

**최** 근 건강하던 사람이 과로사, 돌연사를 했다는 기사를 신문에서 심심치 않게 볼 수 있다. 예기치 못한 사망의 90% 이상에서 심장 질환이 그 원인이 되며 심장 근육에 혈액을 공급하는 관상동맥이 막히는 관상동맥 질환이 대부분의 원인이다.

이러한 관상동맥 질환 중에서 관상동맥이 좁아져 간헐적으로 흉통을 느끼는 질환이 협심증이며 관상동맥이 완전히 막혀 심장 근육이 상하게 되는 질환이 심근경색증이다.

게 되면 대개의 경우 15분 내에 흉통이 감쪽같이 없어진다.

흉통은 앞가슴 정중상이 아프다고 느껴지며 양팔이나 목부위, 턱 또는 등으로 통증이 퍼지는 경우도 있다. 어떤 환자에서는 명치 끝이 아프다고 느껴질 수도 있으며 그 이하의 복부로 통증이 퍼지는 경우는 드물다.

많은 환자들은 앞가슴의 통증을 <마치 멧들을 가슴에 올린 것 같다>, <가슴에 고춧가루를 뿌린 듯하다>, <가슴이 벌어지는 듯하다>, <질

증상이나 병이 진행하게 되면 안정 시에도 흉통이 나타날 수 있으며 화장실을 출입하거나 이불을 개는 등의 아주 간단한 일에도 흉통이 유발될 수 있다.

또는 심장의 관상동맥은 좁아지지 않았으나 관상동맥의 연축으로 관동맥의 내경이 좁아지는 변이형 협심증의 경우에도 운동과 상관없이 흉통이 있을 수 있다. 예를 들면 다친 곳이 없어도 다리근육에 쥐가 날 때 다리가 아픈 것과 마찬가지로이다.

이러한 유형의 협심증은

## 특집 · 관상동맥질환

# 협심증

11 ▶

심 완 주 · 고려대 안암병원 심장내과

### 1. 협심증의 증상

전형적인 협심증의 증상은 앞가슴에 심한 통증이나 불쾌감이 느껴지는 것이다. 가슴의 통증은 항시 있는 것이 아니고 간헐적으로 증상을 느끼게 된다. 주로 운동을 하거나 무거운 것을 드는 등의 힘든 일을 할 때 흉통을 느끼고, 안정시에는 증상이 없게 된다.

이러한 앞가슴의 통증이 있을 때는 하고 있던 일을 계속할 수 없을 정도이며, 쉬

은 안개가 가슴에 있는 듯하다> 등의 표현을 하게 되며 가슴의 호흡운동과는 관련이 없다고 느껴진다.

이러한 흉통의 원인은, 일을 하게 될 때 심장의 박동이 증가하고 심장 근육의 수축력이 증가하게 되어 안정시보다 더 많은 혈액의 공급이 필요하게 되지만, 심장근육의 혈액순환을 담당하는 관상동맥이 좁아져 충분히 혈액공급을 하지 못하기 때문이다.

이상의 전형적인 협심증의

구미인보다 동양인에서 많아 전체 협심증의 약 10%를 차지하며, 이때의 특징은 주로 새벽 2~3시경 수면 중 흉통으로 잠을 깰 수 있으며 주로 아침녘에 가슴이 아프다고 하고 낮에는 아무리 심한 운동을 해도 흉통이 없을 수 있다.

협심증이 아닐 가능성이 높은 가슴 통증의 특징으로는 가슴 이곳 저곳에 통증이 옮겨 다니거나 바늘로 찌르거나 쿡쿡 쑤시는 듯 아픈 통증, 수초 내로 없어지는 통

증 또는 일정한 자세에서만 유발되는 통증 등은 대부분 늑간 신경통이 원인이다.



## 2. 협심증의 원인

협심증이 생기는 원인은 심장근육의 혈액순환을 담당하는 관상동맥이 좁아져 그 내경이 좁아지기 때문이다. 보통 안정 시에는 관상동맥의 내경이 약 80% 정도 좁아져도 심근의 혈액순환은 정상으로 유지되게 된다.

그러나 심한 운동이나 일을 해서 관상동맥 내경이 50% 이상 좁아지면 심근의 혈액순환에 장애를 초래하게 되어 흉통의 증상이 나올 수 있다.

