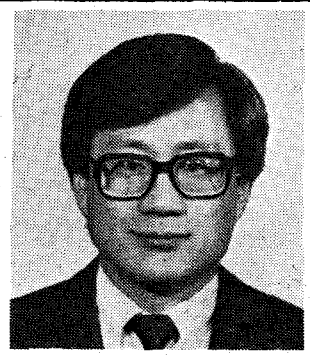
危險인자를 통한 관상동맥질환 豫防 〈下〉



金 性 淳
〈延世医大 内科교수〉

식이(diet)

앞서 언급하였듯이 식이는 혈중지질농도, 고혈압, 과체중, 당뇨 등에 밀접한 관계가 있으며, 그 중에서도 특이 식이의 중요성은 혈중지질농도에 지대한 영향을 미친다는 점에서 대단히 중요하다고 할 수가 있다. 아직 우리나라에서 이러한 혈중지질농도가 관상동맥질환에 미치는 위험성에 대한 직접적인 연구결과는 없지만, 외국에서 진행된 연구를 볼 것 같으면 혈중 콜레스테롤의 농도가 175mg/dl 이하인 환자에 있어서는 이들의 농도가 250mg/dl 이상인 환자에 비하여 심근경색증에 걸릴 위험은 절반 이라 하고 한다. 하지만 이러한 콜레스테롤이 위험인자로서 영향을 미치는 그 영향은 나이가 증가됨에 따라서 감소된다. 다시 말해서 젊은 환자에 있어서는 고지질 농도가 나이가 든 사람에 비하여 더욱 더 위험인자로서 작용하게 된다는 말이다. 따라서 나이에 따른 콜레스테롤에 포용할 수 있는 최대차는 다르겠으나 일반적으로 180－200mg/dl이며 코레스테롤 치가 200이상 260이하 까지는 일반적으로 높다고 생각할 수가 있고, 260이상인 경우에는 대단히 위험한 것으로 생각되어 약물치료를 요하게 되는 것이다. 여기서 간단히 미국 심장학회(American Heart Association)에서 발표한 식이 지침을 보면, 첫째 전체 요구 칼로리의 포화지방산은 칼로리 요구량에 10%이하로 되도록 한다. 둘째 콜레스테롤의 섭취량은 1,000칼로리 당 100mg 이하로 하고 하루 최고 300mg 이상을 초과하지 말아야 한다. 세째 단백의 섭취는 전체 칼로리 요구량의 15%를 넘지 않도록 한다. 네째 탄수화물은 1,000 칼로리량에 50－55% 되도록 한다. 다섯째 1일 Na의 요구량은 1,000 칼로리당 1g으로 하여 하루 총량은 3g을 초과하지 않게 한다. 여섯째 술을 마시는 경우에는 전 칼로리 요구량에 15% 이하로 지연하며 하루에 에탄올로 50ml를 초과하지 않도록 한다. 일곱째 전체 칼로리는 열량에 따른 각 개인의 이상적인 체중을 유지하기에 충분한 양만을 섭취한다. 여덟째 가능한한 여러 종류의 식품을 섭취함으로서 매일 필요한 영양소를 섭취하도록 한다. 여기서 몇가지 독자의 이해를 돕기 위하여 포화지방산, 불포화지방산 그리고 콜레스테롤에 대하여 약술하고자 한다. 우리가 지방을 얘기할 때에는 두가지 종류로 대별하게 되는데, 포화지방과 불포화지방으로 구별이 된다. 우리 몸에 좋은 것은 불포화지방산인데 불포화지방산을 섭취하게 되면 앞으로 말씀드릴 혈중의 콜레스테롤 치를 낮추며 동맥경화증의 병변의 진행을 지연시킬 수 있음으로 이를 권장하고 있다. 그러면 어떠한 것이 포화지방산이냐 하면, 이는 보통 실온에서 딱딱한 기름덩어리를 형성하는 지방을 포화지방산이라고 한다. 이는 대부분이 동물성인데 대표적으로 돼지기름이라든지 소기름이 이에 속한다. 포화지방산은 다른 어떠한 지방보다도 우리 몸에 혈중 콜레스테롤 문제를 상승시키기때문에 전 칼로리 요구량의 10% 이하로 하는 것이 이상적이라고 한다. 이에 반하여 불포화지방산으로는 실온에서 액체상태를 유지하는 것으로서 옥수수기름, 참기름 등이 이에 속한다. 또한 바다 생선에서 나오는 생선기기름 또한 많은 불포화지방산을 함유하고 있기 때문에, 이 또한 지방은 섭취하려면 이러한 불포화지방산을 섭취하는 것이 권장할 만하다. 콜레스테롤은 우리 몸에 지방을 구성하는 주요 성분으로서 이러한 콜레스테롤의 공급원으로서 동물성지방이 주요 공급원이 된다고 할 수 있다. 이러한 면에서 볼때 탄수화물로 구성된 칼로리의 주성분이면서 채식위주의 그리고 육식이 비교적 적은 우리의 전통적인 식이는 앞서 미국 심장학회에서 기술한 식단의 기준으로 볼때 아마 이상적이라고 할 수 있는 식단이다. 그러나 최근에 우리의 식생활은 지난 10년간 경제의 발전과 더불어 전통적인 식단 패턴에서 대단히 많이 서구화 되었고, 특히 최근에 실망스러운 사실은 서양에서 지금 나쁘다고 피하고 있는 육식의 소비량이 대단히 증가되어 있다는 사실이다. 특히 삼겹살이라던지 돼지기름 그리고 나아가서 외국에서 피하고 있는 즉석식품 즉 햄버거라든지 또는 나쁜 기름을 이용한 튀김요리 등이 유행을 이루고 있는 것은 국민건강을 위해서 대단히 해로운 일이다. 이러한 것은 우리가 대중교육을 통하여 조정해 나아가야 하리라고 생각을 한다. 알맞은 식이를 통한 균형잡힌 식사는 우리의 몸무게를 이상적으로 유지시키면서 고혈압, 당뇨병 등을 한층 치료하기 쉽게 하고 경우에 따라서는 식이요법 만으로도 이들 질환을 조절할 수가 있다는 점에서 식이요법의 중요성은 더욱 강조되어야 한다. 좁은 지면관계상 자세히 논할 수는 없으나 식이에 관한한은 최근 급격히 늘어난 육류의 소비와 지나친 칼로리 섭취를 삼가하고 우리가 전통적으로 일반가정에서 먹던 한국 전래의 식품이 관상동맥질환에는 대단히 이상적이라고 할 수가 있다. 여기서 한가지 우리나라 전통적인 식품이 문제점을 지적한다면 지나친 소금의 섭취라고 할 수가 있다.

