

# 題號 변경 特輯

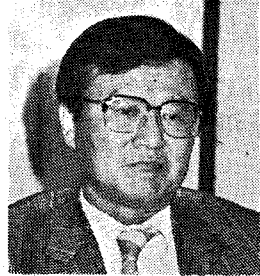
동맥 경화증이란 동맥 내벽에 콜레스테롤 같은 지방물질, 섬유소, 석회 등이 침착되어 동맥의 내벽이 거칠어지며 탄력이 적어지고 좁아짐으로써 여러 장기에 혈액공급이 원활치 못하여 증상이 나타나게 된 것을 말한다.

동맥이 체내 모든 장기에 다 분포되어 있기 때문에 우리 몸의 어느 곳에서든지 동맥경화가 생길 수 있으며 어느 장기에 있는 동맥에 경화가 생겼는가에 따라 증상이 다르게 나타나게 된다. 만일 뇌동맥의 경화로 뇌혈류의 장애가 생기고 이로 인한 뇌증상이 나타나면 뇌동맥 경화증, 심장근육에 혈액을 공급하는 관상동맥에 경화가 오고 이로 인해 심장근육에 혈액공급이 감소되어 증상이 나타나면 관상동맥경화증, 신장동맥의 경화로 신장기능장애의 증상이 나타나면 신동맥 경화증이라고 말하게 된다.

이처럼 동맥경화증이 생기면 가깝게는 장기에 혈액공급이 부족하여 증상이 생기는 허혈의 증상이 나오게 되지만 동맥이 거칠어지고 좁아진 결과로 이곳에 혈전이 생겨 완전히 혈액공급이 차단되면 장기의 경색과 괴사가 나타나서 치명적인 증상을 일으키게 된다. 예컨대 뇌동맥 경화로 생긴 뇌혈전은 뇌경색증을 일으켜 소위 뇌졸중을 일으키게 되고 만일 관상동맥의 경화로 심장근육에 혈액공급이 원활치 못하면 협심증이 나타나게 되며 만일 경화된 관상동맥이 혈전으로 막히게 되면 심근경색이 생기게 되

어 급사하게 되거나 심장근육의 손상으로 인한 후유증으로 고생하게 된다. 이같은 동맥경화증은 위에서 말한대로 침범된 장기에 따라서 뇌증상, 심장증상, 신부전, 보행장애(하지동맥의 경화로 하지에 혈류 장애가 있을 때) 등이 각각 나타날 수 있으며 때로는 굳어진 동맥이 파열되어 생명을 잃게 되기도 한다.

대체로 이같은 동맥경화는



盧 英 茂

高麗醫大 內科教授

다. 흡연은 혈압을 상승시키고 동맥의 내벽에 상처를 일으켜 지방이나 섬유소 등의 침착을 촉진시킴으로써 동맥경화를 유발시키는 주범중의 하나이다. 흡연량에 비례하여 동맥경화증으로 인한 사망률이 증가하므로 금연은 이 같은 재앙을 피할 수 있는 좋은 방법중에 하나이다.

고지혈증은 식생활의 서구화로 육류 소비가 증가하고 지방 섭취량의 증가로 발생이 늘고 있으며 생활정도가 높은 층에서 흔히 보게된다. 특히 동물성 지방은 고지혈

## 바른食生活·적당한運動으로 予防

### 비만경우 高脂血症·당뇨병등 合併例 많아 식이 및 運動療法으로 표준體重 유지해야

중요 장기에 혈액을 공급하는 중간정도 크기의 동맥에 잘오며 때로는 대동맥같은 큰동맥 혈관에도 경화가 생기게 되어 굳어진 혈관이 박리되거나 파열되어 급격히 사망하게 되기도 한다.

이같은 동맥경화증은 몇가지 점에서 중요하다. 첫째로 우리 몸의 동맥중에서도 뇌, 심장, 신장같은 중요한 장기의 혈관에 잘 생겨 치명적인 손상이나 후유증을 나타낸다는 점이다. 둘째로 이 질환은 40대 이후에 잘 발생하여 사회적으로나 가정적으로 큰 손실을 가져 온다는 점이다.

셋째로 이 질환은 서서히 생

기게 되며 따라서 발병과 연관된 발병의 유발인자를 제거함으로써 예방이 가능하다는 점이다.

