

튼튼한 심장 · 건강의 상징(4)

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 4회에 걸쳐 게재된다. (편집자 주)

국민학교에서 심장 건강 교육 실시

필리핀에서 심혈관질환-담당자들이 “개인의 선택의 질병”이라고 표현하는-을 예방할 목적으로 성인이 아닌 10대 어린이를 대상으로 국민학교 1학년부처 시작하는 프로그램을 지향하고 있다.

그 실시 근거는, 어린이에게 건강한 생활양식을 가르치는 것이 어른에게 나쁜 습관을 바꾸게 하는 것보다 쉽다는 것이다. 따라서, 비록 대부분의 심장 및 동맥의 질병은 중년 이후에 생기지만, 그 질병과의 투쟁은 어릴 때부터 시작해야 한다고 그들은 설명한다.

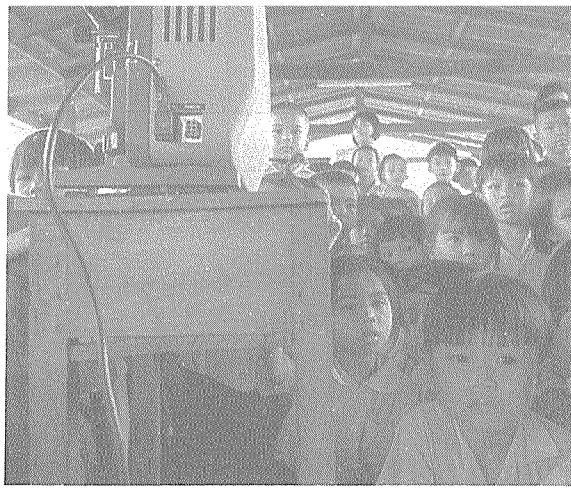
세계보건기구에 따르면, 장기간에 걸친 연구에 의해, 죽상경화-동맥에 지방이 쌓이는 것-은 “어린이와 20세 정도의 젊은이에게서 벌써 초기 단계에 들어갈 수 있

다.”고 밝혀졌다.

그리고 “선진국에서의 젊은사람을 대상으로 한 부검 연구에 의하면 그들중 약 70%가 관상동맥에 지방열(fatty streak)과 섬유성 반(fibrous plaque)을 가지고 있는 것으로 나타났다.

필리핀의 교육의 중심적 의도는 국민학교와 중학교의 교과과정에 예방의 개념을 포함시키는 것이다. 이는 대도시인 마닐라와 몇몇 선택된 지역에서 현재 시작되었고, 예산확보에 따라 1995년까지 확장될 계획이다.

“개인의 선택”의 질환들은 어릴 때부터, 특히 섬유소 함량이 낮고 지방과 정제된 설탕과 소금이 많은 식사에 의해서 생긴다.



필리핀에서는
일부 도시의
국민학교와
중학교교과과정에
심혈관질환 예방
프로그램을
포함시키고 있다.

이러한 건강에 나쁜 식사습관과 증가된 흡연, 그리고 감소한 신체활동에 의해 심혈관 질환의 급격한 증가가 유발되었다.

필리핀의 심혈관질환교육 프로그램은 과학적이면서 전문용어가 없는 학생용 교과서와, 교사용 지침과 책자에 기초를 둔다. 실제 적용실험에 의해 이들 책자들은 이해하기 쉽다고 증명되었다.

여기에 어린이들에게 심장건강이 어떻게 소개되는가를 열거한다.

*1, 2, 3학년 어린이에게 세균에 의해 전파되고 가난한 계층에 많은 질환인 류마티열과 류마티성 심질환을 예방하기 위해서 개인위생과 가정의 청결함이 필요한 방법이라는 것을 가르친다. 또한 이들 질환의 초기증상들인 발가락, 발목, 무릎, 손목, 손가락, 관절의 종창을 인지하는 방법에 대해서도 가르친다.

*3학년에서는 건강한 식생활, 특히 지방과 염분이 많은 음식을 피할 필요성에 대해 가르친다.

*4학년에서는, 흡연이 건강에 나쁘다는 것

을 지적하고 5, 6학년에서는 흡연과 다른 심장질환의 위험들—부적절한 식사, 비만, 신체 활동의 부족—과의 연결을 도모한다.

*6학년은 인체의 순환기와 “개인의 선택”인 심장질환에 대해 배운다. 이 학년에는 “학생들에게 허파에서 온 피가 좌심방, 좌심실을 거쳐서 어디로 가는지—즉 순환기를 따라 혈액 순환여행을 해 보도록—에 대한 질문을 한다.”고 한 6학년 교사는 말한다.

교사들은 학생들에게 새로 배운 지식을 특히 가족에게 전달해서 소위 어린이에서 어른으로의 정보의 “하의상달식(trickle up)”공유가 이루어지도록 강조한다.

세계보건기구의 전문가들이 한 보고서 (“성인 심혈관질환의 어린이와 젊은이 시기의 예방—행동을 취할 시기”)에서 제시한 예방법들은 다음과 같다.

—식사 : 식물성 식품—곡류, 콩류, 야채, 과일—의 강조, 조류와 지방없는 고기, 저지방 낙농식품 그리고 요리에 식물성기름 사용

—흡연 : 담배관련상품의 광고와 판촉활동 금지 및 담배회사의 스포츠행사의 광고

주 금지로 “어린이와 젊은이의 마음이 흡연과 건강을 연관지어 생각하지 못하도록 한다.”

-운동 : 국가적인 차원으로 어린이들이 매일 학교에서, 또 가족들이 연중 내내 할 수 있는 “운동”을 장려하는 프로그램. 또한 통

학로, 놀이터, 주택가에 자전거도로를 권장한다.

목표들을 달성할 일정과 함께 각 국가는 특별한, 세부적인 국가적 목표를 설정하여야 한다.