흡연

흡연이 건강에 미치는 점은 이미 널리 알려진 사실이지만, 심혈관 계통에 미치는 영향은 여러가지 많은 역학적인 조사를 통하여 증명되고 있다. 하루에 40개비 이상 담배를 피우는 젊은 남자라든지 담배를 피우면서 불임을 위하여 약물을 먹는 여자 환자들에 있어서 특히 위험하다고 한다. 흡연은 관상동맥질환 뿐만 아니라 폐암, 말초 혈액순환 장애, 뇌혈관 장애 등에 지장을 주어 전체적인 사망률을 상승시키는 것은 이미 주지의 사실이다. 앞서 언급하였듯이 이러한 흡연 자체는 그 단독으로 작용하기 보다는 여러가지 위험인자가 복합적으로 작용할 때 더욱 더 그 치명적인 효과가 배가 된다고 할 수가 있다. 미국에서 흡연의 인구가 감소되고 있는 것은 교육을 받은 중년기의 남자층에 특히 많으며 이에 반하여 여자들 특히 10대의 소녀들에 있어서 흡연이 늘고 있다. 앞서 언급하였듯이 흡연과 더불어 불임을 위한 약물을 투여하는 경우에 혈관계통의 질환이 배가 된다는 사실은 주목하여야 할 사실이다. 또한 흡연은 지방의 여러가지 구성원 중 특히 동맥경화증 진행의 지연에 영향을 주는 성분을 감소시킴으로서 동맥경화증을 촉진하는 효과를 갖고 있다. 일반적으로 담배를 피던 사람이 담배를 끊으면 1년 이내에 그 위험률이 50%이상으로 감소되고 2－10년이 지나면 담배를 피우지 않았던 사람과 같아짐으로 담배를 얼마나 많이 피웠던지 담배를 끊는 것은 이러한 위험 인자를 제거하는데 있어서 대단히 중요하다고 할 수가 있다.

고혈압

고혈압은 이미 1970년대 많은 환자를 통한 역학 조사에서 이의 치료가 뇌혈관질환의 예방, 심부전증의 예방에 지대한 영향을 미친다는 것은 이미 알려진 사실이다. 다행스럽게도 이러한 70년대의 역학적인 조사 결과 서구제국에서는 고혈압에 대하여 적극적인 약물치료 방법이 개발되고 이로 인하여 고혈압으로 인한 모든 합병증들이 사전에 예방될 수 있으며, 이러한 것이 결국 심장질환으로 인한 사망률의 감소를 초래하는데 도움이 됐다고 할 수 있다.

비만증

비만과 관상동맥질환, 협심증 그리고 이로 인한 사망 특히 급성사망의 관계는 이미 잘 알려진 사실이다. 특히 최근에 이르러 비만은 sleep apnea와 유기적인 관계가 있으며, 이 또한 급사의 원인으로도 문제되고 있다. 비만증 환자에 있어서는 고혈압, 당대사의 이상, 고지질, 기타 등의 대사에 지장이 있음으로 동맥의 노화현상이 가속화되고 이는 관상동맥질환을 초래한다는 사실은 쉽게 이해할 수가 있다. 따라서 앞서 언급한 바와 마찬가지로 균형잡힌 적절한 칼로리의 식이요법을 통하여 이상적인 체중을 유지함으로서 앞서 언급한 여러가지 합병증을 예방 할 수가 있으며 나아가서는 관상동맥질환을 예방 할 수 있다고 하겠다.

