

# 심혈관질환의 예방과 치료의 중요성

우리나라에서 심혈관질환은 1980년대부터 급속하게 증가하기 시작하여 현재 뇌혈관질환과 더불어 성인의 사망원인으로 가장 중요한 부분을 차지하고 있다. 이 같은 심혈관질환의 증가는 평균수명이 늘어남에 따른 것이기도 하지만 급속한 경제성장에 따른 생활양식의 변화가 더 중요한 원인이다.

경제적인 여유가 생기면서 육식을 선호하는 식생활, 편리함과 안락함을 추구함에 따른 운동부족, 경쟁사회에서 피할 수 없는 스트레스의 증가 등이 비만, 당뇨병, 고혈압을 증가시키게 되었고 이어서 협심증, 심근경색증, 급사, 심부전, 뇌경색 같은 동맥경화에 의한 심혈관질환이 증가하게 되었다.

필자의 경험으로 보면 1960년대 말과 70년대 초에는 협심증과 심근경색증은 매우 드문 질환으로 1년에 몇 명만 볼 수 있었으나 지금은 입원환자의 80%를 차지할 정도로 그야말로 폭발적으로 증가하였고 앞으로도 계속 증가할 것으로 예상되고 있다.

관상동맥질환은 후천성 심혈관질환으로서 몇 가지 점에서 매우 중요하다.

첫째, 발병하면 치명적인 결과를 일으킬 수 있다는 점이다. 협심증, 심근경색증, 치사성 부정맥 등은 성인에게 있어 사망을 일으키는 가장 중요한 원인질환이다.

둘째, 심근의 손상은 심부전을 일으켜서 괴로운 증상과 사망을 일으키게 된다는 점이고,

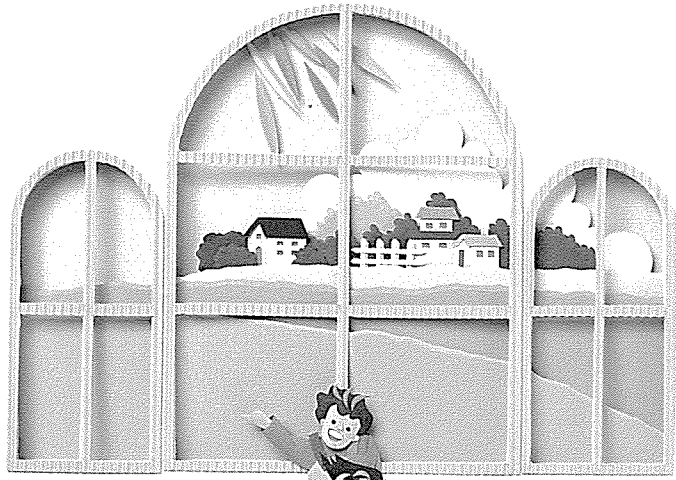
셋째는 이 같은 관동맥질환은 예방이 가능하여 발병을 막거나 또는 늦게 발병하게 하여 건강하게 오래 살 수 있게 할 수 있다는 점이다. 이 같은 심혈관질환을 예방할 수 있는 방법이 있다는 것은 매우 의미 있는 것이다.

심혈관질환은 예방하는 것이 최선이고 발병하면 적극적으로 치료하는 것이 정도이다. 이 같은 예방은 대부분 생활양식을 개선하여 일상생활을 바르게 함으로서 가능하다.

즉, 나쁜 생활습관을 버리고 좋은 생활습관을 유지하는 것이 중요하



노영무  
대한순환기학회 회장  
고려의대 내과교수



다. 생활요법은 특별한 방법을 사용하는 것이 아니고 식생활의 개선, 체중 조절, 금연, 절주, 규칙적인 운동 등 절제된 생활을 일상화하는 것이다. 이 같은 생활요법은 심혈관질환을 예방하는데 비용-효과적인 면에서 가장 효과적인 방법이어서 권장되고 있는 예방법이다.

또한 협심증이나 심근경색증은 발병하더라도 적기에 치료하면 후유증 없이 오래 살 수 있다. 협심증은 잘 선택된 치료를 하면 예후도 좋고 질 좋은 삶을 유지 할 수 있다.



심근경색증도 과거 20여 년 전에는 사망률이 20%를 넘었지만 지금은 10%도 안되며, 발병직후 바로 병원에 도착하면 사망율은 5%도 안된다. 이는 진단과 치료기술의 획기적인 발전에 따라 조기에 진단하고 혈전용해술이나 관동맥재개술 같은 방법으로 혈류를 조기에 재개통시킴으로서 심근경색의 진행을 막고 심근손상을 최소화하며 재발을 막을 수 있기 때문이다.

심근경색증, 협심증, 급사, 심부전 같은 후천성 심장병이 점차 늘어가고 있는 시점에서 바른 생활습관을 가짐으로써 심혈관질환을 예방하려는 노력은 온 국민 누구나 해야 하는 것이다.

생활개선으로 심혈관질환의 예방이 가능하다는 점은 매우 고무적인 것이므로 우리 모두 바른 생활습관을 유지하는 것이 건강생활의 기본이라는 점을 이해하고 이를 매일 실천하여야 할 것이며 이 같은 질환이 발병하더라도 적극적으로 치료를 받아서 질 좋은 삶을 유지하면서 개인과 가정의 행복을 지키도록 해야 할 것이다. **7**