

## 뇌졸중 예방하려면 이런 생활을 하라

이 정 균 · 한양대학병원 병원장

**뇌**에 일어난 뇌마비현상을 뇌졸중이라 부르고 흔히 일반인들은 중풍으로 부르고 있다. 뇌조직의 일부에 혈액이 가지 못하면 그 부위에 있는 신경세포가 죽게 되고, 뇌는 그 기능을 제대로 하지 못하게 된다.

### ○ 뇌졸중의 위험신호(증세)가 있는가?

이들 증상을 흔히 작은 뇌졸중이라 부른다. 이 작은 뇌졸중이 뇌 세포에 충분한 양의 피가 흐르지 않고 있다는 위험신호에 해당된다. 이런 증상을 잘 알아두면

위험을 방지할 수 있다. 흔히 동맥경화증이 진행되어 나타난다.

### ○ 작은 뇌졸중의 증세는 어떤 것들이 있는가?

- 1) 얼굴·팔 또는 다리가 갑작스럽게, 일시적으로 힘이 빠지거나 저릴 때
- 2) 언어 장애가 일시적으로 나타나서, 말을 못하거나, 말을 하기 어려울 때, 또는 말을 하긴 해도 다른 사람이 알기 어려운 말을 하는 경우
- 3) 갑자기 시력의 장애가 잠깐 생기든가, 시력의 손실이 특히

한쪽 눈에만 생길 때

- 4) 물건이 둘로 보일 때
- 5) 형용 못할 정도로 두통이 심해지거나, 그 두통이 과거에는 경험하지 못할 정도로 심할 때
- 6) 어지럽고, 몸의 중심을 바로 잡고 서지 못할 때
- 7) 최근에 성격이 변한 것 같아 보이고 지적 능력 감퇴 현상이 보일 경우와 행동에도 이상이 있을 때

### ○ 고혈압과는 어떤 관계가 있는가?

고혈압, 당뇨병이 있으면 동맥경화증은 더 나빠진다. 혈압조절은 심장마비 예방법이며 뇌졸중 방지를 위한 특별 조치여서 고혈압 조절이 특히 필요하다.

### ○ 뇌졸중을 잘 일으키는 병을 생각해 보면

규칙적 진찰, 조기진찰이 요구되며 자세한 병력을 알아두면 최선의 방지책이 된다.

- 유발인자들로는
- 1) 동맥경화증  
식이요법과 운동요법이 중요하다.
  - 2) 심장병



▲ 동맥경화증, 심장병, 당뇨병, 흡연 등이 뇌졸중 유발인자이다.

특히 부정맥이 있거나, 고혈압성 심장병에 관심을 가져야 된다.

### 3) 당뇨병

뇌출혈 빈도가 높다. 동맥경화증, 고혈압을 악화시키는 위험인자이다.

### 4) 가족력

고혈압, 뇌졸중 또는 심장병이 잘 생기는 가계의 사람들은 특히 유의해야 한다.

### 5) 담배

위험도를 높게 만든다.

### 6) 스트레스

위험률을 높인다. 적당한 운동, 오락, 취미를 살려 명랑하게 사는 것이 중요할 뿐이다.

### 7) 비만증

고혈압, 동맥경화증 및 당뇨병의 위험률을 상승시키므로 운동과 함께 체중조절이 필수 조건이다.

## ○ 동맥경화증은 어떤 질환이며 뇌, 심장과 연관을 갖게 되는 이유는?

동맥경화증은, 대혈관 특히 대동맥과 중간형의 동맥에 잘 생긴다. 심장에 영양을 공급하는 관

상동맥, 뇌동맥, 신장동맥, 사지혈관은 중간 크기의 동맥이다.

집안의 난방파이프를 생각하면 안방에 이상이 생기면 건너방에도 이상이 생길 가능성이 있는 것처럼 심장마비와 뇌졸중은 같은 맥락의 병이다.

위험인자들로로는 담배, 고혈압 그리고 음식물 속에 높은 콜레스테롤(포화지방산)이 3대 위험인자이다. 작은 위험인자들로로는 비만증, 운동부족, 심장병의 가족력, 여성의 피임약 복용 등이 있다.

## ○ 심장마비 위험을 적게 하는 방법에는?

- 1) 혈압조절
- 2) 금연
- 3) 콜레스테롤 조절
- 4) 규칙적 운동-체중조절
- 5) 정기적 검사-내과적 진찰
- 6) 당뇨병이 있다면 조절해야 한다.

## ○ 고혈압환자는 어떤 치료를 해야 되는가?

고혈압을 조용한 살인자라고

부른다. 증상이 없는 때문이다.

고혈압의 치료에는 비약물요법과 약물요법이 있다. 절주, 체중조절, 소금섭취 제한, 금연, 스트레스를 줄이는 생활습관이 중요하다. 지방식이 제한과 함께 비만증을 예방키 위한 운동과 식이요법이 필요하다.

무엇보다 더 중요한 것은 규칙적으로 혈압을 측정해 보고, 의사의 지시에 따라 치료를 시작하고, 혈압조절을 계속 유지하려면 평생 약물복용이 필요하다.

