

튼튼한 심장 · 건강의 상징 (3)

각종 심장질환은 세계 사망원인의 1위를 차지하고 있다.

또한 선진국의 병으로만 생각했던 심장병이 여러가지 원인에 의해 이제는 개발도상국에서도 심각한 문제가 되었다.

WHO는 이러한 추세에 따라 올해의 보건의 달 슬로건을 “튼튼한 심장, 건강의 상징(Heartbeat-The Rhythm of Health)”으로 정하고 “심장병 예방”에 대한 계몽에 나서고 있다.

본 글은, 심장질환 예방을 위한 프로그램등을 소개한 WHO의 자료를 번역한 것으로 약 3회에 걸쳐 게재된다. (편집자 주)

지방섭취와 흡연을 줄임으로써 심장병에 의한 사망을 반으로 줄였다

North Karelia는 서부 핀란드의 한 지역으로, 20년 전까지만해도 세계적으로 심장질환에 의한 사망율이 가장 높았으나 지역 사회의 식사습관을 바꾸고, 흡연자에게 금연을 하도록 설득하는 철저한 프로그램을 실시한 결과, 오늘날 그 사망율을 반까지 줄이는데 성공했다.

그 지역에서는 버터뿐 아니라, 크림, 전지우유, 많은 염분이 가미된 육류-예를 들어 소시지와 베이컨-에 대한 선호가 높았다. 거주민들은 “Pirrakka”라는 지방 특유의 파이에 지나치게 많은 버터와 계란 노른자를 첨가해서 대단한 식욕으로 먹곤 했다.

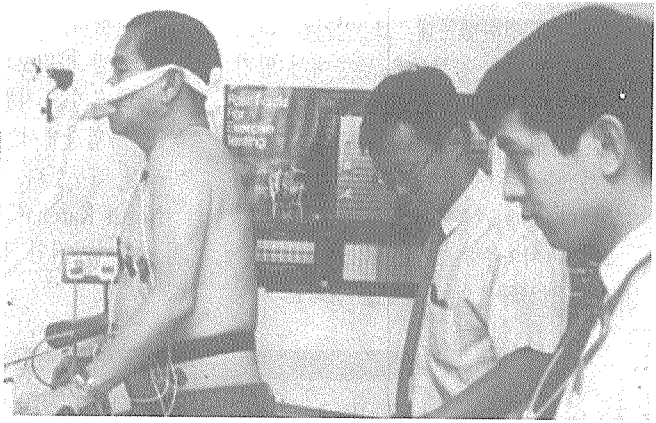
오늘날에는 단지 20%의 사람들만이 버

터를 사용한다. 반면, 20년전에는 단지 10%만이 마가린을 사용했으나, 현재는 80%의 인구가 마가린이나 버터-기름 혼합물, 또는 다른 저지방 첨가물을 사용한다. 또한, 원래 우유를 많이 소비하는 국가였으나 요즘은 그 어느 때보다 탈지우유를 더 많이 마신다.

또한, 남성인구 흡연율은 50% 이상이었으나 여타 선진국 수준인 그 1/3로 감소했다. 담당자는 “국가적으로 수십만명이 담배를 끊었다”라고 말한다. 흡연의 양상도 바뀌었다.

좋은 결과는 곧 나타났다. 평균 혈중 콜레스테롤(리터당 millimol)이 7.0에서 6.2로 11% 감소했다. 최근 5년동안 주민의

20년 전만해도
심장질환에 의한
사망율이 세계
제1위였던
서부 핀란드의
어느 지역은
지역적 차원에서
실시한
식생활 개선 및
생활습관 개선을
통해 그 문제를
해결했다.



거의 80%가 콜레스테롤 축적을 받았다.

그것은 1970년대 초기-North Karelia
에서만 그 180,000명의 인구중에 매년 1,
000건의 심장마비가 발생했던-와는 현격
한 차이가 있는 것이다. 당시 발생자의 약
1/2이 65세 이하였고 발생자의 40%가 사
망했던 것이다. 그리고 그들의 식사에 동
물성지방-특히 베이컨의 지방-이 많았
고 신선한 채소가 적었기 때문에 중년인구
의 콜레스테롤 수준이 높았다.

