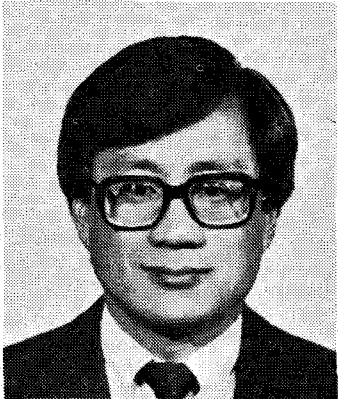


# 危險因子를 통한 관상동맥질환豫防



金 性 淳

〈延世医大 内科교수〉

심장병은 그 원인에 따라 선천성, 판막질환, 관상동맥질환으로 대별될 수가 있으며, 그에 따라 예방에 대한 방법도 다르다. 여기서는 성인에 있어서의 심장병을 다루기 때문에 주로 후자 즉 관상동맥질환을 중심으로 하여 이에 대한 예방에 대하여 논하고자 한다. 이미 잘 알려진 바와 마찬가지로 성인에 있어서의 가장 심각하게 문제가 되고 있는 질환은 서구사회에 있어서는 심혈관계 질환으로 알려져 있다. 따라서 서구사회에 있어서의 주된 사망원인과 질환으로서 동맥경화성 혈관질환으로 인한 심장질환 그리고 뇌혈관장애 즉 중풍을 들 수가 있다. 지난 반세기 동안 서구사회에 있어서는 이러한 동맥경화증이 식이 그리고 생활습관과 유기적인 연관관계가 알려져 있었으며, 이러한 관계는 많은 사람들을 대상으로 한 역학조사와 동물실험 그리고 임상 연구를 통하여 증명되어 왔다. 여기에 고무적인 사실은

미국에서 70년대 들어서면서 동맥경화증으로 유발되는 관상동맥질환으로 인한 사망률이 중년층 그리고 노년층 환자에 있어서 다른 나라에서는 증가 추세에 있음에도 불구하고, 이들이 현저히 감소되고 있다는 사실을 관찰한 것이다. 이러한 감소추세는 앞으로 논할 여러가지 예방적인 조치 즉 식이요법, 고혈압의 치료, 금연 그리고 여유있는 경제생활을 영위하며 운동을 통한 여가선용 등의 생활습관의 변형 등 복합적인 요인이 관련됐다는 사실을 볼 때 이는 대단히 고무적인 사실이라고 아니할 수 없다. 이에 반하여 우리나라에 있어서는 지난 10년 동안 1940년대에 심장순환기 질환에 의한 사망순위가 7위였는데 비하여 1980년대 이르러서는 이에 의한 사망률이 2위로 기록됨으로서 우리나라의 심혈관계 질환의 동태는 우리의 생활습관과 사회경제적인 여건의

을 미칠 수 있음을 밝힌 바가 있다. 이와같이 관상동맥심장질환이 생활습관과 대중의 생활태도와 유기적인 관계가 있음을 간파하고 미국심장협회에서는 다음과 같은 몇가지 일반적인 지침을 발표한 바가 있다.



▲우리의 생활 습 관 과 社會 經濟 的 인 여 건 의 서구화로 인 하여 疾病 도 서구화되고 있는 추세

감소되고 있는 것이 사실이다. 현재까지 알려진 동물실험, 임상적인 연구 결과 그리고 많은 환자를 대상으로한 역학조사를 보면 동맥경화증이라고 하는 것은 수년내지 수십년에 걸쳐 진행되는 것으로 어떤 경우에는 태생기 부터 지방대사의 이상으로 인하여 혈중 지방질이 대단히 높아서 어려서 부터 동맥경화증에 변화가 나타나는 경우를 생각하면 임상적으로 질병이 발현되기 전에 예방하는 것이 대단히 중요하다고 할 수가 있다. 또한 임상적으로 관상동맥질환이 나타났다면 하더라도 이러한 위험인자를 적극적으로 감소시키고자 하는 노력 역시 가볍게 생각할 수가 없다. 위험인자 가운데는 성별, 가족력 그리고 연령 등이 관계가 되는데 이들은 우리가 어쩔 수 없는 위험인자라고 할 수가 있다. 예를 들어서 60세 이하의 남자가 관상동맥질환에 걸렸고 또한 가족력으로 볼때 젊은 연령에서 관상동맥질환이 있는 경우에는 그 위험인자는 대단히 높다고 하겠다. 따라서 이들환자에 있어서는 조절이 가능한 위험인자에 대한 적극적인 대처가 필요하겠다. 앞서 지적했듯이 젊은 남자환자에 있어서 환자 자신은 특별한 증상이 없다 하더라도 가족력이 있어서 협심증, 심근경색증 또는

