한국인 平均壽命 연장対策

金 馹 舜
〈延世醫大예방의학교수〉

최근에 이룩된 급속한 경제 및 사회발전에도 불구하고 아직 우리나라 국민의 평균수명은 공적으로 남자 약66세 여자 약72세로 다른 선진국에비해 대단히 낮은 것으로 발표되고 있다. 아마 더 최근 자료를 분석해 보면 평균수명은 이보다 더 길어졌으리라고 생각되지만, 선진국에 비하면 우리나라 국민의 평균수명은 아직 기대보다 낮다고 할수있다. 이것은 곧 노력하면 앞으로우리나라 사람들은 평균적으로지금보다 더 오래 살수 있는여지가 있음을 뜻한다.

현재까지 알려진 면역학적(免疫學的)인 지식으로는 사람은 평균 120세까지는 살수 있으리라고 한다. 현재까지 발전된 의학적인 기술과 예방의학에서 규명된 건강행위를 잘지키면 사람은 평균 100세까지는 무난히 살수 있을 것으로 예상하고 있다.

이것은 곧 현재 우리국민은 평균 30년 일찍 사망한다는것을 말해주는 것이다. 그러면이 30년의 차이는 무엇때문인가?

최근 경제기획원에서는 1986년도 사망신고자료를 대상으로 우리나라 국민의 사인(死因)을 집계한 결과를 발표한 바 있다. 우리나라 사람들은 순환기계 질환(31.7%), 각종 악성종양(16.4%) 그리고 각종사고(12.0%)로 인하여 주로사망하며 이 세가지가 전체 사망의 60%를 차지하는 것으로 나타났다. 그 이외 중요한 사망원인이 되는 질환은 각종간성(肝性)질환, 폐및 기관지염 그리고 결핵등이다.

위의 사망원인되는 질환을볼때 거의 대부분은 예방이 가능한 질환이다. 위의 중요사인의 절반을 예방한다 해도 우리나라국민의 평균수명은 크게 향상되리라고 생각된다.

위에서 열거한 사인을 중심으로 우리나라 국민의 평균수명의 향상을 위하여 우리가노력하여야 할 부분에 대해서설명해 본다.

첫째는 아직 높은 영아사망율을 감소시키는 일이다 이미 누구나 잘 알고있는 사실이지만 높은 영아사망율은 평균수명을 낮추는데 크게 영향을 끼친다. 현재 우리나라에서 공적으로 알려진 영아사망율은 1천명의 생존출산아당 38명으로되어 있다. 학계에서는 이것은지나치게 높게 추정된 것으로인정하고 있으며 현재 이율은20이하가 될 것으로 예측하고있다. 선진국의 영아사망률이 1천명의 생존출생아당 10~15명임으로 우리나라의 영아사망율은 아직 상대적으로 대단히높다고 생각된다.

앞으로 지속적인 경제성장으로 얻게될 생활환경의 개선과 좀더 철저한 모자보건사업을통하여 영아사망율이 15이하로내려가는 경우 우리나라 국민의 평균수명은 지금보다 3-5년정도 더 연장될 것으로 예측할수 있다.

경제기획원 발표에 따르면우리나라 국민의 사인중 가장빈도가 높은 것은 뇌혈관계 질과 고혈압성 질환이라고 되어있다. 그 중에서도 단일 질환으로는 뇌출혈이 가장 빈도가 높다. 현재까지 역학적으로 알려진 뇌혈관계 질환의 위험요인은 뚜렷하지 않으나 첫째는 고혈압이고 둘째는 단백질섭취부족과 관련이 있을 것으로생각하고 있다. 일본의 예를보면 일본사람들의 사망원인의 수위는 우리나라와 마찬가지로 3, 4년전까지만해도 뇌혈관계 질환이였다. 그러나 이 질환은일본의 급속한 경제성장과 식습관의 향상 그리고 효과적인고혈압의 관리를 급격히 감소했으며 현재 사망원인의 2위로 하강했고 계속 감소중에 있다. 특히 그 중에서도 뇌출혈의감소가 더욱 뚜렷하다고 한다.

우리나라도 최근의 경제성장에 힘입어 영양상태가 많이개선되었으나 아직 고혈압의 관리는 그렇게 효과적이라고 할수 없다. 그러나 전국민 의료보험의 실시등으로 고혈압의발견및 관리가 앞으로 효과적으로 이루어질 것이 예상되어뇌혈관계질환으로 인한 사망은앞으로 급속하게 감소할 것으로 예상된다.