관상동맥이 좁아지는 원인은 혈관의 동맥경화로 인한 것이다. 동맥경화증이라는 것은 혈관이 굳어지며 혈관 내벽에 이물질이 쌓이는 것을 말하며 그 원인에 대해서는 많은 연구가 진행되었으나, 왜 동맥경화가 시작되었는지 그 자세한 기전은 밝혀져 있지 않다.

한편 동맥경화라는 것은 노화의 한 현상으로 생각될 수도 있으나 이러한 혈관의

변화가 나이에 비해 빠르고 심하게 진행될 때 질환이 발생하게 되는 것이다. 동맥경화를 촉진시키는 여러 요인에 대해서는 잘 알려져 있다.

동맥경화를 촉진시키는 위험인자 중 관상동맥 질환의 가족력이나 폐경기 여성 등의 요인은 조절이 불가능한 위험인자이다. 이외에 조절이 가능한 위험인자로서 고지혈증·당뇨병·고혈압·흡연·비만이나 지나친 스트레스와 운동부족 등이 있다.

이중 고지혈증은 혈중 지질 중 콜레스테롤이 주로 동맥경화의 위험인자로 지목되는데 대략 220mg/dl이 이상의 농도일 때 위험인자로서 작용한다고 한다.

최근에는 혈중 콜레스테롤을 저밀도 지단백 콜레스테롤과 고밀도 지단백 콜레스테롤로 구분하여 이중 저밀도 지단백 콜레스테롤은 150mg/dl 이상일 때 위험하고 고밀도 지단백 콜레스테롤은 40mg/dl 이하일 때 동맥경화의 위험이 높다고 알려져 있다. 이외 혈중의 중성지방도 250mg/dl 이상이면 동맥경화를 촉진시키는 것으로 알려져 있다.

의지에 따라 얼마든지 조절할 수 있는 위험인자는 흡연이다. 국내의 흡연율은 성

인 남성에서 70%에 이르러 구미의 30%보다 훨씬 웃돌고 있으며 하루에 담배 1갑 이상을 피울 때 동맥경화증을 촉진시켜 관상동맥 질환이 생길 가능성이 비흡연자에 비해 10배 이상 증가한다고 보고되고 있다.

흡연은 동맥경화증 뿐만 아니라 관상동맥의 연축을 일으켜 협심증을 유발시키는 요인으로서 중요하고 특히 50세 이전에서 협심증을 일으키는 가장 중요한 원인이 되고 있다.

## 3. 진단 및 치료

협심증의 진단은 특징적인 증상이 있을 때 어렵지 않게 진단할 수 있으나 의사에게 자세한 진찰을 받는 것이 매우 중요하다. 왜냐 하면 많은 경우 소화불량이나 가슴 앓이 또는 막연히 노쇠현상이라고 생각하는 경우가 있기 때문이다.

이를 진단하는 검사 방법으로 가장 기본 검사는 심전도이다. 그러나 협심증은 간헐적으로 증상이 있으며, 증상이 있을 때만 심전도 이상 소견이 나타났다가 없어지므로 심전도가 정상이라고 협심증을 배제할 수는 없다.

그러므로 일반 사람들이 하는 정기검진에서 정상으로 판정받는 경우가 대부분이다. 따라서 24시간 동안 일상생활 중의 심전도를 기록하는 보행 심전도나 운동을 시켜 심전도를 기록하는 운동부하

심전도가 도움이 된다.

이외 심장 초음파나 동위 원소 검사를 통하여 심장의 구조나 기능, 심장근육의 혈액순환 상태를 파악할 수 있으며, 관상동맥 조영술로 어느 부위의 관상동맥이 어느 정도 막혔는지를 사진을 찍어 알 수 있다.

협심증이 진단되었을 때 이를 치료하는 방법은 우선 약물요법을 하게 된다. 대부분 약물요법으로 증상이 좋아지지만 약물요법으로도 증상의 완화가 되지 않거나 여러개의 관상동맥이 막히고 심장기능도 저하되어 있을 경우에는 수술적 요법을 고려하게 된다.

수술적 요법으로는 가슴을 절개하지 않고 카테터로 관상동맥을 풍선으로 확장시키거나 스텐트라는 금속망을 관동맥 내에 넣어 관상동맥을 넓힐 수 있다. 그러나 이러한 수술요법이 적절하지 않은 상태의 관상동맥 협착증은 다리의 정맥을 떼어서 좁아진 관동맥 부위를 우회하는 혈관을 연결시키는 관동맥 우회로 수술을 하게 된다.