동맥경화의 발생과 연관이 있는 것으로 연령, 유전적 소인같은 인위적으로 조절이나 제거가 불가능한 것을 제외하면 주요 유발인자는 흡연, 고혈압 및 고지혈증이며 이같은 인자가 동시에 있으면 동맥경화가 생길 가능성은 매우 커지게 된다. 그 외에도 당뇨병, 비만, 운동부족, 경쟁적이며 적대감이 많은 성격을 가진 사람에서 과도한 긴장의 지속 등의 요소들이 동맥경화를 유발시키거나 진행을 촉진시킨

중의 발생과 연관이 많으므로 혈중의 지방질을 정기적으로 측정하여 고지혈증의 소견이 있으면 우선 식생활을 개선함으로써 치료 또는 예방하는 것이 현명하며 가능한면 공복시 혈청콜레스테롤이 200mg%를 넘지 않는것이 이상적이다. 지속적인 고혈압은 동맥경화증을 유발시키는데 관여하고 있지만 고혈압 자체의 증상이 별로 없어도 치료를 등한시 하게된다. 그러나 고혈압은 혈관에 긴장을 주게되고 말단 장기에 손상을 주어 회복불능의 질환에 빠뜨리는 소리없는 살인자이다.

혈압이 높을수록 동맥경화를 잘 유발시키므로 중증 고혈압의 치료에 적극적이어야하며 경증 고혈압도 장기간 지속되면 같은 효과를 나타내므로 치료하여야 한다.

당뇨병이 있을 때에는 당질 대사의 이상뿐만 아니라 지질 대사의 이상을 동반하므로 이 질환을 치료하여 동맥경화증의 조기 발병을 막아야 한다. 비만이 있으면 이와 연관된 고지혈증, 고혈압, 당뇨병 등이 합병되는 예가 적지않으며 이때 식이나 운동요법 등으로 표준 체중에 가깝게 유지함으로써 동맥경화증의 예방과 기타 비만과 연관된 질환을 예방할 수 있게 되는 것이다. 운동은 유산소 운동으로서 큰 근육을 움직이는 달리기, 수영, 테니스 같은 운동으로 맥박이 증가하고 땀이 나며 숨이 차는 정도 이상의 운동을 할 때 효과를

얻을 수 있다. 통계적으로 보아 적극적이며 경쟁적이고, 적대감을 잘 나타내며, 추진력이 강한 소위 A형 성격 소유자가 동맥경화증, 특히 관상동맥경화증과 연관이 깊은 것으로 알려져 있으며 이는 항상 긴장이 요구되는 현대사회같은 경쟁사회에서는 피할 수 없는 것이라고도 할 수 있으나 어느정도 조절할 수 있으며 이 같은 긴장상태로 부터 정기적으로 벗어나는 것이 필요하다.

동맥경화증은 일단 발병하여 증상이 나타나면 치료가 극히 부진하고 만족스럽지 못한 경우가 적지않다. 따라서 모든 병이 그러하듯 예방이 최선의 치료이다. 동맥경화는 20대에서 부터 발생하기 시작하는 일종의 혈관의 노화로도 보지 않을 수 없으며 이같은 긴장상태를 풀도록 함으로써 예방이 가능하며 발병을 지연시키거나 또는 이미 발생한 동맥경화도 경우에 따라 어느정도 치유가 가능하기 때문에 부단한 개인적인 노력과 뚜렷한 목적을 갖고 일상생활에서부터 실천하는 것이 동맥경화증을 극복하는 확실한 길이다.

# 동맥경화증



◆동맥경화증은 일단 발병하여 증상이 나타나면 치료가 극히 부진하고 만족스럽지 못한 경우가 적지않다. 따라서 모든 병이 그러하듯 예방이 최선의 치료이다(사진은 記事 특정사실과 관련 없음).

## 成人病協會報 題號 변경을 祝賀 합니다

한일약품(주)

社長 金永鐵

서울시동대문구청량동15979  
전화: 2445003

국민병원

院長 宋泰善

진료: 내과, 소아과  
산부인과, 정형외과  
각종성인병

서울시동대문구청량동126721  
전화: 31251113

한일양행  
의약품(주)

社長 鄭漢昇

서울시성동구성수동1가13120  
전화: 464105115

동서여병원

院長 柳聖熙

진료: 내과, 외과, 치과  
정형외과, 산부인과  
소아과, 각종성인병

서울시동대문구신설동80758  
전화: 9471179

삼양산업사

社長 李鍾琰

서울시동대문구회경동252  
전화: 24714775

동성의원

院長 呂聖洙

진료: 내과, 산부인과  
외과, 각종성인병

서울시구로구시흥동12417  
전화: 80210977