가 되면서 생활수준이 향상됨에 따라 질병의 양상도 크게 변모하여 이전에 많았던 영양실조, 전염병 등에 의한 사망은 급속히 감소하고 있다.

인간의 평균 수명도 70세 이상으로 상당히 연장되었으며, 앞으로도 확실히 인구는 정체되고 노인층의 인구가 놀라울 만큼 증가하여 노인

층에 많은 성인병들도 당연히 증가하리라는 것은 명약관화이다.

아직 우리나라에서는 성인병에 관한 정확한 통계가 정리되지 않았지만 경제기획원·대학병원 등의 상병 조



사보고 등을 종합하여 검토해 보면 최근 전체적으로 입원환자의 약 40~50%는 중·노년층의 성인병 환자들이었는데, 질환별로는 뇌졸중·고혈압·심장병·동맥경화성 질환·만성 신장병·만성 위장병·만성 간장병·암·당뇨병·만성 호흡기 질환·비만증 및 그 합병증·만성 퇴행성 골관절증·신경계 질환 등의 만성퇴행성질환인 소위 성인병이 대부분이었다.

이들 중 특히 고혈압, 뇌졸중, 동맥경화증, 심장병, 당뇨병 등의 대표적인 순환기계통의 5대 성인병 유병률은 60세이상에서 68%에 달하여 국내에서도 이미 큰 문제로 대두되고 있다.

이러한 성인병의 원인적이고도 핵심적인 주종을 이루고 있는 고혈압·동맥경화증·당뇨병의 3가지 질병은 3대 기본 성인병으로 일컬어지기도 하며, 이들은 매우 밀접하게 연관되어 있어 불가분의 관계

문명이 발달하고 급속히 공업화되면서 질병의 양상도 크게 변모했다.

에 있다고 할 수 있다.

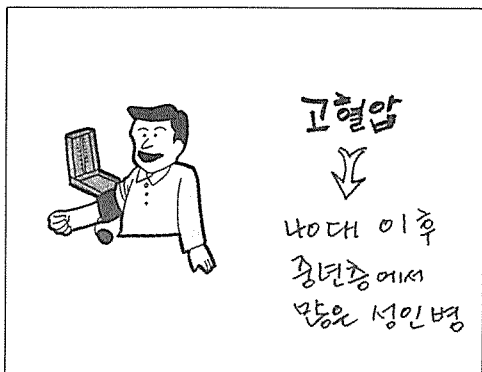
고혈압이 오래 지속되면 필연적으로 동맥경화증이 발생되고, 동맥경화증이 있으면 결과적으로 당뇨병이 잘 병발되는데, 역으로 당뇨병의 합병증 중에서 가장 심각한 것이 동맥경화증이 될 수도 있다.

따라서 이 3가지 성인병은 마치 동맥경화증이라는 중심 톱니바퀴를 가운데 두고 고혈압과 당뇨병의 두 톱니바퀴가 서로 연결되어 상호 연속적으로 돌아가는 연관상태에 있다고 볼 수 있다. 말하자면 고혈압은 원인 질환이고 동맥경화는 그 원흉이 되는 핵심 질병이며, 당뇨병은 결과적으로 병발된 질환인 것이다.

따라서 주요 성인병들을 잘 이해하고 이들의 치료·예방 및 대책 등의 관리를 위하여 특히 그 원인이 되는 고혈압과 동맥경화증, 그리고 결과적으로 속발되어 그 자체로도 무서운 여러가지 합병증을

특집 직장인의 건강

초래하는 당뇨병의 3대 기본 성인병에 대해 건강인들도 지식을 가지고 있는 것이 필요하다. 또 이러한 질병을 가지고 있다면 특히 그 대처 방안에 깊이 유의하여야 할 것이다.



1. 고혈압

우리나라의 고혈압의 유병률은 성인에서 15~20% 정도로 추정되는데, 40대 이후 중년층 이상에서 가장 많은 성인병으로서 뇌출혈·심장병·

참고로 미국의 권위있는 만성질환 전문위원회에서 규정한 소위 성인병의 개념을 보면, 다음 사항 중 한가지만이라도 해당되면 바로 성인병이라고 정의하고 있다.

