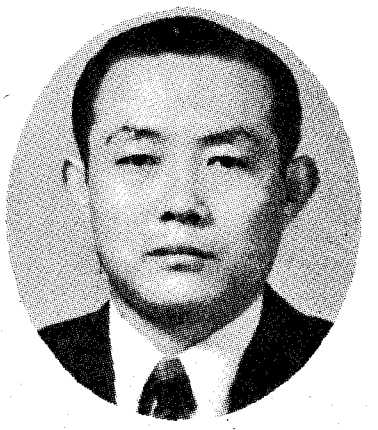
# 成人病의 正体와 管理

## 主要 3 대 成人病인 高血壓·動脈硬化症및 糖尿病과 우리나라 死因의 首位인 腦卒中을 中心으로



柳 東 俊
慶熙醫大교수·醫博
成人病豫防協會理事

### 慢性·퇴행성질환

成人病이란 말은 원래 老人病學(Geriatrics)이라는 語源에서 비롯된 말로, 노령자의 질병이나 건강에 관한 의학, 즉 成人들의 병에 관한 과학이라는 뜻이다。이 의학분야를 다루는 의학의 한分科인 成人病學이나 노인병학은 최근 치료와 예방은물론 관리대책과 여러가지 사회복지, 후생문제까지 다루는 포괄보건및 사회학에까지 관계되는 폭넓은 社會醫學으로 발전하고 있다。

그런데 이 成人病이라는 말은 실인즉 老人病이라는 말이 어감이 좋지않아 代用하는 말로서日本에서 먼저 사용되기 시작했으나 이들 병이 60세이후의 노인들에게만 생기는 것이 아니고사실상 20~30대에서도 나타나기시작, 40~50대에 많이생겨, 갈수록 더욱 문제가되어 成人病이라고하는게 적절하다고 의사 전문가들이 찬성, 현재는 의학적으로나社會通念上 그대로 부르고 있다。

### 고조되는關心度

그러나 歐美 의학계나 전문분야에서는 좀더 의학적으로 정확히 밝혀 이들 질병은 만성적이고 치유가 안되고 非可逆性으로 退行性경과를 밟는 難治病 즉慢性·退行性疾患이라고 하여 보통 만성병이라 부르고 있다。

아울러 이들 退行性난치병은성인병 혹은 만성병등 어떻게 부르던 모든사람의 관심과 주목의 대상이되어 있고 「성인병센터」「성인병 전문병원」「성인병협회」까지 생기는등, 바야흐로 성인병 관리에 관심의 초점이 모아지고 있다。

급격한 산업화와 의학등 문명의 발달로 이전에 많았던 전염병·기생충병·영양실조등과 같은 것에 의한 사망률은 급격히 줄어들고, 세계 각국의 평균 수명도 금세기초(1900년)의 대략 45세이하에서 최근(1980년)에는 75세까지 놀랄정도로연장되었다。

가장 통계가 정확한 美國의경우를 보면 65세이상의 노인인구가 1975년엔 전인구의 약 10%정도였지만 2000년경에는16~18%정도에 이를것으로 보고있다。

## 동맥경화가 核:高血壓과 糖尿病유발 血液中지방성분 높게나타나면赤信號

### 主要사망원인으로

최근의 美國이 발표한 10대주요사인통계, 그리고 日本의 10대사인과 경제기획원등에서 발표한 우리나라의 주요 死亡原因 조사통계를 비교해보면 腦卒中(高血壓포함)癌·心臟病·肺炎·기관지염·각종사고 慢性호흡기질환·동맥경화증·肝硬變症·당뇨병·腎臟病·약물중독·自殺및 기타등의 순서로 대부분 成人病이 주요 死亡原因이 되어있다。

즉 事故나 약물중독、자살등을 제외하면 거의 모두가 非전염병 즉 成人病이다。고혈압·腦卒中·心臟病·동맥경화증·당뇨병·비만증·肝硬變症·慢性腎臟炎·慢性呼吸器疾患·老人性 肺炎등은 모두가서로 밀접하게 관련된 순환기(호흡기관련)계통의 퇴행성、성인병이며 여기에 각종 癌을포함하면 바로 主要(10大) 成人病이 되는 것이다。

### 한톱니바퀴에실려

이중에서도 고혈압 뇌졸중 심장병 동맥경화증 당뇨병(癌은별도로 제외하고)은 5大주요 성인병이 되며 또 이중에서도 근본적(原因的)核을 밝히면 高血壓 동맥경화증및 당뇨병은 3대기본 成人病으로 바로 成人病의大宗을 이루고 있다。

