

W.H.O지원 「순환기 질환 워크숍」

순환기 질환의 예방 및 관리

(192호에서 계속)

6. 건강관리 방법에 대한 계몽
한국인의 건강증진이나 건강
관리 방법에는 흥미로운 점이
하나 있다. 소위 보약의 섭취
이다. 1992년 조사보고(통계
청, 사회통계 조사)에 의하면
조사대상(전국)의 7.8%가 보
약을 건강관리 수단으로 사용
하고 있으며 이는 오히려 술이
나 금연같은 절제 방법이 2.8
% 사용하는 것에 비해 월등히
높은 것이다. 이같은 보약이
식욕증진, 정력증진, 건강함을
얻기 위한 것이라면 오히려 동
맥경화성 질환의 예방에는 해
로울 수 있을 것이라는 점을
생각하면 국민건강관리적 차원

지속적인 노력이 증가되고 있
어 이점은 다행한 것으로 보인
다. 지속적인 계몽이 필요한
부분이라 생각된다.

제안 및 결론

아무리 좋은 방법이라도 이
를 실행할 수 없다면 무용지물
이다. 동맥경화의 예방과 관리
는 개인의 일상생활과 밀접한
관계가 있으므로 평생동안 일
상생활의 일부로서 생활화하여
야만 효과를 기대할 수 있으며
로 어려서부터 바른 식생활,
금연, 운동의 생활화, 여가생
활, 절주 등을 가르치고 지도
해야 한다. 이같은 교육과 지
도에는 상당한 투자가 다르게

으로 하여야 한다.

3. 인쇄물(단행본, 팸플릿,
포스터)을 통한 계몽이 지속적
으로 되어야 한다.

4. 계몽방법의 개발, 정보의
제공, 평가와 분석, 보완이 이
루어지도록 주관하는 주체가 결
성되어야 할 것이다. 성인병예
방협회가 주도하고 각종 의학
학술단체와 정부가 도와주는 형
태도 하나의 방법일 것이다.

5. 건강증진법의 제정에 따
라 정부의 예산이 투입되는 사
업이 되어야 할 것이다.

6. 일선의 의료인, 특히 개원
의들이 구체적으로 환자의 교
육과 관리에 사용될 수 있는
지침서를 만들어야 할 것이다.
결론적으로 동맥경화증의 예

건강관리에 보약보다 운동, 절제방법이 좋아 동맥경화 예방·관리는 생활화해야 효과있어 성인병에 대한 광범위한 교육과 계몽운동 필요

에서 문제임을 지적하지 않을
수 없다. 그러나 점차 운동
(1989년 9.1%, 1992년 14.3
%), 식이조절(1989년 7.0%,
1992년 11.8%), 절제(금연,
절주 1989년 3.5%, 1992년 2.
8%)를 시행하는 예가 증가하
는 긍정적인 변화도 있다. 그
러나 실제로 운동이나 식이요
법이 정도와 질을 알 수 없어
어느정도 질병예방과 건강관리
에 효과적이지를 알 수 없다.
1989년 건강관리를 위한 노력
을 하지 않는 예가 70.3%임에
비해 1992년에는 55.8%로 감
소하여 점차 건강관리를 위한

되며 학교교육은 물론 일반 대
중을 상대로 한 체계적인 교육
과 계몽방법이 도입되어야 할
것이다. 효과적인 예방과 관리
를 위하여 지속적인 사업으로
서 다음과 같은 사업을 시행하
는 것이 필요할 것으로 생각된
다.

1. 초·중·고등학생의 교과에
바른 생활의 기초가 되는 식생
활을 포함한 금연, 절주, 육체
적 운동의 필요성을 강조하고
이를 지도하는 내용이 포함되
어야 한다.

2. 대중매체를 통한 성인병
에 대한 교육과 계몽을 반복적

방과 관리는 의사나 보건 요원
들만의 몫이 아니고 국민 개개
인은 물론 사회적인 관심을 갖
고 대처할 때에만 성공할 수
있으며 이는 이미 미국에서 광
범위하고 지속적인 계몽으로
동맥경화성 심장병의 발병과
사망이 감소하고 있음을 보아
알 수 있다. 따라서 발병 후 막
대한 손실을 피하기 위해서는
이같은 사례를 염두해 두고 예
방적 노력이 하루 빨리 이루어
지도록 힘을 합하는 것이 필요
할 것이다.

(끝)

뇌졸중 특집

뇌졸중의 개요

뇌졸중, 세계적으로 3대死因 중의 하나

뇌졸중(腦卒中)이란, 뇌의
순환장애에 의해서 급격하게
생긴 신경증상을 통틀어서 말
하는데, 이때 흔히 의식장애와
운동마비를 합병한다. 뇌의 순
환장애는 뇌혈관의 병변으로
생긴 뇌혈관질환에 의하므로
뇌졸중은 급격하게 생긴 심한
뇌혈관 장애라고 말할 수 있다.
항간에서는 갑자기 바람을 맞
았다는 뜻으로 중풍(中風)이
라고도 한다. 뇌졸중은 중앙,
심장질환과 더불어 세계적으로
3대사인(死因)의 하나이고, 우
리나라에서는 심혈관질환과 더
불어 사망원인 제 일에 해당하
는 높은 빈도를 갖고 있다. 한
참 일할 나이인 40대 이후에
많이 발병하며 남녀구별이나,
인종별 차이는 그리 크지 않다.

1. 뇌졸중의 원인과 종류

뇌졸중의 원인으로서 크게
나누어서 뇌혈관이 막혀서 생
기는 경우와 뇌혈관이 터져서
생기는 두 가지 경우가 있다.
뇌혈관이 막혀서 생기는 폐색
성(閉塞性) 뇌혈관장애는 다
시 뇌혈관 자체가 오랜 시간에
걸쳐 변하며 막히게 되는 경우
와, 뇌혈관 자체는 큰 변화가
없는데, 뇌혈관 이외나 뇌혈관
안의 혈관벽으로부터 마개모양
의 색전이 뇌혈관으로 흘러 들
어와서 뇌혈관을 막아버리는
두 경우로 나누어 볼 수 있다.
앞 것은 뇌혈전증(腦血栓症),
뒷 것은 뇌색전증(腦塞栓症)
이라고 한다. 뇌혈전증은 오랜
동안, 뇌혈관벽에 혈전이 생기
거나, 뇌혈관 전체에 광범위하
게 뇌동맥경화증(腦動脈硬化
症)이 생겨서 뇌혈류의 원만한
유통을 방해하게 되어 뇌가 필
요로 하는 충분한 양의 산소와
영양분을 공급하지 못하게 되
고, 따라서 뇌세포의 기능이
저하되거나 탈락되어 나타나게
된다. 그런데 뇌혈전이나 뇌동
맥경화는 특히 우리 몸 안의
기름기와 밀접한 관계가 있다.
콜레스테롤 중에서도 저밀도방
치가 높은 소위 고지혈증(高脂
血症)에서 잘 나타나게 된다.

(6면에서 계속)

謹賀新年

한국베링거인켈하일주식회사

會長 韓光鎬

電話：七九三六三五五

한국아스트라주식회사

社長 崔源洙

電話：五八七二六三三

한일약품공업주식회사

社長 禹正益

電話：四六〇九一六〇

현대약품공업주식회사

社長 李漢求

電話：六九二一四一五

동서올병원

院長 柳聖熙

電話：九六六九一七

주식회사 의학신문사

社長 柳準植

電話：四六七二四三三