심장병의 원인

최 윤 식

우리나라의 경제사정이 좋아지고 보건위생 상태가 개선됨에 따라 과거와는 달리 심장병종류가 달라졌다. 최근 류마티성 심장병은 감소하고 있으며 동맥경화성 심장병은 증가하고 있다. 심장병의 원인은 많으나 크게 선천성 원인, 류마티열, 동맥경화 및 기타로 나눌 수 있다.

1. 선천성 원인

여러가지 원인들이 알려져 있으나 잘 모르는 경우도 있다. 유전이 원인이기도 하며 임신중의 질병(루벨라 등)이나 임신중의 약물복용이 원인이 되기도 한다. 임신 후 첫 3개월 동안에 이들 원인으로 선천성 심장병이 가장 잘 발생되므로 임신 후 첫 3개월 동안은 특히 질병이나 약물복용에 주의해야 한다.

2. 류마티열

연쇄상구균이라는 세균으로 상기도에 감염된 후 1~5주 후에 발생한다. 관절염이나 피부에 발진을 일으키기도 하며 특히 판막에 염증을 일으켜 판막이 잘 열리지도 못하며 잘 닫히지도 못하는 판막질환을 일으킨다.

류마티열은 5~15세 어린이에 가장 많이 발생하며 이후 재발하게 되면 판막의 염증은 더욱 심해지게 된다. 군대나 극장같이, 사람이 많이 모이는 곳이나 환경위생이 불결한 곳에서 연쇄상구균에 의한 감염을 받기 쉽다.

3. 동맥경화

동맥경화란 동맥벽에 지방질이 침착하며 차차 진행하여 동맥이 좁아지고 막히게 되는 병으로 협심증, 심근경색증, 부정맥, 급사(심장마비)와 같은 동맥경화성 심장병을 일으킨다.

동맥경화를 잘 일으키는 요소들을 위험요소라고 부른다. 위험요소 중에도 치료할 수 없는 것들도 있는데 연령, 성별, 가족력 등이다.

동맥경화증은 나이가 많아질 수록, 여자보다는 남자에서, 부모형제중에 50세전에 동맥경화성 심장병이 있는 가족에게는 동맥경화가 잘 발생한다.

치료가능한 위험요소중 고지혈증, 흡연 및 고혈압이 가장 위험성이 높다. 위험 요소들은 노인보다 젊은 나이에서 그 위험성이 더욱 높으며, 여러개가 겹쳐 있으면 그 위험성은 몇배나 높아지게 된다.

가. 고지혈증

우리나라에서 최근 동맥경화성 심장병이 급증하는 이유는 무엇보다도 기름지고 열량이 많은 음식섭취로 고지혈증환자가 증가함에 있다. 동맥경화증 발생과 관련이 많은 지질로는 콜레스테롤, 고비중 콜레스테롤, 중성지방 등이 알려져 있다.

콜레스테롤은 동맥경화성 심장병과 관련이 가장 높다. 원인은 대부분 과다한 동물성지방 섭취이다. 동맥경화성 심장병의 발생율은 혈청콜레스테롤치가 200mg%이하에서는 거의 일정하다가 이 이상이 되면 급격히 증가한다.

혈청 콜레스테롤치가 200mg%일때 동맥경화성 심장병 발생위험성을 1로 보면 혈청콜레스테롤치가 250mg% 및 300mg%인 경우 위험성은 2.0 및 4.0으로 혈청 콜레스테롤치가 50mg% 증가할 때마다 동맥경화성 심장병의 발생율은 배수로 급속히 증가한다.

혈청 고비중 콜레스테롤치가 낮은 경우 동맥경화성 심장병의 발생율이 높으며 혈청 고비중 콜레스테롤치가 45mg%인 경우 동맥경화성 심장병의 발생율이 1.0이라면, 35mg%이하인 경우 발생율은 1.5배 이상으로 증가한다. 혈청 고비중 콜레스테롤은 비만증, 운동부족, 흡연, 약물, 유전 등의 원인으로 낮아진다.

중성지방은 콜레스테롤보다 동맥경화성 심장병과의 관계가 적다. 고중성지방혈증은 고열량식품, 운동부족 및 과음과 관계가 많으며 이외에 경구용피임제, 이뇨제, 베타 차단제, 당뇨병, 갑상선기능저하증, 신증후군, 유전 등에서도 높다.

우리나라에서 동맥경화성 심장병이 급증하는 이유는, 무엇보다도 기름지고 열량이 많은 음식섭취로 고지혈증환자가 증가하는데 있다.

나. 고혈압

고혈압은 동맥경화성 심장병의 발생율을 높이나 쉽게 진단되고 치료되므로 매우 중요한 위험요소이다. 혈압은 연령의 증가에 따라 자연히 증가하는 경향이 있으나 노인에서도 젊은 사람과 같이 그 위험성은 높다.

혈압이 160/95mmHg이상인 고혈압환자는 140/90mmHg이하인 정상인보다 동맥경화증 발생이 5배나 높다.

다. 흡연

흡연은 호흡기에 해로울 뿐만 아니라 동맥경화증을 발생시키는 중요한 위험인자이다. 흡연의 위험성은 흡연량에 비례하며 1일 20개피 피우는 사람은 안 피우는 사람보다 동맥경화성 심장병 발생이 3~5배나 높다. 흡연을 중지하는 경우 1년이내에 위험성은 비흡연자와 같아진다.

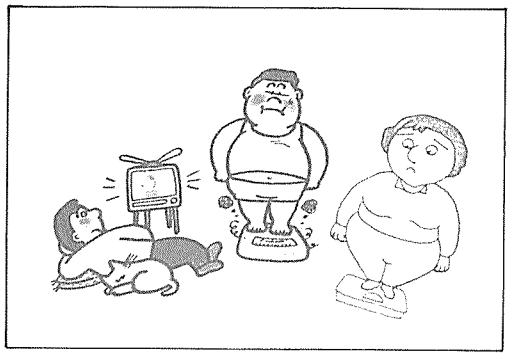
흡연은 동맥경화발생을 촉진시킬 뿐만 아니라 급사를 잘 일으킴으로 급사의 위험성이 있는 심장병 환자들은 특히 흡연을 중지하여야 한다.

라. 당뇨병

당뇨병은 동맥경화증 발생을 2배이상 촉진시키며 당뇨병으로 인한 고혈당외에도 당뇨병환자에 많이 합병되는 고혈증, 비만증, 고혈압 등이 같이 작용한다.

마. 비만증

정상체중보다 20%이상의 비만증인 사람에서 동맥경화증 발생이 많으며 비만증에 많이 합병되는 고지혈증, 당뇨병, 고혈압 등이 같이 작용한다.



바. 운동부족

규칙적인 육체운동은 고비중 콜레스테롤을 증가시키며 동맥경화증 발생을 감소시킨다. 활동도 적고 운동부족인 사람은 활동적이며 규칙적인 운동을 하는 사람보다 동맥경화증이나 급사의 위험성이 높다.

사. 성격

경쟁심이 많고 욕심이 많고 꼼꼼한 성격의 사람은 여유있으며 느긋한 사람보다 동맥경화증 발생이 2배이상이나 높다.

4. 기타 원인

심장병의 원인은 이외에 흔하지는 않으나 감염성, 종양성, 면역성 원인등이 있다.

〈필자=서울의대 내과 교수〉

정상체중보다 20%이상 비만한 사람은 동맥경화증이 발생할 가능성이 훨씬 높다.