## ○ 체내에서 지방을 높게 하는 인자들은 어떤 것이 있는가?

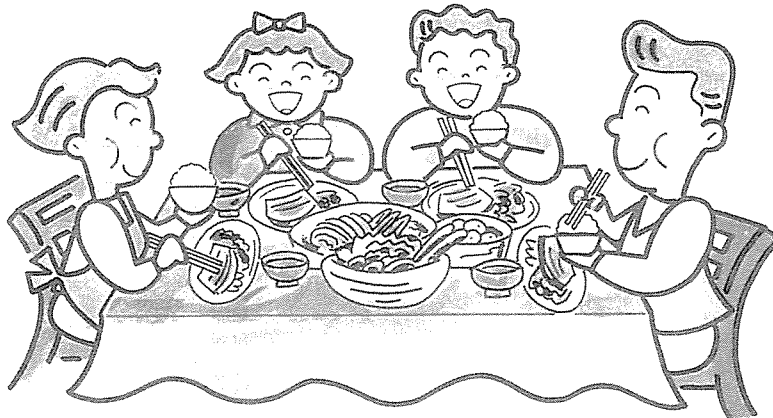
포화지방산과 콜레스테롤의 과잉섭취, 에너지섭취와 소모가 불균형인데, 당질을 과다하게 섭취하거나 섬유소 섭취부족이나 알콜을 많이 마셨을 때이다.

동물성 지방 속에는 포화지방산이 많이 들어 있다. 계란 특히 노른자, 간에는 콜레스테롤이 특히 많이 들어 있다. 동물성 육류에도 콜레스테롤이 많이 들어 있다.

## ○ 포화 지방산과 불포화 지방산을 다시 생각해 보자

포화지방은 체내 콜레스테롤을 높게 한다. 포화지방은 주로 육류와 지방 제품에 많이 들어 있다. 쇠고기, 양고기, 돼지고기, 햄, 버터, 크림, 우유 및 밀크에서 만든 치즈에 많이 들어 있다.

포화식물성 지방은 여러가지 구체화 또는 수소화시킨 쇼탕, 코코넛기름, 코코아버터, 야자유 등에 많이 들어 있다. 콩기름,



▲ 생선과 채소를 많이 섭취하면 뇌졸중의 원인인 비만증 예방에 도움이 된다.

참기름 및 해바라기기름 등에 들어 있다.

이들은 체내에 과도하게 새로 형성된 콜레스테롤을 제거하는 작용이 있어 콜레스테롤의 양을 저하시킨다.

○ **식물성 기름은 안전한가?**

식물성 기름 속에는 불포화지방산이 많이 들어 있어 콜레스테롤을 줄여주는 역할을 일부 하고 있다.

○ **생선은 어떤가?**

생선과 채소는 많이 섭취하는 것이 비만증의 예방에도 도움이 된다.

○ **운동과 체중조절 문제를 생각해 보면**

현대인은 운동부족 상태에 있다. 문명의 이기를 이용함으로써 과체중, 비만증이 따라오기 때문이다.

식사요법과 함께 적절한 운동이 필요하다. 특히 강조되어야 할 사항은 음식섭취 습관이다. 무의식적으로 음식을 먹는 습관, 충동적 행동, 폭음, 폭식 같은 무절제한 섭취, 불안초조를 극복하려고 음식을 마구 먹는 일 등은 절대로 피해야 하며, 자신의 의지와 자제력을 길러서 식습관, 운동습관, 기호품의 교정은 특히 중요한 사항이다.

○ **어떤 운동을 하는 것이 도움이 되는가?**

중등도의 규칙적 유산소운동은 관상동맥질환의 발생을 예방하며 사망률도 낮춘다. 운동량은 1주 3회 30분씩 속보 또는 달리



▲ 주 3회 30분씩 속보나 달리기를 하는 등 규칙적 유산소성 운동이 좋다.

기를 시행하는 것이 좋다.

○ **운동할때 유의사항은?**

첫째, 주치의와 상의하여 운동 처방을 받아서 시행한다.

둘째, 율동적이고 지속적인 적절한 행동을 찾아 몸에 맞는 운동을 계속해서 심맥관계를 단련시킨다.

셋째, 운동에 알맞는 옷, 신발, 그리고 상쾌한 옷차림도 필요하다.

넷째, 준비운동, 운동 후 냉각기를 기억해야 된다.

다섯째, 운동처방을 지속적으로 진행시켜 꾸준히 운동을 해야 된다.

○ **유산소운동으로는 어떤 운동이 심장에 무리를 주지 않고 도움이 되는가?**

운동처방과 함께, 개인의 취미, 기호에 맞추어 걷기, 달리기, 수영, 자전거, 노젓기, 에어로빅 댄스, 미용체조, 줄넘기, 테니스,

스키 및 등산 등이 있다.

악력기, 아령, 역기, 탁월이, 물구나무서기, 물건 들어올리기, 물건밀기 같은 운동은 심장에 오히려 해롭다.

○ **뇌졸중이 생기면 어떤 증세가 생기며 예방문제도 생각해 보자**

뇌신경세포는 감각, 신체운동, 우리의 의지와 정신 작용까지도 조절하는 역할을 지니고 있다.

뇌졸중은 뇌조직이 어느 부위에 손상을 받았느냐에 따라 다양한 증상을 호소하게 되고 치료 후 재활 문제는 상당히 중요하다. 증상은 신경증상으로부터 정신적 증상까지도 나타날 수 있다.

○ **성공적 재활을 위해서는 어떤 조건이 필요한가**

첫째, 뇌졸중이 생긴 뒤 가능하면 빠른 시간 내에 재활계획을 시행한다.

둘째, 재활운동 회복기간 중 가족의 협조는 가장 중요한 성공요소이다.

셋째, 재활 회복은 의사, 간호사, 물리치료사, 사회사업가, 영양사 등 모든 의료종사자들이 한 팀이 되어 공동노력을 해야 된다.

환자가족들은 뇌졸중환자의 행동에 대하여 이해가 필요하다. 신경증세로부터 정신과적 증상 등 다양하므로, 인내가 필요하다.

언어장애환자는 도와 주어야 하며, 언어교정센터에 보내서 열심히 연습할 수 있도록 격려해 주어야 한다. 환자 자신이 할 수 있는 일을 하도록 도와주고 자신감을 심어 줄 필요가 있다. [Z]