협심증은 성인병이므로 이러한 약물 또는 수술적 요법을 열심히 하여도 완전히 병이 생기기 이전 상태로 완치한다는 것은 어렵다고 보아야 한다. 그러나 치료의 목표를 동맥경화증을 완치시킨다는 것으로부터 병은 있으나 일상생활에서 지장이 없는 상태로 자신의 명을 다한다는 것으로 바꾸게 되면 크

게 낙담할 일은 아니다.

앞으로 많은 약과 새로운 수술 기술이 개발되고 있어 장수할 가능성이 나날이 더 높아지고 있기 때문이다.

#### 4. 예방

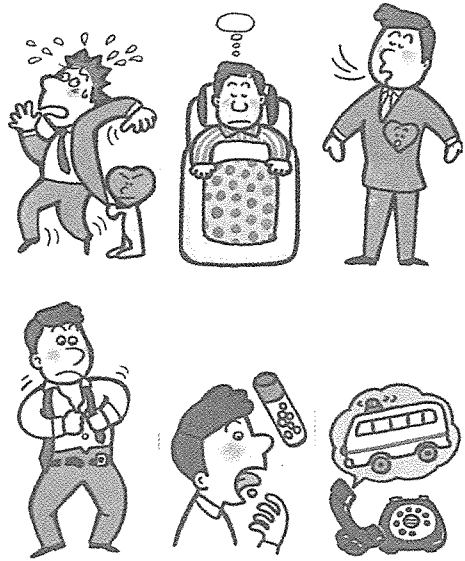
동맥경화증의 위험인자는 잘 알려져 있으므로 이를

조절하여 관상동맥 질환을 예방한다는 것은 매우 중요한 일이다. 전술한대로 적절한 운동을 하고 마음의 평정을 유지하도록 노력하여 스트레스가 쌓이지 않게 하며 정상체중을 유지하도록 하여야 한다.

운동은 1주일에 3회 이상 30분 이상 땀이 날 정도로 해야 하며 이미 협심증 진단을 받은 후에는 각자에 맞는 운동량을 주치의와 상의하여 결정하여야 한다.

식이요법은 콜레스테롤이 많이 들어 있는 계란 노른자·오징어·새우나 동물성 기름·동물의 내장 등을 가급적 제한하고 생선이나 신선한 야채류의 섭취를 늘려야 한다.

그러나 이러한 음식들을 절대로 섭취하지 않을 수는 없는 노릇이며, 우리 한국의 전통적인 식단에 오르는 정



도의 섭취는 1일 콜레스테롤 섭취량이 300mg 이하로서 반찬으로 한두 젓가락 먹게 되는 것은 무방하다.

이외 고혈압과 당뇨가 있는 사람은 이를 철저히 조절하는 것이 필요하며, 담배는 협심증에 독약과 같으므로 반드시 금연을 하는 것이 좋다. 최근 연구에 의하면 성인 남자에서 하루 100mg의 아스피린을 복용 시 협심증이 생길 가능성이 감소된다고 보고되고 있으므로 동맥경화증의 위험인자가 2~3개 있는 사람에서는 고려할 수 있다.

일단 협심증이 생긴 이후는 여러 치료를 하여도 근본적인 치료가 되지 않고 계속 조심해야 하므로 건강할 때 동맥경화증의 알려진 위험인자를 조절하는 것은 어떤 질환에서 보다 협심증에서 중요하다고 볼 수 있다. [2]

**급성** 심근경색증은 피가 공급되는 혈관인 관상동맥이 막혀서 그 아래의 심장근육 조직이 죽게 되는 병이다.

관상동맥이 막히게 되는 원인은 동맥경화증에 의한 것으로 동맥경화증에 의해 관상동맥의 안쪽 벽에 콜레스테롤, 지방의 덩어리(죽종)가 생기면 혈관이 좁아져 이곳으로 피가 잘 지나지 못하게 된다. 이 죽종이 여러 원인에 의해 파열되게 되면 그 부분에 급속히 피가 엉겨 붙어 혈전이 되고 혈관이 막히

원에 도착하기도 전에 사망하며 병원에 도착한 환자의 15%는 퇴원 전에 죽고 퇴원한 환자도 1년 이내에 25명 중 1명 꼴로 사망한다. 특히 65세 이상의 나이드은 환자는 1년 이내에 3분의 1이 사망하게 된다.

