

뇌졸중의 빨간 신호등 - 고지혈증

요즘들어 식생활이 서구화되고 비만, 스트레스나 운동부족이 문제로 대두되면서 '콜레스테롤', '동맥경화증'에 대한 관심이 증가하고 있다. 특히 뇌졸중(중풍)이 주요사망원인인 우리나라에서는 많은 사람이 콜레스테롤은 곧바로 중풍을 의미하는 것으로 생각하며, 최근들어 정기건강검진에서 우연히 콜레스테롤이 높다는 것을 알고 어떻게 해야되는가를 문의해오는 사람들이 많이 있다.

동맥경화증이란 동맥내벽에 콜레스테롤과 같은 지방물질, 섬유소, 석회 등이 침착되어 동맥의 내면이 거칠어지며 탄력이 적어지고 좁아짐에 따라 여러 장기에 혈액공급이 원활치 못해 나타나는 증상을 말한다.

동맥경화의 발생과 연관이 있는 것으로 연령, 유전적 소인같은 인위적인 조절이나 제어가 불가능한 것을 제외하면 주요 유발인자는 흡연, 고혈압 및 고지혈증이며 이같은 인자가 동시에 있으면 동맥경화가 생길 가능성은 매우 커지게 된다. 첫째, 담배는 혈압을 상승시키고, 동맥의 내벽에 상처를 일으켜 지방이나 섬유소의 침착을 촉진시킨다. 고혈압은 혈관에 긴장을 주고 말단장기에도 손상을 준다. 고지혈증은 동물성 지방과 관련이 많으므로 식생활개선이 필요하며 혈중의 지방질을 정기적으로 측정해야 한다. 당뇨병은 당질대사의 이상뿐만 아니라 지질대사의 이상을 동반하여 동맥경화증의 주요 위험요인이다. 그외에도 비만, 운동부족, 경쟁적이며 적대감이 많은 성격 가진 사람에서 과도한 긴장의 지속 등의 요소들이 동맥경화를 유발시키거나 진행을 촉진시킨다.

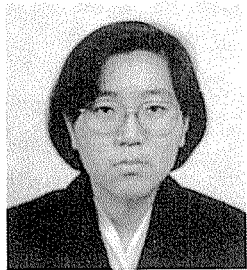
동맥경화증은 일단 발병하여 증상이 나타나면 별다른 치료방법이 없으며, 뇌졸중이나 협심증, 심근경색증과 같은 치명적인 합병증을 가져올 수 있다. 따라서 모든 만성병이 그렇듯 "예방이 최선의 치료"이다. 즉 금연, 고혈압이나 당뇨병의 치료, 바른 식생활로 고지혈증의 예방, 적절한 운동과 여가활동 등으로 정상체중을 유지하며, 과도한 긴장을 풀도록 함으로써 예방이 가능하며 발병을 지연시키거나 또는 이미 발생한 동맥경화도 경우에 따라서 어느 정도 치유가 가능하기 때문에 부단한 개인적인 노력과 뚜렷한 목적을 갖고 일상생활에서 실천하는 것이 중요하다.

콜레스테롤을 낮추기 위해서는 우선적으로 지방이 많은 음식물의 섭취를 줄이는 것이 바람직하다. 다음과 같은 방법들이 지방의 섭취

량을 줄이는데 도움이 될 수 있다. 첫째, 눈에 보이는 기름을 고기에서 다 떼어낸다. 둘째, 닭고기는 껍질을 벗기고 요리한다. 생선껍질과 닭껍질은 지방이 무척 많으므로 먹지 않는 것이 좋다. 셋째, 사골같은 고기 뼈를 고을때나 국을 끓인 뒤에는 식혀서 기름을 건져낸 후 먹는다. 넷째, 음식을 튀겨 먹지 않고 삶거나 구워먹는다. 튀겨 먹거나 볶을 때에는 소나 돼지기름을 쓰지 말고 식용유를 쓰며, 채소들을 생채로 먹거나 혹은 데쳐서 무쳐먹는 것이 좋다. 다섯째, 음식을 사먹을 때는 지방이나 기름의 양을 확인하고 먹어야 한다. 가공된 식품에는 지방이 포함되어 있는 경우가 많다. 여섯째, 자연식품중에도 콜레스테롤이 많이 포함되어 있는 음식은 가능한 적게 먹어야 한다. 콜레스테롤이 많이 들어 있는 음식은 계란노른자, 새우, 바다가게, 마른 오징어, 생선알, 내장, 버터, 사골 등이다.

지방을 적게 먹는 것 외에 알콜섭취를 줄이는 것이 바람직하다. 알콜을 만성적으로 섭취하는 경우에는 콜레스테롤합성이 많아지고 콜레스테롤의 담즙산으로의 전환이 감소하여 고콜레스테롤혈증을 일으킬 수 있다. 또한 운동을 규칙적으로 하는 것이 콜레스테롤을 낮추는데 도움이 된다. 적당한 운동량은 운동을 하면서 말을 할 수 있는 정도의 강도로 한번에 30분정도 하며 일주일에 적어도 3회이상을 해야 효과적이다. 그리고 흡연은 혈중 콜레스테롤치를 높일 뿐 아니라 폐암 및 뇌졸중, 심장혈관질환의 직접적인 유발요인이며 많은 가가중 질환의 위험요인이므로 금연은 동맥경화증의 예방 뿐만아니라 건강한 생활습관의 기본적인 요소이다. 그 밖에 명상, 레크레이션, 상담등을 통해 스트레스를 조절하여 스트레스가 쌓이지 않도록 주의한다. [1]

● 동맥경화의 주요 유발인자는 흡연, 고혈압 및 고지혈증이다. 동맥경화증은 일단 발병하면 별다른 치료방법이 없고 뇌졸중이나 협심증, 심근경색증과 같은 치명적인 합병증을 가져올 수 있다. 따라서 예방이 최선의 치료다.



정은경
(가정의학전문외)