핀란드인들에게 좋은 소식은 그들의 나
라는 더이상 세계에서 심혈관질환에 의한
사망이 가장 많은 나라가 아니라는 사실이
다.

핀란드에서의 전체 관상동맥질환에 의
한 사망율은 인구 1,000,000당 500에서
280으로 44% 감소했다.

심장질환은 일반적으로 스트레스, 신체
활동의 부족, 과체중 등을 유발하는 공업
화와 도시화의 결과로서 증가한다.

그렇다면 왜 그렇게 환자발생과 사망이

많은가? 주민들은 이 의문을 해결하기 위
해 이례적으로 국가 담당자들에게 탄원의
형식으로 "이 지역의 가장 큰 공중보건문
제를 감소시킬 프로그램을 계획하고 적용
하는 효과적인 방법을 취해줄 것"을 요청
했다.

그것이 1971년 1월의 일이었다. 1972년
봄, 한 젊은 의사들 단체의 도움과 함께 지
역사회 차원의 캠페인이 시작됐다.

그 목표는 발생율과 사망율을 감소시키
는 것뿐 아니라, 심장질환의 위험요인을
줄임으로써 심장의 건강을 증진하자는 것
이었다.

- 낙농장은 탈지우유의 저지방 낙농상
품을 판매하기 시작했다. 소시지공장
은 저지방 소시지를, 육류공장은 저지
방, 저염상품을, 빵집은 섬유소를 첨
가한 상품을 각각 판매하기 시작했다.
- 다른 공장들은 저-나트륨 소금과 평
지씨 기름생산으로 전환했다. 또 다른
공장은 쥘스와 그 지방 딸기로 만든

잼으로 전환했는데, 그 인기가 하도 높아서 많은 농부들은 낙농에서 딸기 생산으로 바꾸기도 했다. 슈퍼마켓들은 설명서에 콜레스테롤 함량을 표시하고, 자주 세일을 통해서 그 생산물들의 판매를 촉진했다.

그리고 지역주부모임인 Martta는 식물성 기름 생산물들의 사용법을 알리는 과정

을 확립했다.

또 지방 라디오와 텔레비전 중계소들은 금연 캠페인을 지원했다. 가스공급소, 작은 상점, 작업장에서는 금연코스를 위한 등록카드를 배부했다.

North Karelia에서의 경험은 몇년에 걸쳐, 곧 국가적인 범위로 적용되게 되었다.

‘신체단련과 즐거움을 위한’ 걷기가 인기있는 운동이 되고 있다.

“인생에는 속도를 빨리하는 것 이상의 다른 무엇인가가 있다” 마하트마간디의 이 말은 걷기의 유익함과 여유있는 즐거움을 “발견하고 있는” 약 6,000만명의 북미인들이 느끼는 고마움을 잘 반영하는 듯하다. 그들은 긴장을 풀기 위해, 건강을 지키기 위해, 체중의 증가를 방지하기 위해 걷는다.

걷는 것이 생활 그 자체인 저개발국들과는 대조적으로, 선진국에서는 최근 수십년간 걷기가 거의 “잊혀진 기술”이 되었다.

1920년대 초반에 보스톤의 심장전문 의이고 미국심장협회의 창시자인 Dr. Paul Dudley에 의해서 당시에는 심장병 환자에 대한 혁명적인 치료법으로 생각되었던 치료법—매일 걷는 것—에 대해 알려지기 시작했다.

Massachusetts대학 운동생리와 영양 실

험실의 공동 실장인 Dr. James M. Rippe와 Ann Ward에 따르면 그때부터 모든 생각할 수 있는 집단—아프리카의 마사이족부터 핀란드의 별채노동자에 이르는—에 대한 약 40편의 연구가 신체활동의 건강을 개선한다는 사실을 증명해 왔다고 한다.