성인병의 핵인 고혈압 동맥경화증 당뇨병 이세가지는 매우밀접하게 연관되어 불가분리의 관계에 있다。

高血壓이 오래 계속되면 동맥경화증이 발생되고 동맥경화증이 있으면 당뇨병이 잘 발생되는데 사실 당뇨병의 합병증중 가장심각한 것이 동맥경화증이다。

### 主因子와從因子

성인병의 근본적인 핵이 되는 동맥경화증의 발생원인은 아직껏 사와 가장 깊은 관련이 있다는데 현재 의사들의 견해가 일치되고 있다。

즉 高脂質血症이 중요한 위험인자로 알려져 있다。

여기 위험인자에는 不可變위험인자와 可變的 위험인자들이 있는데 이 可變的 인자에는 主因子(高脂質血 低HDL高칼로리고혈압 흡연 당뇨병 비만등)와從因子(내분비 약물복용·피임제따위 성격장애·신경질 스트레스및 긴장 운동부족 기타) 가 있어이런 여러 인자들이 복합적으로장기간 작용하여야 동맥경화증이발생된다。

### 혈관이막혀간다

대표적인 동맥경화증이 되는粥狀동맥경화증의 主病變은 대동맥이나 중등도의 동맥、또는 심장을 싸고 있는 관상동맥등의 혈관내막에 지방성粥腫·섬유화·석회화·괴사및 출혈등을 일으키는 것인데 쉽게 말해서 동맥內皮의 국소적肥厚·콜레스테롤·燐脂質같은 지질의 축적이 특징인 것이다。결국 동맥내강이 좁아지거나 심하면 완전히 막혀버리는 것이다。

여기에서 가장 큰 관심을 끈것이 바로 콜레스테롤이며 동맥경화증의 원인 機轉으로 맨먼저 거론되는 포화지방설인 것이다。

이동맥경화증에서 가장 분제가 되는것은 관상동맥질환으로 협심증、심근경색증、心不全등이 바로 그것이다。

또 동맥경화증이 뇌혈관을 침범하였을 경우에는 뇌혈전(腦卒中의 한가지)腦梗塞發作등이 나타나고 신장의 동맥을 침범했을 경우에는 腎性高血壓 腎경화증·腎不全등이 나타나며、대동맥이나 말초혈관을 침범했을 때에는 下肢의 동맥폐쇄로 괴저가 유발되기도 한다。

또 드물지만 내장혈관을 침범하여 식사후에 심한 복통을 일으키거나 腸壞死를 일으킨다。

## 스트레스緊張등도 發生要因 食事管理와運動으로体質改善해야

### 豫防은가능한가

이의 예방을 위해서는 평소위험인자에 대한 세심한 주의와적극적인 관리가 중요하다。

주기적 또는 수시로 家庭醫의 진찰과 검사를 받아 순환기상태를 특히 점검하여 高血壓이나동맥경화증을 일찍 발견하는 것이다。그리하여 專門醫에 의한 치료를 철저히 받으며 진행을 방지, 억제할 것이며 정상인은 미리 이를 예방할 수 있도록 의사의 지도와 관리를 꾸준히받도록 해야하겠다。

### 고혈압의合併症으로 가장무서운腦卒中

우리나라 人口의 16~18% 정도에서 고혈압(세계보건기구의기준에 의한、수축기혈압 160㎜Hg 이상、확장기혈압 95㎜Hg 이상의 경우)을 가진 상태이지만 대부분의 사람들은 증상을 별로 못느끼는지 「고혈압」을 별로 두려워 하지 않는것 같다。그러나 高血壓이 장기간 계속되면 앞에서도 언급했듯이 여러가지 합병증이 나타나게 된다。합병증으로는 腦卒中(보통腦出血)、心不全、동맥경화증이 병발된 뇌경색증(뇌혈전및 뇌전색증)、心肥大症、심근경색등 기타 순환기장애등인데 모두 다 致死率이높은것들이다。고혈압은 그자체가무서운것이 아니라 이처럼 生命을 위협하는 여러가지 合併症을 연쇄적 꼭 초래하기 때문에 정말 무서운 것이다。

이들 死亡率이 높은 무서운합병증중에서도 가장 빈번하고 가장 死因으로서 문제가 되는것은 소위 「死神」이라고 하는 腦出血(腦卒中의 일종)이다。고혈압이 많은 우리나라에선 腦卒中(Cerebro Vascular Accident)이 현재 成人의 사망원인의 第1位를 차지하고 있다。경제기획원、주요대학병원사망통계등에 의하면 사망원인의 第1位를 차지하는데 하여튼 死因의 제1위로 되어있다。