- 1) 질병 자체가 영구적일 것
- 2) 비가역적 병적 변화를 가지는 질병
- 3) 후유증으로 불구, 무능력 상태를 수반하는 질환
- 4) 재활에 특수한 훈련을 요하는 질병
- 5) 장기간에 걸쳐 지도, 관찰 및 전문적인 관리를 요하는 질환이나 기능장애

이제 3대 주요 성인병 중 고혈압과 동맥경화증에 대해 알아보고, 그 일반적인 예방수칙에 대해 간단히 알아보자.

고혈압은 40대 이후 중년층에서 가장 많은 성인병으로 뇌출혈·심장병·신장병 등의 합병증을 초래한다.

신장병 등을 합병증으로 초래하여 가장 높은 치사율을 보이는 원인질환으로 되어있다.

안정 시의 혈압이 수축기 140이상, 이완기 90이상이 되면 일단 고혈압이 있다고 할 수 있다. 고혈압이 있을 때의 증상은 비특이적으로 매우 다양하여 머리가 무겁고 골치가 아프다, 어지럽고 귀에서 소리가 난다, 팔다리가 저리다, 가슴이 두근거린다, 잠이 잘 오지 않는다, 쉬 피로하다 등으로 호소할 수 있다.

그러나 이러한 증상들이 고혈압이 있을 때만 생기는 것이 아니고, 심지어는 아무런 증상이 없는 경우도 많기 때문에 대부분 자신이 고혈압이 있음을 모르고 지내다 우연히 건강검진 등으로 발견하게 되는 경우가 많은 것이다.

이러한 문제로 인하여 고혈압은 발견이 어려울 수 있고, 발견했다 하더라도 일상생활에 큰 불편함이

없어 별 치료도 없이 지내다 합병증이 병발하여 더 큰 화를 부르게 되는 것이다. 따라서 고혈압이 있는 환자는 일생동안 철저히 관리하겠다는 의지가 절대 필요한 것이다.

신장이나 호르몬계의 이상, 혈관계 및 신경계의 이상, 기타 임신 중독증, 각종 약물 중독, 종양 등의 기존 질환이 있을 때 2차적으로 고혈압이 올 수 있고, 이 경우 그러한 기존질환을 치료하면 고혈압이 완치될 수도 있다.

이러한 경향은 특히 젊은 때부터 고혈압이 있는 경우에 종종 발견되지만, 누구라도 일단 고혈압의 진단을 받은 사람은 먼저 상기한 질환 유무를 주치의와 상의하는 것이 좋겠다.

고혈압의 일반적인 예방수칙으로는 평소 꾸준히 규칙적인 생활을 하면서 매일 적당한 운동을 하고 식사관리 특히 염분 제한에 유의하며, 체중을 조절하여 정상으로 유지하는 것이 필요하다.

고지혈증·흡연·과다한 음주·과식·과로·긴장·홍분 등을 피할 것이며, 평소에 자주 혈압을 측정해 보는 것은 물론 정기적으로 의사의 진찰과 검사를 받아, 특히 순환기계의 상태를 점검해야 한다. 이상소견이 발견될 때에는 적절한 치료와 관리를 꾸준히 할 것이 요

흡연·음주·스트레스·비만·운동부족 등이 각종 성인병을 유발하고 건강을 해치는 요인이다.

구된다.

2. 동맥경화증

동맥경화증은 식사와 관계가 깊어 고지방혈증이 있는 경우 동맥경화증이 잘 올 수 있다고 알려져 있다. 이외에도 흡연·당뇨병·고혈압 등이 주 위험인자로, 비만·스트레스·운동부족·피임제와 같은 약물들이 기타 위험인자로 간주되고 있다.

동맥경화증이 뇌혈관에 침범하면 뇌졸중이 오고, 관상동맥을 침범하면 협심증·심근경색증 등의 심장병이, 신장의 동맥을 침범하면 신성 고혈압·신부전 등이 오게 된다. 따라서 동맥경화증은 성인병의 핵이 되는 원흉 질환이라 하겠다.

이의 예방대책도 앞서의 고혈압과 매우 유사한데 고지질혈증, 고혈압, 당뇨병, 비만증 등을 철저히 치료하면서 고지방식, 고칼로리식, 흡연, 음주, 불안, 스트레스, 불필요한 약물복용, 운동부족 등의 위험인자들을 제거하는 것이 필요하다.

일단 동맥경화증이 오면 이의 치료는 사실상 거의 불가능하기 때문에 이 질환은 다른 성인병들보다도 특히 그 예방이 중요하다고 할 수 있다. ㉔

〈필자=세브란스병원 가정의학과〉