우리 나라에서도 근대화과 더불어 생활습관의 변화와 식이의 서구화로 인해 관상동맥경화증이 증가하고 급성심근경색으로 인한 사망이 점차 증가하고 있는 추세이며 그 연령도 점차 낮아지고 있다.

급성 심근경색환자의 약

다. 통증이 주로 가슴 아래 쪽과 배에 있을 경우 소화불량으로 잘못 알고 병원에 오는 것이 늦어져 치료시기를 놓치게 되는 경우도 있다.

통증 이외의 증상으로는 기운이 없어지거나 식은 땀이 나고 구토를 하기도 하고 호흡이 곤란해지거나 심한 경우 의식을 잃기까지 한다.

심근경색의 발작이 의심되는 경우 무엇보다도 응급실로 빨리 가는 것이 중요한데 늦으면 늦을수록 심장근육이 많이 죽게 되고 치료가 시작되는 시기에 따라 생사가 결정된다.

#### 특집 · 관상동맥질환

## 급성 심근경색증

조 승 연 · 연세의대 심장내과

게 된다. 이렇게 혈전에 의해 피와 산소 공급이 중단되면 그 아래의 심장근육이 죽게 되는데, 그 범위는 혈전의 위치에 따라 달라지게 된다. 마치 집으로 들어오는 상수도관이 막히면 한 집만 물이 나오지 않지만 마을이나 도시 전체로 들어오는 상수도관이 문제가 생기면 마을 전체가 고통을 받는 것과 같다.

과거보다 놀랍게 의학이 발달한 현재에 와서도 급성 심근경색의 사망률은 30%에 이른다. 이중 반수는 병

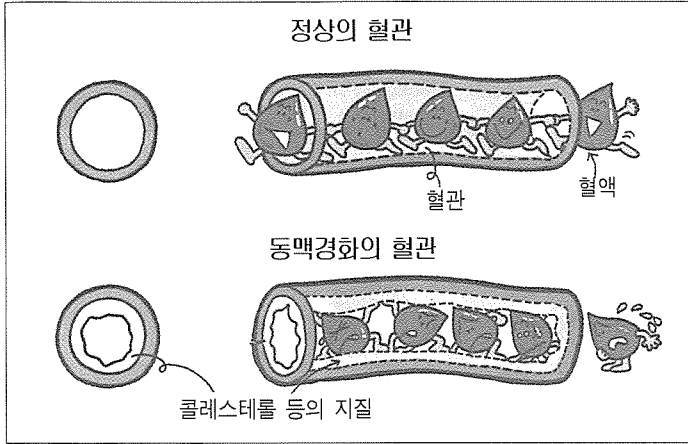
반수는 발작 전에 심한 운동이나 정신적 스트레스, 질병 등의 유발요인을 갖고 있다.

가장 흔한 증상은 30분에서 수시간 지속되는 가슴의 통증이다. 이 통증은 가슴 가운데를 쥐어 짜거나 짓누르는 듯하며 아주 심하여서 “코끼리가 발로 밟는 것 같다”고 하기도 하는데 환자가 평생에 처음 겪는 심한 통증인 수가 많다.

통증은 또한 팔로 뻗치기도 하는데 드물게는 턱이나 목, 등과 배로 뻗치기도 한

병원에서는 전형적인 증상과 심전도검사, 그리고 혈액검사를 통해 심근경색을 진단하게 되고 신속하게 치료를 시작하게 된다.

우선은 통증을 가라 앉히기 위해 강력한 진통제를 투여하게 된다. 그러나 통증이 가라앉는다고 해서 치료가 되는 것은 아니다. 심근손상을 최소화 하고 후유증을 줄이기 위한 여러 가지 약물을 투여하는 한편, 병의 원인이 되는 혈전을 녹이기 위해 혈전용해제를 주사하게 된다.



이 혈전용해제를 쓰면 약 2/3에서 효과가 있어 심장근육을 구할 수 있게 된다. 비교적 고가이긴 하나 혈전용해제가 생명을 구할 수 있음을 생각하면 꼭 필요한 치료 중의 하나이다.

