



동맥경화증



신준식 박사

현대인에게 가장 큰 위협이 되는 사망원인은 무엇일까?

암, 교통사고, 공해 등 여러 가지를 꼽을 수 있겠지만 뭐니뭐니해도 성인병만한 것이 없을 것이다.

그 중에서도 고혈압과 당뇨병, 동맥경화증은 성인병의 가장 핵심질환으로, 이 세가지 기본 성인병은 톱니바퀴처럼 서로 맞물려 매우 밀접한 관계를 가지는 불가분의 연관성을 지니고 있다. 그래서 어느 의사는 고혈압은 원인 질환이고 동맥경화는 그 원흉이 되는 핵심 질병이며, 당뇨병은 결과적으로 병발된 속발질환이라고 표현했다. 참 적절한 표현이 아닐 수 없다.

동맥경화는 한마디로 불필요한 지방이 혈관 벽에 쌓임으로써 혈관이 두터워지는 현상이다. 혈관은 혈액을 내보내는 통로이다. 이 통로는 살아있는 세포로 이루어진 조직인만큼 산소와 영양을 공급받아야 한다. 그래서 큰 동맥이나 정맥에는 혈관 자체에 영양을 공급하는 혈관이 있다. 그러나 이러한 자양 혈관은 혈관 벽의 절반 정도까지만 영양을 공급할 수 있을 뿐 혈관 안쪽 내막은 혈관 내부를 흐르고 있는 혈액으로부터 산소와 영양을 공급받으며 살아간다.

그런데 이러한 혈관의 안쪽벽에 이물질이 쌓여 혈관벽이 두터워지면 자연히 통로는 좁아지게 되고 혈액순환에 장애를 일으키게 된다.

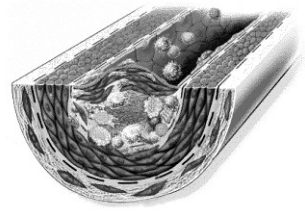
동맥경화증이라고 하여도 동맥의 종류에 따라서 각기 다르다. 동맥경화는 크게 죽상 경화증, 중막석회화, 세동맥 경화증 등 세가지로 나눌 수 있는데 이중 최근 들어 가장 주목되고 있는 것이 죽상 경화증이다. 죽상 경화증은 동맥의 안쪽에 콜레스테롤이 침착되는 형으로 뇌, 심장, 대동맥, 목과 다리의 동맥에서 일어나기 쉽다. 죽상 경화증의 가장 중요한 원인은 혈액 중에 지방질이 많은 상태, 즉 고지혈증이다. 고지혈증이 있거나 혈압이 높으면 재발이 혈관 벽에 스며들어 침착하므로 동맥경화를 일으키기 쉽다.

이렇게 혈관 안쪽에 지방질이 붙게 되면 혈관이 두터워지고 탄력성을 잃어버리게 되며 주위의 조직이 붕괴되고 콜레스테롤 등 지방질이

現 재단법인 자생의료재단 이사장 및 자생한방병원 병원장

약력 경희대학교 경영대학원 의료경영학과 및 한의과 대학 외래교수, 경희대학교 동서의학대학원 겸임교수, 포천 중문외과대학 외래교수, 中國 제1군외대학 명예교수, 美國 캘리포니아 어바인외과대학 특별초청강사, 美國 국제동양의학 연구소 연구이사, 대한추나학회 회장, 대한 항노화학회 회장, 경원대학교 한의학과 외래교수, 경희대학교 한의학과학연구원 수석연구원 역임

석출되거나 꺾양이 일어난다. 또 이 부위는 혈액이 응고된 혈전을 형성하기 좋은 환경적 여건을 만들어 주어, 혈전이 혈관을 갑자기 막아버리기도 한다. 이것이 뇌에서 일어나면 뇌경색, 관상동맥에서 일어나면 심근경색으로 죽음을 부르는 직접적인 원인이 된다.



동맥경화증의 대표적인 한방약으로는 황금(黃芩)이 들어있는 삼황사심탕을 꼽을 수 있다. 삼황사심탕의 사심이란 마음을 안정시킨다는 의미로 흥분한 신경을 진정시키는데 뛰어난 효과를 보인다고 해서 붙여진 이름이다. 고혈압인 사람이 복용하면 뇌출혈을 예방할 수 있고 또 뇌출혈이 일어난 뒤에는 응급처치약으로도 효과적이다.

동맥경화증에 걸릴 위험이 높은 사람은 안면이 붉고 흥분을 잘하는 사람으로서 심와부의 결림, 현기증, 변비, 치질 등이 있는 경우이다. 이때는 대황, 황금, 황련이 들어있는 사심탕이 효과적이다.


가정에서 도움을 줄 수 있는 음식으로는 양파를 들 수 있다. 동맥경화가 있거나 콜레스테롤 치수가 높은 사람은 매일 양파 반개씩 먹는 것도 좋은 방법이다. 또한 양파 껍질은 차로 달여 마시게 되면 혈액중의 지방을 분해하여 배설시켜 주기 때문에 중풍의 예방에도 좋다.

동맥경화증의 예방은 원인에 따라 다르겠지만 일반적으로 동맥경화의 3대 요인인 고혈압, 당뇨병, 고지혈증을 예방하는 것이다. 특히 고지혈증은 동맥경화증의 직접적인 원인이 되므로 고지혈증을 예방하고 치료하는 것이 첫째이다.

고지혈증의 예방과 치료는 무엇보다도 철저한 식이요법이 중요하다. 그리고 한방약으로는 삼황환이나 시호, 택사, 인삼, 대두 등이 고지혈증 치료에 도움이 된다.

그러나 동맥경화가 이미 진행된 상태라면 이런 예방의 효과를 기대하기란 어려운 일이다. 일반적으로 동맥경화는 어떤 것이라도 혈액순환 장애를 일으키고 장기에 침범하기 전까지는 전혀 자각 증상이 없다. 그러므로 만일 자각 증상이 느껴진다면 그때는 이미 장기에 기능장애가 일어나고 있다는 것이다. 이런 상태가 되면 현대 의학으로써는 원래의 건강한 동맥으로 회복시킬 가능성이 없다고 한다. 그러므로 다른 성인병과 마찬가지로 철저한 예방과 관리가 필요한 것이다.

보통 중년 이후, 그것도 고혈압이 있거나 콜레스테롤 치수가 높다는 말을 들은 후이나 신경을 쓸 뿐이지 적극적인 관리나 예방은 이루어지지 않고 있다. 식생활 패턴이 서구화되면서 음식물의 섭취라든지 불균형한 영양관리로 동맥경화증이라든가 고지혈증, 당뇨병 등 성인병 발병 위험이 점점 높아지고 있고 연령층도 점점 낮아져 '소아 성인병'에 걸리는 아이들도 늘어나는 추세이다. 그러므로 예방은 나이를 불문하여야 한다.

특히 운동부족이나 흡연, 스트레스, 불균형한 생활습관에 방치되어 있지만 “아직 젊는데...”라며 방심하기 쉬운 30대부터 예방에 주의를 기울여야 한다. 적극적으로 검진받고 동맥경화의 원인이 되는 징후가 발견되면 이를 제거하기 위한 치료나 생활 개선을 바로 시작하는 것이 중요하다. 

문의 : 자생한방병원 02-3218-2000(www.jaseng.co.kr)