24개 심혈관 관계 용어에 대한 미니사전

동맥류 : 심장이나 혈관이 늘어난 부위, 파열의 위험이 있다.

협심증 : 심장질환의 한 증상으로서, 흉통과 때로 좌측 상완부로 반사하는 통증. 이는 감정, 운동, 추위에의 노출, 과식 등에 의해 유발된다. 대개 잠깐의 휴식이나 니트로글리세린 알약으로 호전된다.

부정맥 : 불규칙한 심박동으로 해가 없을 수도 있고, 심장질환의 증상일 수도 있다.

죽상경화증 : 동맥에 지방이 쌓여서 막히게 되는것. 이는 어릴 때부터 고지방식과 운동부족에 의해 시작된다. 높은 혈중 콜레스테롤은 위험 표시이다.

풍선 혈관성형술 : 막힌 관상동맥에 풍선을 집어넣은 다음 부풀려서 막힌 것을 해소하는 방법. 우회로 형성술의 대안이 될 수 있다.

베타 차단제 : 혈압을 낮추고 심박동을 늦추는 약물

혈액응고 : 혈전은 혈액의 반고체성 덩어리로 죽상경화가 심한 부위를 막거나 혈류

에 의해 다른 좁은 동맥으로 이동하여 혈관을 막을 수 있다.

혈압 : 심장이 수축할 때와 이완할 때 동맥에 가해지는 압력. 전자는 수축기 혈압이고 후자는 이완기 혈압이다. 혈압계로 측정한다. 160/95이상은 고혈압으로 정의한다.

우회로 형성술 : 신체의 다른 부위에서 동맥이나 정맥을 떼어서 막힌 관상동맥의 우회로를 만들어주는 수술법.

심박동정지 : 갑작스런 심장수축의 정지
심근병 : 대개 원인이 불분명한 여러가지 심장 근육의 질병

심혈관질환 : 심장과 혈관의 질병(심박동정지, 관상심장질환, 심장마비, 심부전, 류마티성 심질환, 뇌졸중을 보시오)

뇌혈관질환(또는 뇌졸중) : 혈액순환의 장애로 뇌가 손상을 받는 것. 종류로는,
- 뇌출혈(동맥의 파열로 인한 뇌 내부의 출혈)

- 뇌혈전(뇌 혈관내의 혈액응고)

- 뇌색전(작은 혈전이나 기포에 의해

뇌 동맥이 막히는 것)

콜레스테롤: 인체에 의해 생산되는 혈중의 지방성 물질. 지방이 많은 식사는 인체에 콜레스테롤을 증가시켜서 혈관을 막을 수 있다. 혈중 콜레스테롤 레벨 240이상이면 치료를 받아야 한다. 식사와 때로는 약물이 콜레스테롤 레벨을 낮출 수 있다.

관상동맥(또는 허혈성) 심장질환: 대개는 관상동맥의 좁은 부위가 혈전 등으로 더욱 좁아져서 심장의 근육에 혈액공급이 불충분해 짐으로써 발생하는 심장 기능의 장애. 심한 경우가 심근경색(심장근육의 일부가 죽음)이다.

당뇨병: 췌장의, 인체의 탄수화물(당분) 대사를 조절하는 인슐린을 생산하는 기능이 저하되어 발생하는 질환. 당뇨병 환자들은 특히 관상심장질환에 걸리기 쉽다.

이뇨제: 소변배설을 증가시켜, 염화나트륨(소금)의 제거를 촉진함으로써 혈압과 체내의 수분저류를 감소시키는 약물.

심장마비: 주로 심근경색(위의 관상동맥

심장질환을 보시오)을 표현하는 단어.


심부전: 심장이 장기와 조직에 혈액을 충분히 공급하지 못하는 상태

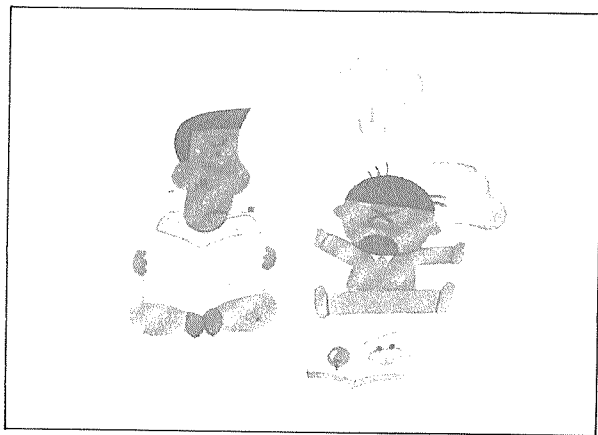
고혈압: 가장 흔한 순환기 장애로, 만성적으로 수축기혈압이나 이완기혈압 또는 양자모두가 올라가 있는 상태.

신장성 고혈압: 신장질환에 의해 생긴 고혈압.

류마티성 심질환: 연쇄상구균에 의해 생기는 류마티열에 의해 심장의 판막과 근육에 손상이 생기는 것. 개발도상국의 어린이에게 가장 흔한 심장질환의 형태이다.

위험요인: 개인을 심혈관질환에 걸릴 위험에 빠지게 하는 개인적 습관. 고혈압(160/95mmHg이상), 고 콜레스테롤, 운동부족, 과도한 음주, 비만, 고지방식, 일일당 5g이상의 염분섭취, 스트레스.

뇌졸중: 뇌 혈관의 파열 또는 막힘으로 인해서 신체 일부의 마비(일시적이거나 영구적인), 언어 능력의 상실 등을 초래하는 질환. (끝) 



직접 흡연은
흡연자에게
나쁘다.
그러나
간접흡연 역시
우리의 몸을
위험에 빠지게
한다.