그러나 이 혈전용해제를 아무에게나 다 쓸 수 있는 것은 아니다. 발작이 시작되고 6시간 이내에 병원에 도착하여 심장근육이 아직 살아있는 사람에게만 효과가 있고, 또 혈전용해제로 인해 출혈의 위험성이 있기 때문에 뇌출혈의 병력이 있거나 최근에 머리를 다친 사람, 현재 내출혈이 되고 있는 사람 등 출혈의 위험이 큰 경우에는 사용할 수 없다.

이렇게 혈전용해제를 쓰지 못하거나 이에 반응이 없는 경우 다른 치료법으로 응급 관상동맥확장술을 고려해 볼 수 있다. 이것은 관상동맥을 특수한 방법으로 방사선 촬영하여 막힌 곳을 확인하고 혈전과 죽종으로 막힌 곳을 뚫어주는 방법이다.

여기에는 특수하게 고안된 풍선을 이용하는데 풍선만으

로 만족할 만한 결과를 얻지 못할 경우 좁아진 혈관을 잘 지지해 주도록 '스텐트'라는 철망을 집어넣기도 한다. 이 방법도 어려울 경우에는 응급으로 관상동맥을 다른 혈관으로 이어 붙이는 '관상동맥우회로 수술'을 하게 된다.

응급상황을 넘긴 환자는 일단 중환자실로 옮겨져 절대 안정 속에 약물치료를 계속하며 있을지 모르는 돌발사태에 대비해 상태를 면밀히 관찰하게 된다.

중환자실에서의 며칠도 무사히 넘기고 상태가 안정되게 되면 일반병실로 옮겨지게 되는데, 이때쯤 되면 환자는 언제 그랬냐는 듯이 멀쩡하게 느낄 수 있다. 그러나 병이 완전히 없어진 것이 아니므로 약물치료를 계속하는 한편 심장근육의 손상 정도를 파악하기 위한 검사를 진행하게 된다.

또 응급으로 관상동맥확장술을 시행하지 않은 환자는 이 시기에 관상동맥을 촬영하여 병을 일으킨 혈관을 확인하고 필요시 좁아진 혈관을

넓혀주는 치료를 하게 된다.

심근경색의 원인이 되는 동맥경화증을 예방하고 진행을 방지하기 위해 동맥경화증의 위험요인을 조절하여야 한다. 금연은 물론이고 고혈압이나 당뇨 등의 병이 있는 경우, 혈압과 혈당을 더 잘 조절하여야 하고, 혈액검사에서 고지혈증이 있으면 식이습관 조절과 함께 약물 등을 이용하여 적극적으로 조절하여야 한다. 생활습관의 변화와 함께 규칙적인 진찰과 꾸준한 약물치료가 병행되어야 함은 물론이다.

별다른 합병증이 없는 경우 약 1주일이면 퇴원을 고려하게 된다. 이때 심장의 남은 기능과 상태에 따라 적절한 약물치료를 계속하게 된다.

퇴원하였다고 해서 곧바로 발작 전에 하던 일을 계속할 수 있는 것은 아니다. 이제 남은 남아 있는 심장의 기능에 맞추어 천천히 운동량을 증가시키고 재활프로그램에 따라 일상생활에 적응하는 과정이 필요하다. 2주에서 한 달 뒤에 이전에 하던 일을 다시 시작할 때도 과중한 업무는 하지 않도록 조절하고 업무환경도 가능한 한 편리하게 조정하여야 한다. 이때 지나친 조심으로 활동적인 생활을 못하는 것도 문제지만 근거없는 자신감도 경계하여야 한다. 자신의 병의 상태를 의사와 상의하여 잘 파악하고 무엇보다도 재발방지를 위해 생활습관을 바꾸는 것이 중요하다. [2]

**주**변을 보면 ‘협심증’ 혹은 ‘심근경색증’이란 병명을 화제로 이야기하는 사람들을 자주 본다. 이것이 우리 나라 사람들의 주된 사망원인 중 한가지인 소위 관상동맥성 심장질환이다. 특히 40대 이후의 중년에 속하는 사람들이 관심을 갖는 질환 중 한가지가 바로 이 관상동맥질환이라고 할 수 있다.