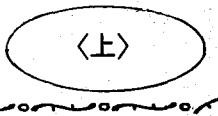
## 콜레스토롤值 血中度 높으면 심근경색증에,赤信号 관상동맥질환에는 우리의 傳統 음식 “따봉,,

서구화로 인하여 이들 질병도 서구화되고 있는 추세를 보이고 있다. 이러한 변화는 불행하게도 의학적 및 일반 대중이 이에 대한 교육이 되어 있지 않은 상황에서 매우 빠른 속도로 질병의 양태가 변하고 있다. 지금까지 관상동맥질환으로 인한 심장질환의 예방에 대한 지식은 아직 우리나라에서는 많이 연구된 바가 없으며, 따라서 여기서는 다른 나라에서 연구된 지식과 그들의 경험을 토대로 하여 이를 논하고자 한다. 1982년 세계보건기구(WHO)에서 보고한 바에 의하면 대중교육을 통하여 생활습관의 변형 그리고 환경의 변화 등을 통하여 관상동맥심장질환의 원인에 영향

- ① 금연
  - ② 식이 및 약물치료를 통한 고혈압의 조절
  - ③ 동물성 지방 및 콜레스테롤 섭취를 감소시킴으로서 혈중 콜레스테롤 농도를 낮게 유지하고
  - ④ 이상적인 체중을 유지하기 위한 적절한 칼로리 섭취
  - ⑤ 적당한 운동
  - ⑥ 당뇨병의 치료 등을 들 수 있다.
- 이와같이 여러가지 지침이 요구되는 이유는 동맥경화증으로 인한 관상동맥질환으로 인한 사망률에 미치는 위험인자라고 하는 것은 어떤 단일한 인자만이 작용하기 보다는 여러가지 위험

적인 관계가 있으며, 이들은 결과적으로 여러각도에서 동맥경화증을 관여하게 되는 것이다. 또한 대중교육과 사회경제적인 여건의 개선으로 인한 여가용 이용한 적절한 운동을 통하여 이상적인 신체상태를 유지하며 금연 등이 일반대중에게 널리 보급됨으로 인해서 이들 또한 관상동맥으로 인한 사망률을 감소시키는 한 원인이 되고 있다. 물론 여기에는 최근에 발달된 최신장비를 이용한 심폐소생술의 이용 그리고 협심증, 부정맥, 심부전에 대한 적극적인 약물치료 내지는 외과적인 치료 등으로 인하여 전체적인 관상동맥 질환으로 인한 사망률은 계속적으로

심인성 급사 등의 가족력이 있을 경우에는 특히 이러한 가족력이 환자 가운데 죽은 사람의 나이가 60세 미만인 경우에는 그러한 가족력을 가지고 있는 환자에 있어서는 관상동맥질환을 가질 수 있는 가능성은 높기 때문에 이들에 대하여는 그 가능성을 적극적으로 찾아 보아야 할 것이다. 현재까지 알려진 우리가 조절할 수 있는 위험인자로서 가장 크게 세 가지를 들 수가 있다.



면역기능과 효소의 營養寶庫

보사부제 12-2 호

맥주효모에 비타민E, C와 메치오닌을 강화시킨 미생물식품



- 리포마-에이<sup>®</sup>는 면역기능에 특히 중요한 영양소— 특수다당체, 핵산, 비타민 E, C 등이 풍부합니다.
- 리포마-에이<sup>®</sup>는 인체의 모든 대사활동을 조절하는 효소의 재료영양소— 비타민 B군, 미네랄, 미량원소, 식물성단백질이 풍부합니다.
- 리포마-에이<sup>®</sup>는 건강유지 및 회복에 있어 지름대역활을 하는 면역기능과 효소의 완벽한 영양집결체 입니다.

체질개선식품 전문생산업체  
**주요국바이오에너지**  
 Korea Bio-Energy Co., Ltd.  
 서울시 강남구 논현동 163-4  
 TEL (02) 547-7056  
 FAX (02) 548-0264

**지역판매처**

- 서울경기 679-8107~8 ● 서울경기강남 553-0042~3 ● 인천 (032) 424-4939
- 부산경남 (051) 633-3462~3 ● 대구경북 (053) 252-0076 ● 광주전남 (062) 232-7393 ● 전북전주 (0652) 86-6117
- 충남북(예산) (0458) 33-1977 ● 대전 (042) 255-0144