다음으로 서양에서 사망의수위를 차지하는 심장혈관계 질환은 우리나라사람들의 식습관에서 동물성지방이 차지하는대부분이 과거 그렇게 많지 않았기 때문에 일부계층을 제외하고는무시할정도로발생빈도가적다.

그러나 앞으로 급속하게 증가한 것은 틀림없겠지만 그렇다고 서양에서 처럼 많아진것으로는 기대되지 않는다.

영아死亡率의감소 · 균형잡힌 食生活개선
肝炎의 효과적인 관리와 철저한 금연운동
교통사고예방을위한 각종 조치 강구토록

일본에서는 심장혈관계 질환으로 인한 사망이 3위이며계속 증가 일로에 있다. 암으로 우리나라 사람들이 섭취하는음식에서 동물성단백질과 지방이 차지하는 비율이 증가하면 어느정도 증가하느냐에 따라 심혈관계질환의 발생빈도가 결정될것이다.

다음으로 많은 사망원인은악성종양이며 그중에서도 위암이 단연높아 전체암의 36%를 차지한다고 했으며 그다음이 간암으로 전체암의 23%를 차지하였다. 여자의 자궁경암은 여성의암중 약20%(강화군 암등록사업자료)를 차지할 것으로 생각된다. 우리나라에서의 위암의 발생은 세계에서 가장 높은 나라에 속한다. 역학적인연구로 알려진 위암의 원인은아직 불투명하지만 짠음식과 생선 젓갈류등이 유력하게 거론되고 있으며 특히 위점막에서 비타민A_1 그리고 E의 결핍이 상승작용하는 것으로 생각하는 학자들이많다. 미국이나 서양에서도 1920년대까지는 우리나라처럼 높지는 않았으나, 위암이 전체암중에서 가장 발생빈도가 높은암이었는데 최근에 이르러서는 거의 무시할 정도로 그 발생이 적다. 일본에서도 1970년대에 들어와서 부터 위암의 발생이 서서히 감소하기 시작하여 1970년대말부터는 그감소속도가 급속해졌다. 종종 일본에서의 이러한 감소는 위암의 조기발견 사업의 효과라고 설명되기도하나 발생자체의 감소가 더 중요한 이유라고 한다.

우리나라에서도 식생활의 개선으로 염분의 섭취량이 일부계층으로부터 감소하기 시작했으며 동시에 내시경을 통한위암의 조기발견사업등의 보편화로 위암은 앞으로 서서히 감소되기 시작할 것으로 보며앞으로 10년이 지나가면 그 감소가 더욱 뚜렷해질 것으로예측된다.

순환기계질환 · 악성종양등이 주요死亡원인
이들 질환들에 대한 철저한 予防만으로도
우리나라 국민의 평균수명률 크게 향상돼

다음으로 발생빈도가 높은암이 간암이다. 간암도 우리나라가 세계적으로 그 발생이 높은나라에 속한다. 간암발생의 가장 중요한 이유는 만성B형간염으로 알려졌다.

B형간염이 간암발생에서 가장중요한 것은 사실이나 최근의 역학적인 연구결과 B형간염의 간암발생의 기여위험도는 70%정도라는 것과 우리와 거의 같은 수준의 B형간염 감염율을 보이는 국가가 많으나 우리나라처럼 간암이 높은 나라는 별로없는 것으로 보아다른 요인 특히 아플라톡신, 음주, 흡연등과의 상승효과등에대해서도 고려해야 하지 않을까 생각된다. 여하간 우리나라에서는 현재 B형간염에 대한 관리를 비교적 철저히하고 있는 것으로 보아 앞으로 간암도서서히 감소할 것으로 예측된다.

여자에서 제일 많은 암은자궁경암이다. 자궁경암은 목욕문화의 도입과 우리나라 여성들의 성행태로 보아 선진국에서처럼 비교적 급속하게 감소한 것으로 예측되는 질환이다.

따라서 현재 우리나라에서가장 빈도가 높은 3대암은 앞으로 그 발생이 서서히 또는 급속하게 감소할 것으로 예측되어 우리나라 국민의 평균수명의 증가에 크게 기여할 것으로 생각할수 있으나 반면에 암은 앞으로 위암이나 간암은 비교도 안될정도로 많이 발생할 것으로 예측된다.