하지만 실제로 이런 관상동맥질환에는 많은 위험요인이 있고, 남성의 경우 남성이라는 사실만으로도 협심증 등의 관상동맥성 심장질환에

무서운 질환이기는 하지만 평소의 건강한 생활 습관으로 예방이 가능한 질환이라는 사실에 대해서는 잘 모르고 있는 경우가 많은 것 같다.

이 기회에 생활 습관의 조절을 중심으로 관상동맥질환의 예방에 대해서 간단히 알아보기로 하자.

### 1. 관상동맥성 심장질환이란 ?

심장은 일생동안 분당 60~80회 정도의 속도로 박동하면서 전신 각 세포에 산

이 공급되는데, 이 동맥을 관상동맥이라고 부른다.

심장에 산소를 공급하는 혈관인 이 관상동맥이 여러 가지 이유로 좁아지거나 경련을 일으킬 때 심장에 대한 산소의 공급이 제한되어 생기는 질환이 바로 협심증이나 심근경색과 같은 관상동맥성 심장질환이다.

대개는 심장의 산소에 대한 수요가 늘어나는 어떤 힘든 활동을 할 때 심장에 대한 산소 공급이 상대적으로 모자라게 되어 흉부 통증과 같은 증상이 나타나게 된다.

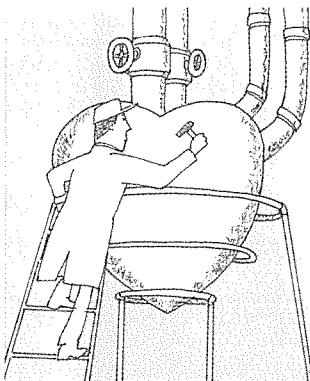
## 특집 · 관상동맥질환

# 관상동맥질환의 예방을 위한 생활습관

신 호 철 · 성균관의대 강북삼성병원 가정의학과

결릴 위험이 높다는 사실을 아는 사람은 그리 많지 않다.

게다가 대부분의 사람들은 이 관상동맥질환이 심각하고



소와 여러 가지 필수 영양소를 공급한다.

심장은 무게가 500gm도 채 안되지만 분당 약 5L, 하루 약 7,500L 정도의 혈액을 전신에 뿜어내는 초강력 펌프라고 할 수 있다.

이러한 일을 하기 위해서는 심장근육 자체도 혈액 공급을 받게 되는데, 혈액이 전신을 향해 뿜어진 후 가장 먼저 공급되는 장기가 바로 심장 자신이다.

대동맥에서 첫 번째 갈라져 나가는 동맥을 통해 혈액

그리고 잘 알려진 비와 같이 이 관상동맥이 좁아져 혈액의 순환이 줄어드는 가장 큰 원인은 소위 콜레스테롤이 혈관벽에 침착되어 생기는 동맥경화증이다.

### 2. 관상동맥성 심장질환을 예방하려면 ?

다음의 질문에서 간단히 설명하겠지만 관상동맥성 심장질환의 위험 요인들은 거의 모두가 평소의 생활습관과 관련이 있다.

다음은 관상동맥성 심장질환의 위험 요인에 관한 설문입니다. 질문에 대해 보십시오.

- |   |     |
|---|-----|
| ■ 당신은 담배를 피우십니까 ?   | □ □ |
| ■ 당신은 비만합니까 ?   | □ □ |
| * 단 비만은 키(cm)에서 100을 빼고 여기에 0.9를 곱해서 표준체중 (kg)으로 자신의 체중을 나누어 120%이면 비만으로 정한다.     |     |
| ■ 당신은 고혈압이나 당뇨병을 앓고 있습니까 ?  | □ □ |
| ■ 당신의 가족 중에 심장질환으로 60세 이전에 사망한 병력이 있는 사람이 있습니까? (단 가족은 아버지, 형제들, 할아버지, 삼촌들을 말한다.) | □ □ |
| ■ 당신은 혈중 콜레스테롤 수치가 200mg/dl 이상입니까 ?   | □ □ |
| ■ 당신은 버터·아이스크림·지방이 많은 육류·기름에 튀긴 음식 등과 같이 소위 포화성 지방이 많은 음식을 많이 섭취하십니까 ?            | □ □ |
| ■ 당신은 규칙적인 운동을 하지 않는 편입니까 ?   | □ □ |
| * 단 규칙적인 운동이란 한번에 최소한 20~30분씩 1주일에 3~5회 이상 운동을 하는 경우로 정한다.                        |     |

☞ 위의 질문들에 대해서 '예' 라고 응답한 항목이 많을수록 관상동맥성 심장질환에 걸릴 가능성이 크다. 어느 한가지라도 해당되면 아무것도 해당되지 않는 사람에 비해 심장질환의 위험성이 2~3배 정도로 높아진다. 두가지에 해당되면 위험성이 3~4배 정도, 세가지 이상이면 위험성이 8~10배 이상으로 높아진다. 다음에 설명되는 내용들을 잘 읽어보기 바란다.