당뇨병

당뇨병 또한 동맥경화증과 밀접한 관계를 가지고 있으며, 특히 관상동맥질환에 있어서 50세 이상의 여자 환자에 있어서 당뇨병이 있는 경우 그렇지 않은 환자에 비하여 관상동맥질환의 위험성은 3－4배 이상 증가되고 있다.

당뇨병은 당대사의 이상으로 인하여 동맥의 노화현상을 촉진하고 따라서 관상동맥질환을 촉진시키게 되는 것이다.

사회경제적 및 정신사회학적 요인들

오늘날의 사회가 공업화되고 다변화 됨에 따라서 직장 생활중 운동할 기회가 적어지고, 대부분 앉아서 하는 일을 많이 하게 된다. 이러한 생활의 패턴은 자연히 운동량을감소시키게 되며, 작업환경을 개선하지 않는 한 이러한 요인들이 누적되어 이상적인 신체 조건을 유지하기 어렵게 만든다. 또한 관상동맥질환 환자들에 있어서 특이한 인격구성을 나타내는 수가 있는데, 소위 A형 행동 패턴이라고 하며, 이러한 사람들의 특징을 보면 호전적이고, 공격적이며, 대단히 경쟁적이고, 성취감이 강하며, 동시에 좌절을 쉽게 하고, 참을성이 없으며, 시간관념이 강하고 저돌적인 인격구성을 나타내는데 이러한 패턴을 갖는 경우에는 체내에 자율신경계통이 과민반응하고 이는 또 고혈압, 혈소판 장애, 지질대사 등에 영향을 미쳐 관상동맥질환과 관계되는 것으로 생각을 하지만, 이러한 환자들의 성격구성을 변화시킴으로서 관상동맥질환의 진행에 영향을 주는지는 아직 알려진 바가 없다. 하지만 관상동맥질환을 갖고 있는 환자들에 있어서 이러한 인격구성이 많이 관찰되는 것을 볼때 확실히 현대사회의 복잡한 스트레스와 스트레스 조절에 지장이 있다든지, 또는 주위로 부터 보호를 받지 못하는 그러한 경우에 역시 관상동맥질환의 하나의 위험인자로 작용할 수가 있지 않을까 생각되고 있다.

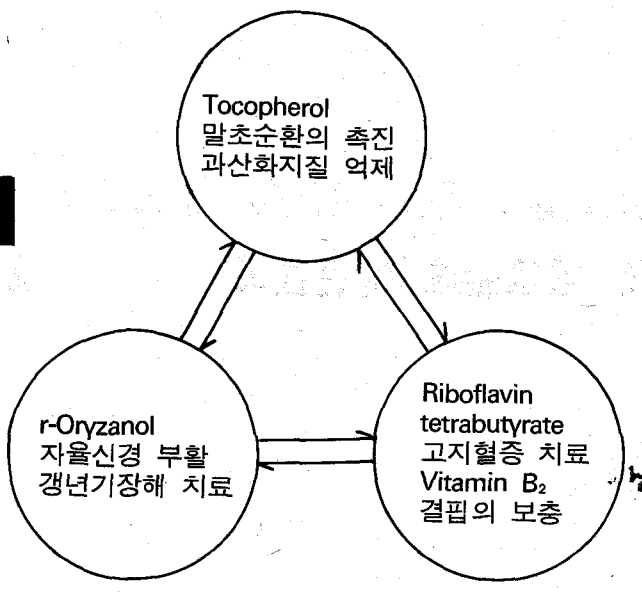
이상 언급한 바와 같이 여러가지 관상동맥의 위험인자들이 상호 유기적인 관계를 가져 관상동맥질환이 이러한 위험인자를 갖고 있지 않은 환자보다 많이 나타나게 되므로 관상동맥질환의 예방 및 진행을 방지하기 위해서는 이런 위험인자에 대한 적극적인 대중교육이 필요하며 이를 통하여서만이 관상동맥 질환으로 인한 성인에 있어서의 심근경색증, 협심증 그리고 급성심인사를 감소시킬 수가 있다.

콜레스테롤높으면 心筋硬塞症 확률높다

대사성 혈행개선제
엘더론
ELDERON Soft Capsule.

적 응 증

- 성인병의 예방
- 고지혈증, 비만증, 동맥경화증
- 수족냉증, 두통, 두 중
- 갱년기견비통, 피로 회복



약 리 작 용

1. 엘더론은 말초혈관의 혈행을 촉진시켜서 동맥경화등 성인병을 예방·치료해줍니다.
2. 엘더론은 지질대사를 개선시켜서 과산화지질의 생성을 억제하고 비만증을 예방합니다.
3. 엘더론은 자율신경실조증을 원인적으로 치료하여 두통, 두중, 불면증을 해소시켜 줍니다.
4. 엘더론은 내분비계의 이상을 정상화시켜서 젊음을 유지시켜 줍니다.
5. 엘더론은 갱년기 이후에 나타나는 모든증상을 개선시켜 남성에게는 활력을 여성에게는 아름다움을 되찾게 합니다.

한유약품
TEL. 249－5001～4
서울시 동대문구 답십리동 902