무엇보다 중요한 것은 흡연으로 인하여 발생되는 각종암이다. 그 중에서 현재 그 발생빈도가 3위에 있지만 현재는 물론 앞으로도 계속 급속히 증가하여 10년정도 지나면 우리나라에서 가장 빈도가 높은 암으로 등장할 것이 폐암이다. 현재 우리나라의 폐암의 발생율은 인구 10만명당 25~30명정도되고 있으나 미국인경우 90명정도된다. (우리나라의 위암은 85정도된다) 우리나라가 아직 선진국에 비해 폐암의발생율이 별로 높지않은 것은우리나라에서 흡연이 일반국민들에게 보편화되기 시작한 것은 1960년대 후반부터이라고 할수 있다. 따라서 흡연이 보편화된 것은 이제20년정도 되였으므로 앞으로 5~10년이내에 폐암이 옛날전염병의 발생처럼 유행(eqidemic)적으로 발생한 것으로 예상된다.

그이외 흡연과 관련된 각종 질환 예를들어 만성폐기종, 방광, 구강암, 인후암등의 발생이 급진적으로 증가한 것으로 예상된다.

세번째로 빈도가 높은 사인은 각종사고 그 중에서도 자동차 대수의 급속한 증가에따라 교통사고의 중요성이 점점 크게 부각되고 있다. 교통사고나 기타 안전사고의 예방법은 외국에서는 많이 발전하고 있으나 우리나라 의학계에서는각종사고에 대한 역학적인 연구등이 거의 이루어 지지 않고 있다.

앞으로 교통사고로 인한 사망을 최소화하기 위한 많은역학적인 연구와 동시에 예방적인 조치들이 강구되어야 하겠다.

결론적으로 현단계에서 우리나라 국민의 평균수명을 좀더 연장하기 위하여 가장 우선적으로 해야할 일은 영아사망율의 감소, 균형잡힌 식생활개선 간염의 효과적인 관리, 철저한 금연운동 그리고 교통사고를예방하기 위한 각종 조치의 철저 시행등이라고 생각된다.

「건강의 햇볕」 삼일제약

당뇨병성망막증

진보된 현대의학의 발달에도 불구하고 아직도 완치가 되지 못하는 난치병중의 하나로 알려져 있읍니다. 눈에는 우리가 필요로 하는 모든 것을 공급하기 위해 수많은 미소혈관이 분포되어 있읍니다. 그러나 당뇨병이나 고혈압등에 의하여 이들 미소혈관에 병변이 발생되면 다시 정상회복되는 것은 거의 불가능하므로 망막증이 발생하기 이전에 예방을 취하거나 조기에 발견하여 치료하는 것이 중요합니다.
그러므로 당뇨병환자는 혈당관리, 고혈압 환자는 혈압관리가 매우 중요한 동시에 각종의 혈관합병증을 예방하기 위해 혈관 보호제를 투여하는 것도 중요합니다.
왜냐하면 혈당이나 혈압관리가 잘되고 있는 환자도 병력에 따라 망막증의 발병율이 증가되므로 실명의 원인이 되는 망막증의 예방 및 치료가 절실히 요구되고 있읍니다.

당뇨병! 왜! 후루다랜을 복용하는가?

망막증에 대한 후루다랜의 약효입증!

후루다랜®은 현재 국내에서 시판되는 약물중 당뇨병성 망막증에 대해 임상효과가 입증된 유일한 약물입니다.
최근 당뇨병 및 고혈압의 혈관 합병증 치료제로 유럽에서 각광을 받은 후루다랜의 당뇨병성 망막증에 대한 효능을 평가하고자 국내8개 의과대학 부속병원 안과학교실에서 Multi Center Study를 12개월간 실시후 종합평가의 결과 후루다랜은 당뇨병성 망막증에 대해 약80%이상이 호전 또는 안정되는 양호한 성적을 얻었으며 또한 내약성도 매우 우수한 약물이라고 보고 했읍니다.
망막증의 초기단계에서 후루다랜을 투여하면 더욱 좋은 효과를 보실 수 있으므로 치료시기를 놓치지 않도록 주의하시기 바랍니다.
이외에도 후루다랜은 당뇨병성 백내장, 신경증 및 신증등의 당뇨병 관련합병증에 대해서도 개선효과를 나타낸 바 있으므로, 당뇨병 환자의 미소혈관 합병증을 치료관리하는데 전반적으로 도움을 줄 수 있는 약물입니다.

청구권과 함께 아래 사항을 적어 보내주시면 당뇨병과 합병증에 대한 책자를 보내드립니다.
보내실곳 : 광화문우체국사서함 351
나이 :
보신 잡지명 :
SP 1