사람에 비해 3배 정도 심장질환의 위험성이 높아지는 것으로 알려져 있다.

네 번째가 “지방질이 많은 음식을 되도록 적게 섭취해야 한다”는 사실이다. 특히 버터·아이스크림·지방이 많은 육류·기름에 튀긴 음식 등과 같이 소위 포화성 지방이 많은 음식들을 피해야 한다.

예를 들어 미국의 스테파닉 박사는, “동맥경화증에 의한 심장질환을 예방하기 위해

따라서 관상동맥성 심장질환을 예방하기 위해서는 이런 바람직하지 못한 건강생활습관을 조절하는 것이 가장 중요하고 또 효과적인 대책이라고 할 수 있다.

우선 첫 번째로 중요한 것이 “담배를 피우지 않아야 한다”는 사실이다. 흡연이 건강에 좋지 않다는 사실은 너무나 잘 알려져 있고 심장질환에도 결정적인 위험요인이 될 수 있다.

관상동맥의 동맥경화증을 촉진시키고 고혈압을 유발하는 주범이 바로 흡연이기 때문이다.

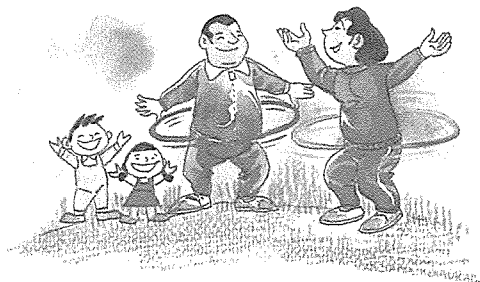
두 번째가 바로 “비만해지지 않도록 주의해야 한다”는 사실이다. 비만증은 중성 지

방을 높이고 좋은 콜레스테롤인 HDL콜레스테롤을 감소시키며 고혈압과 당뇨병을 조장함으로써 심장질환의 위험도를 증가시킨다.

세 번째는 “고혈압·당뇨병에 걸리지 않도록 해야 한다”는 사실이다. 물론 그 자체로도 위험한 질병이지만 당뇨병은 중성지방, 콜레스테롤을 증가시켜 심장질환의 위험성을 높이는 데, 여성의 경우 5배, 남성의 경우 2배 정도 심장질환의 위험성이 높아진다.

고혈압 환자의 경우 정상인

서는 하루 섭취하는 총열량의 30% 미만을 지방질에서 섭취하고, 그중 포화지방에 의한 열량섭취는 10% 미만이어야 하며 콜레스테롤은 하루 300mg 미만을 섭취해야 한다”고 충고하고 있다. 우리는 아직까지는 그렇게까지 제한할 필요성은 느끼지 못하지만 가까운 장래에 그러한 기준이 받아들여질 때



가 올 것이다.

또한 그러한 식이법이 LDL콜레스테롤의 섭취와 혈중 농도를 줄이기는 하지만, 좋은 콜레스테롤인 HDL 콜레스테롤도 역시 감소시킨다는 것이 문제가 된다. 동맥경화증을 예방하기 위해서라면 HDL 콜레스테롤은 높이고 LDL 콜레스테롤은 떨어뜨리는 것이 이상적이기 때문이다.

하지만 실망할 필요는 없다. 그 해결책으로 운동을 하면 되는데, 운동은 혈중의 HDL 콜레스테롤의 양을 높일 수가 있기 때문에 식이요법을 하면서 운동을 한다면 바람직한 결과를 얻을 수가 있다.

다섯 번째가 “규칙적인 운동을 계속해야 한다”는 사실이다. 규칙적인 운동은 심장기능 자체를 강화시키는 효과 외에도 중성지방을 감소시키고 좋은 HDL 콜레스테롤을 증가시킬 수 있기 때문에 심장질환의 예방에 절대적으로 도움이 된다.

