

동맥경화증

편집실

동맥경화증이란

국민의 소득이 높아짐에 따라 식생활이 윤택해지고 서서히 서구화되어가면서 동맥경화증으로 인한 뇌졸중(腦卒中)이나 심장마비로 사망하는 사람이 늘고 있다. 동맥경화증이란 동맥의 내벽에 지방질의 막이 쌓임으로 인해 점차적으로 그 내면이 좁아지는 병이다. 이것을 수도파이프에 비유하면 오래된 수도파이프 내면에 녹이 슬고 그 녹이 계속 쌓여 물이 잘 나오지 않고 수압(水壓)이 강해지는 경우와 같다. 치명적인 변화가 나타나는 혈관으로는 뇌혈관, 심장에 산소와 영양을 공급하는 관상동맥, 신장(콩팥)동맥 등이며 이런 혈관에서는 특히 경화가 심하게 생긴다. 뇌혈관이 막히거나 터지면 뇌출혈의 원인이 되고, 관상동맥에 경화증이 생기면 심장에 혈액공급이 원활하지 못하게 되어 협심증의 증세를 일으키고 혈관이 완전히 막히게 되면 심근경색증이란 심장마비증세를 일으키게 된다.

지방질과 동맥경화증의 관계

앞서 말한바와 같이 동맥경화증은 동맥의 내면에 지방질의 막이 입혀지고 더 진행되어 점진적으로 혈관내면이 좁아지는 병이다. 동맥경화증이 생기면 동맥의 어느 부위에나 이와같은 변화가 생겨서 고생을 하게 되는데 처음에는 별다른 증

상이 없이 서서히 진행된다.

고혈압, 고지방음식, 특히 콜레스테롤이 많은 지방식과 담배는 동맥경화증의 주요한 위험인자들이다. 또한 일상생활의 스트레스, 비만증, 규칙적인 운동을 하지않는 생활도 역시 위험인자의 역할을 한다. 위험인자 중에는 유전관계, 연령, 종족, 성별같이 의사나 환자자신이 교정하지 못하는 것들도 있다. 그러나 일상생활방식을 변경하고 위험인자들을 교정하도록 노력하면 더 건강하게 오래 살수 있다. 고혈압이 있으면 혈압을 조절해야 하며 콜레스테롤이나 포화지방산이 많이 들어있는 음식을 삼가하고 금연도 필요하다. 그리고 체중을 조절하는 것이 절대적으로 필요하다. 규칙적인 운동, 칼로리 제한은 체중조절을 위한 조치이다. 대부분의 과학자들은 체내에 콜레스테롤 농도가 높으면 심장과 혈관에 질환을 일으킨다는데 동의하고 있다. 음식물로 섭취되는 지방산(脂肪酸)은 크게 포화(飽和)지방산과 불포화지방산으로 대별된다. 포화지방산은 혈액내에서 콜레스테롤의 양을 증가시키는 경향이 있어 제한해야 된다. 포화지방산은 일부 지방제품에 들어있다. 즉 쇠고기, 양고기, 돼지고기, 햄, 크럼; 우유, 치즈, 버터 등에 포함되어 있다. 한편 포화식물성 지방은 여러가지 고체화 또는 수소화시킨 쇼트닝, 코코넛기름, 야자유 등에 많이 함유되어 있다. 이것은 쿠키, 파이, 크림대치품 등에 쓰이므로 이런 음식들은 삼가해야 한다. 다가(多價)불포화지방은 식물성 액체유이며 면실유, 옥수수기름, 참기름, 콩기

름, 해바라기기름 등에 많이 들어 있다. 이것들은 체내에서 새로 생긴 콜레스테롤의 양을 저하시키는 경향이 있다. 그러나 올리브유와 땅콩기름은 식물성 기름이지만 다가불포화지방의 양은 낮다. 또 닭고기, 칠면조, 생선, 송아지고기 등은 전체지방이 낮은 경향의 육류이다.

지방의 양과 형태를 조절하려면 ① 육류로서 생선, 닭고기, 송아지고기, 칠면조고기를 섭취하며 쇠고기, 양고기, 돼지고기 및 햄을 적게 섭취하고 ② 지방을 제거한 육류를 섭취하고 ③ 지방을 써서 프라이한 음식을 피하고 지방을 제거하는데 도움이 되는 조리법으로 끓이거나, 굽거나 찌서 먹는다. ④ 기름기가 많은 식사(중국식)와 쏘세지 같은 다양한 고기종류는 피한다. ⑤ 고형화되었거나 완전히 수소화된 지방 또는 버터를 음식조리에 쓰지 말고 다가불포화지방이 많은 마아가린 식물성 기름을 쓴다. ⑥ 전분유(全粉乳)와 크림에서 만든 치즈 대신 탈지분유, 탈지우유로 만든 치즈를 먹도록 한다. ⑦ 달걀은 1주에 3개 이상은 좋지 않다.

동맥경화는 원래 노화현상의 하나인데 누구나 나이가 많아지면 반드시 동맥경화가 일어나고 일단 경화가 되면 원상으로 돌아갈수 없다. 동맥경화가 일어나는 이유는 앞서 말한바와 같이 혈액중의 콜레스테롤이나 중성(中性)지방이 동맥벽에 영양을 주기 위해서 혈관내막을 통과할 때 거기서 소량이 누적되어 축적되기 때문이다. 그러므로 동맥경화를 막는 요점은 콜레스테롤을 많이 포함한 음식물을 많이 먹지 않는 것이다. 또한 당질(糖質)이나 단백질도 많이 먹으면 잉여(剩餘) 칼로리는 모두 지방이 되며 거기서 콜레스테롤이 합성된다. 체중이 나는 사람은

결국 칼로리를 지나치게 섭취하고 있으며 그 잉여칼로리가 지방으로 되어 몸의 여기저기에 침착하기 때문이다. 이것은 뚱뚱해지는 원인이며 동시에 혈액중의 혈청콜레스테롤의 양을 늘리는 요인이 된다.

동맥경화증과 운동

과격한 운동은 좋지않으나 심장에 어느정도 일을 시킬수 있는 운동은 필요하다. 되도록 걸어나고 또 계단을 이용하는 것이 좋다. 협심증의 발작을 일으키고 난 후에는 누구나 일이나 운동에 소극적이 되는데 이것이 지나치면 좋지않다. 발작 직후의 운동은 금해야 되나 그 후에는 일상의 마음가짐으로 발작을 일으키지 않는 정도의 가벼운 운동, 예를 들어 마당을 쓴다거나 1km 정도의 보행(시속 4km 이내) 또는 가벼운 체조로부터 점점 운동량을 늘려가는 것이 좋다. 왜냐하면 적당한 운동을 함으로써 심장의 근육에 가는 혈관(부측혈행로·副側血行路)이 많이 생기게 되며 이 부측혈행로를 통하여 심근에 혈액이 운반되기 때문이다. 물론 운동은 의사의 관리하에 하는 것을 잊

어서는 안된다. 그런데 가장 중요한 점은 가벼운 운동을 매일같이 규칙적으로 해야 한다는 것이며 운동을 수일, 수주 또는 수개월 하다가 잊어버리는 일시적 도락으로 생각하지 말고 식사습관처럼 운동을 일생의 공약(公約)으로 생각해야 한다. 운동을 중지하면, 그 운동의 효과는 급속히 소실된다. 심맥관(心脈管)의 단련은 단계적의 진행과정이며 단계적으로 계속 보강이 필요하다.