뇌졸중에서도 주로 고혈압에의한 腦實質內出血(Intracerebral Hemorrhage)은 대부분이 50세 이후의 고혈압환자에서 매우 많이 볼수있는데、다른 型의 뇌졸중에 비해 추운 겨울에、냉탕·열탕·과로·과격한 충격·흥분·언쟁·급격한 체내외상태변화에서 잘 유발된다。예후로 보면、부위·정도·크기·연령및 개인차등에 따라 다르나 보통 50~60%에서 바로 사망하는데、연령이 높을수록 사망률이 더욱 높다。

### 腦卒中의豫防

사실 뇌졸중의 발병에는 심장이나 동맥의 상태、고혈압이나혈액의 상태、체질의 유전성、신체조건및 상태、그리고 연령·흡연·음주·性生活등의 가호관계·직업적요인·환경과 생활조건및 社會生活등 제반要因등 실로 여러 복잡한 因子가 얽혀 複合的으로 관여作用하고 있어서 쉽게 간단히 원인을 말하기 어렵고 이에 대한 예방방법도 또한 어렵고복잡하다。그러나 이를 誘發하는여러 要素를 평소 주의하여 정성껏 관리하면 뇌졸중의 예방에크게 도움이 될것이다。

이 豫防은 일상생활에서 실천하기 쉽도록 대략 다섯가지의 守則을 요약하니 이를 평소에 정성껏 이행하면 좋겠다。

(1) 뇌졸중과 고혈압은 매우밀접한 관계가 있으니 평소 혈압을 자주 측정、조절관리할것인데 主治醫의 지도하에 종종 心電圖와 안전점사등을 받아 진행된변화가 없도록 최선의 적극적인지도와 관리를 받을것。

(2) 식생활에서 함시 과식·과음·음주·커피등도 피할것이며、기타 무절제한 기호생활도 피할것。

(3) 평소 腦순환을 증강시키고 뇌대사와 기능을 원활하게 유지시키기 위해서 뇌순환활성화제 「Nootropil」을 유지량으로꾸준히 服用하면 뇌혈관장애의 예방에 큰 효과를 볼것임。

(4) 心身의 흑사·과로·긴장·Stress등의 육체적·정신적충격및 흥분등을 피할것。

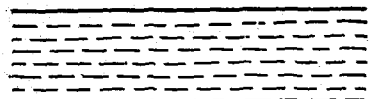
(5) 추운날、겨울밤 변소나 욕외출입、냉탕 또는 더운 「Sauna」탕등의 급격한 환경및 기온변화등을 매우 조심하고 각종위험한 誘因을 피하도록 세심히주의할것。


*콜레스테롤(過脂肪)經減劑의 出現으로 成人病治療의 革新을 갖어왔읍니다!

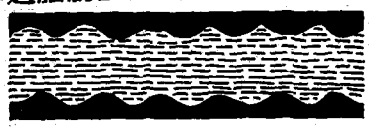
약은 약사에게 진료는 의사에게

다량의 지방분을 섭취하면 혈액내에 과량의 지방(콜레스테롤)이 축적되어 점차로 혈관벽에 침착되여서,고혈압,동맥경화,관부전증,심근경색증,뇌 심증등의 성인병을 유발하게 됩니다. 리파놀캅셀은 콜레스테롤 경감제로서 상기질환의 근본적인 치료는 물론,예방약으로서 구미각국에서 크게 각광을 받고 있는 신약입니다.

正常血流



過脂肪血症



과지방혈증·동맥경화증 치료제

리파놀 캅셀

푸로세토펜 제제

효능·효과
- 단순지방장해 :
  과콜레스테롤혈증, 과트리 글리세라이드혈증,혼합 과지방혈증
- 과지방혈증을 수반한 동맥경화증의 증후군 :
  뇌혈관 부전증,협심증,심근경색 합병증을 유발하는 관상동맥부전증,동맥성고혈압, 말초맥관질환.
- 과지방혈증을 수반한 당뇨병의 맥관장해.

용법·용량
대인1회1캅셀 1일3회 식후복용함. 중증인 경우에는 1일 5캅셀을 복용함. 값 60캅셀 16,500원

태극약품
서울특별시 도봉구 창동 681
TEL : 992-1336-1337