그들은 이렇게 말한다. “그 연구들이, 운동의 가장 중요한 측면은 개인이 얼마나 강도있게 운동하는가 하는 것이 아니라 그가 얼마나 꾸준히 운동하는가 하는 것이라고 암시한다” “걷기는 당신이 인생 전반을 통해 꾸준히, 또 쉽게 행할 수 있는 운동이다” 그들은 약 20%의 미국인이 심각한 비만이라고 지적하면서, “체중조절은 중요한 공중보건 관심사이며, 보행은 모든 식이계획에 있어 결정적인 요소이다”라고 부언한다.

미국의 국립공원을 대상으로 한 연구에

따르면 1983년에 이미 약 5,500만명이 운동을 위해 걸었다고 한다. 1985년에는 그 숫자가 800만명 증가하여 참가인원이 가장 빨리 증가하는 운동이 되었다.

Stanford 대학의 Dr. Ralph Paffenberger의 졸업생 16,000명을 대상으로 한 연구에서 주당 1~7시간의 격렬한 신체활동을 한 졸업생들은 “그들의 앉아서 일하는 동창들보다 심장병에 걸릴 확률이 뚜렷하게 적었다”는 사실이 발견됐다. 이 연구는 “80세에 이르면 규칙적인 운동을 한 사람은 평균여명이 1~2년 길었다... 전체적으로 매주 9마일을 걷는 사람은 심장마비의 발생율이 21% 적었다”는 사실도 나타냈다.

계단을 걸어서 오르거나 거리를 걷는 등의 단순한 활동도 도움이 되는 것이다.

걷는 사람은 체중이 감소하고, 콜레스테롤 레벨은 낮아지며, 고혈압과 관련된 상병들이 감소하고, 노화와 호흡기능의 감소가 늦어지며, 힘과 유연성, 균형이 증가하고, 뼈가 튼튼해지며, 정력이 증가한다. 게다가, 당뇨병의 가족력이 있는 경우라면 당뇨병의 발생을 예방하는데 도움이 된다.

걷기는 비교적 돈이 들지 않는다. 한 켄들의 운동화가 필요한 것이 전부이다. 걷기는 야외에서 거의 모든 기후조건에서 가능하며, 실내 체육관이나, 쇼핑하러가는 산책길에서도 가능하다. 걷기는 레크레이션이 될 수 있고, 교육적이며-예를 들어 자연의 아름다움을 발견하는 등-여럿이 함께 할 수 있으며, 물론 신체에 활력을 준

**규칙적으로
걷는 사람은
체중이 감소하고
콜레스테롤치가 낮아지며
노화가 지연되며,
힘, 유연성, 균형 등이
증가한다.**

다.

연구에 의해 심장질환과, 앉아서 생활하는 것과의 관계가 점차 밝혀지고 있으므로, 걷기와 다른 형태의 운동은 건강을 향한 큰 걸음이 되는 것이다. 걷기가 조깅을 대신해서 가장 널리 행해지는 운동이 됨에 따라 걷기행사와 단체들의 수가 수백에 이르기까지 증가해 왔다.

그리고, 당연한 이야기지만, 걷기 옹호론자들은 걷기가 달리기보다 우수하다고 말한다. 작가인 Gary Yanker는 “당신은 달리기를 평생의 규칙적인 운동으로 할 수는 없다. 인체는 달리기 위해 만들어진 것이 아니다”라고 말한다.

또한, 경험에 의하면 40세가 넘어 조깅을 하는 사람들은 무릎, 발목 또는 등을 다칠 위험이 있다. 대조적으로, 항상 한 발을 땅에 딛고 걸을 때에 사람들은 체중의 한배 내지 한배 반의 충격만으로 땅을 딛게 된다.

또 다른 작가인 Colin Fletcher는 걷기가 마음의 평화를 준다는 측면에 주목한다. 그는 “걷기는 즐거운 광기이며 정신건강에 좋다”고 말했다. [2] (계속)