여섯 번째는, “40세 이후의 중년이라면 특별한 이상을 느끼지 못한다고 해도 잘 아는 단골의사에게 정기적인 진찰을 받아야 한다”는 사실이다.

그리고 마지막으로 “협심증이 의심된다면 선부른 자가진단, 자가치료로 치료시기를 놓치고 병세를 악화시키지 말고 바로 의사의 진찰을 받아야 한다.”는 사실을 명심해야 한다. 72

### 척추측만증 질환 발생, 의외로 많다

**초**중고교생은 물론 일반인들 가운데 척추가 변형되어 고동을 겪는 사람들이 적지 않은 것으로 파악되고 있다.

이른바 ‘척추측만증’의 발생빈도가 의외로 높다는 얘기다.

일반적으로 척추측만증은 만 8세부터 14세 이전의 성장이 빠른 시기에 많이 발생하며 남자보다 여자에게서 더 많이 발견되는 것으로 나타나 있다.

서울 서초구 서초동 제일성심척추클리닉의 심재성 원장은, “청소년 시기에 특히 척추측만증이 많이 발생하는 것은 학생들의 성장속도는 빠른데 비해 신체에 잘 맞지 않는 책걸상을 이용하고 불규칙적인 일상생활을 하거나 나쁜 자세를 취하는데 그 원인이 있다”고 말했다.

이 질환을 방지하면 목·허리 디스크, 척추관 협착증 등 각종 허리질환을 유발하게 되며, 척추를 통해 각 기관으로 전달되는 감각신경 및 자율신경에까지 영향을 미쳐 치료기간이 오래 걸리며 쉽게 치료도 안 된다.

흔히 지나치기 쉬운 이 질환을 집에서 간단히 자가진단법으로 미리 알아 볼 수도 있다. 양쪽 어깨의 균형과 골반 균형을 알아본다든지, 양쪽 무릎의 균형(높이)을 비교해 본다든지, 허리를 구부려 등쪽에 뼈가 튀어나오는가를 확인해보고, 양쪽 운동화중 어느 쪽이 먼저 닳아 없어지는가를 알아보는 것 등이 대표적인 방법이다. 이같은 자가진단을 통해 이상이 발견되면 즉각 전문의를 찾아보는게 상책.

심원장은, “무엇보다 치료 시기를 놓치지 않는게 중요하며 환자나 보

호자가 장시간 인내심을 갖고 꾸준히 치료를 받아야 한다”고 말했다.

**1. 의자에 앉을 때 :** 엉덩이와 허리를 등받이에 밀착시키고 무릎은 90도가 되도록 앉고, 계속 앉아 있지 말고 잠깐잠깐 일어나 몸을 푼다.

**2. 물건을 들 때 :** 무릎은 구부리고 허리는 편 채 물건을 몸쪽에 바짝 붙인 뒤 무릎을 펴면서 든다.

**3. 전화 통화를 할 때 :** 목을 반듯이 하고 전화를 한다. 목에 전화를 끼고 통화를 하는 자세는 목에 부담을 주어 좋지 않다.

**4. 누울 때 :** 잠을 잘 때는 5~6cm 높이의 베개를 사용한다. 무릎에 담요나 베개를 괴어서 허리가 바닥에 닿도록 한다.

**5. 가방을 멜 때 :** 가방은 양쪽에 메는 것이 좋으며 가방끈이 하나뿐일 경우에는 교대로 메는 것이 좋다.

**6. 굽이 높은 구두를 신을 때 :** 굽이 높은 구두를 신을 경우에는 허리가 들어가고 골반은 앞으로 숙여지고 엉덩이는 위로 올라가는 잘못된 자세가 된다. 그래서 발목을 자주 삐게 되고 무릎관절과 허리질환을 유발하는 원인이 되기 쉬우므로 5cm 이상 높은 구두는 피하자.

**7. 컴퓨터를 사용할 때 :** 화면을 눈높이보다 조금 높은 곳에 위치하도록 해 고개가 앞으로 나가는 것을 방지한다.

**8. 독서할 때 :** 책을 보조대에 놓아 눈높이에 맞추고 고개가 앞으로 숙여지는 것을 방지한다.

**9. 걸을 때 :** 항상 어깨와 허리를 펴고 걷는다. (연합통신) 72