

# 겨울과 중풍



홍명호 부천대성병원 의사

날씨가 추워지면 중풍이 잘 생긴다. 그 이유는 혈압이 높은 고혈압 환자가 갑자기 추위에 노출되면 혈압이 상승하고 혈액응고 기전이 촉진되기 때문이다.

뇌혈관질환 때문에 어느 한쪽 팔 다리에 마비가 온 것을 속칭 중풍이라고 하고, 뇌혈관 질환이 발생해서 사망하지 않고 마비가 된 상태를 “풍 맞았다”라고 하는데, 급성 뇌졸중은 사망이나 영구 반신불수같은 불구 상태를 초래하는 아주 심각한 병이다.

2005년도 사망 통계를 보면 총 사망자수는 24만 5,511명으로 1일 평균 673명이 사망했고, 암에 의한 사망이 65,000명으로 가장 많고, 그 다음은 뇌혈관 질환이 31,000명, 심장 질환 1만 9천명의 순이었고, 1일 평균 사망자수는 암이 179명, 뇌혈관 질환이 86명, 심장 질환이 53명으로 뇌 혈관질환에 의한 사망률이 3대 사

망원인 중 2위를 점 하고 있다.

대부분의 뇌졸중은 뇌로 가는 혈액의 공급이 끊어져서 생기는데, 개중에는 뇌 안에 있는 동맥이 터져서 출혈을 일으키는 뇌출혈 때문에 생기기도 한다

뇌는 우리 몸 대부분의 기능을 관장하고 있다. 뇌가 있어서 우리는 생각하고 이해하고 말 하고 움직이고 행동하고 느낄 수 있다. 뇌는 숨쉬고 심장 뛰는 것도 관장을 한다. 뇌가 제 기능을 하려면 혈액이 제대로 공급되어서 뇌 기능 수행에 꼭 필요한 산소와 포도당이 제 때에 제공되어야 한다.

중풍의 3대 위험인자는 고혈압, 흡연, 그리고 고 콜레스테롤혈증이다.

혈압이 높고 혈액 내 콜레스테롤이 너무 많으면 뇌혈관에 콜레스테롤 때가 끼고 이끼 끼듯 콜레스테롤이

딱지처럼 붙어서 뇌혈관이 좁아지고, 심지어는 막혀서 뇌졸중, 중풍이 발생한다. 달라 붙었던 딱지가 터져서 핏줄을 통해 작은 혈관을 막아 뇌전색증이 생겨도 중풍이 발생한다. 심장병이 있어서 심장 안에 응고되었던 혈전이 뇌 혈관에 걸려서 혈액순환을 차단해도 중풍이 발생한다.

흡연은 중풍 발생을 촉진시키는 중풍 위험인자이므로 고혈압 환자는 반드시 금연해야 한다.

중풍 발작으로 사망하거나 불구상태의 후유증 발생의 빈도를 줄이려면 중풍이 오기 직전의 예비 경고를 신속하게 알아채서 즉시 치료를 받아야 하고, 혈관을 손상시키는 일상 생활습관을 건강하게 바꾸어야 한다.

뇌혈관이 막혀서 해당 뇌조직에 혈액공급이 차단되면 그 부위의 뇌 기능을 상실해서 말을 못한다든가, 움직이지 못한다든가 이해를 못하게 된다. 대개는 막힌 혈관의 반대쪽에 증상이 나타나는데, 얼굴, 팔 또는 다리가 갑자기 저리고 약해지며 혼돈스럽고, 이해를 못 하거나, 말을 잘 못하게 된다. 또한 시력 상실이 올 수도 있고 어지러우며, 걷지 못하거나 균형을 못 잡고 협동운동이 안되며, 뚜렷한 이유없이 심한 두통이 오기도 한다.

이런 증상이 일과성으로 잠깐 왔다가 멀쩡하게 사라질 수도 있는데, 이를 일과성 뇌허혈증상이라 하며, 중풍의 전조 증상으로서 즉시 병원에서 진료받고 치료를 잘 해야 한다.

예방이 항상 치료보다 쉽다.

### 중풍예방의 3대 원칙은

**첫째, 고혈압 치료**

**둘째, 금연!**

**셋째, 고지혈증 치료이다.**

심방세동 같은 부정맥이나 관상동맥 경화성 심장병이 있으면 의사에게 정기적으로 진료를 받고 잘 치료해야 한다.

혈압을 잘 치료 하려면 표준체중을 유지하고 음식을 싱겁게 먹어야 한다.

과일과 야채에는 포타시움이 풍부하게 들어 있는데, 이를 많이 먹어서 포타시움 섭취를 충분히 하면 고혈압 조절에 좋은 효과를 볼 수 있다.



또한 규칙적으로 운동을 한다. 일주일에 3번 내지 5번 빠르게 걷기 등 유산소 운동을 하면 체중조절에 도움이 되고, 혈압을 올릴 수 있는 스트레스 조절에도 좋은 효과를 볼 수 있고, 표준체중을 유지하는 데도 좋은 효과를 기대할 수 있다.

의사가 처방한 고혈압 치료제를 의사가 지시한대로 복용한다. 한번 고혈압 약을 먹으면 평생을 먹어야 한다는 사실을 오해해서 고혈압약 복용을 회피하고 있는 고혈압 환자들이 의외로 많다. 그러나 일단 중풍이 발생하면 발달한 현대의학의 힘으로도 어쩔 수 없이 생명이 위험해지며, 중풍 발작 때 사망하지 않고 생명을 유지할 수 있다고 하더라도 평생 불구로 살아야 한다는 사실을 감안한다면, 하루 한번의 혈압약 복용으로 이런 무서운 중풍을 예방하는 것이 바람직하다.

동맥경화증을 예방하려면 높은 혈중 콜레스테롤 수치를 치료해야 한다. 계란 노른자를 너무 많이 먹지 말고, 붉은색 고기 대신 흰색 고기를 먹도록 한다. 의사가 혈액 응고 방지제를 주면 이를 규칙적으로 복용한다. 경동맥 같은 큰 동맥이 콜레스테롤 침착으로 좁아졌다면 수술을 해서 좁아진 동맥의 내강을 넓힌다. 흡연하면 동맥경화증을 악화시키고 혈압을 상승시켜서 중풍발생을 촉진하므로 반드시 금연해야 한다. 