

허혈성 심장질환 환자 급증

심장의 관상동맥혈관이 좁아져 생기는 허혈성(虛血性) 심장질환 환자가 최근 급격히 증가하고 있으나 합병증 및 사망률은 감소하고 있는 것으로 나타났다.

이 같은 사실은 연세의료원 심장혈관센터 강연식 교수팀이 지난 77년부터 98년 3월까지 이 병원을 찾은 환자 1천19명에 대한 치료내용을 분석한 결과 밝혀졌다. 이 조사기간에 병원을 찾은 환자 수는 77~90년(1군)에 189명이었으나 91~94년(2군)에는 252명으로 늘었고 95~98년(3군)에는 578명으로 급증했다.

그러나 병원에서 관상동맥우회로수술 등 치료를 받은 뒤 사망한 환자는 1군의 경우 20명으로 사망률이 10.6%에 달했으나 2군에서는 6.3%(15명)로 줄었고 3군에서는 10명이 사망, 1.7%로 떨어졌다.

연구팀은 환자들의 치료 후 사망률이 크게 감소한 것은 90년대 이후 심근보호법이 도입되고 심장혈관 관련 치료법이 크게 발달한 때문으로 분석했다.

또 허혈성 심장병환자 중 당뇨병환자는 1군 11.9%에서 2군 18.9%, 3군 25.9%로 증가, 당뇨병으로 인한 심장병이 증가하고 있는 것으로 드러났으며 평균연령도 1군은 55.3세, 2군 58.7세, 3군 59.3세로 점차

고령화되고 있는 것으로 나타났다.

음주 전의 간장약, 간보호 근거 없다

진심삼일'은 금주선언에서도 예외가 아닌 듯 싶다. 새해 들어 술을 끊겠다고 작정한 사람들 가운데 보름도 지나지 않아 술에 대한 유혹을 뿌리치지 못해 폭음을 하게 되는 예가 적지 않다.

술은 긴장과 스트레스를 해소시키고 불안감이나 우울증도 감소시키는 긍정적 효과가 있다. 그러나 문제는 과음을 억제하기가 쉽지 않다는 데 있다. 특히 어느 정도 습관성이 됐거나 알코올 중독인 경우는 더욱 그렇다.

술 때문에 생기는 가장 흔한 질환은 간 손상이다. 계속 과음을 하면 간에 지방질이 쌓여 지방간이 생기고 경우에 따라서는 알코올성 간염으로 발전하거나 심하면 간경화증으로 악화되기도 한다.

술을 마시기 전에 간장약을 먹으면 간이 보호된다고 믿는 사람들이 있는데 이것은 전혀 근거 없는 얘기다. 지방간이나 알코올성 간염은 초기에는 아무런 증상이 없고 기껏해야 피로감이나 소화불량, 오른쪽 윗배의 거북감을 호소하는 정도여서 대부분 간이 나빠지는 지도 모르고 방치하기 쉽다. 따라서 술을 자주 드는 애주자들

은 정기적인 간기능 체크를 해야 한다.

또 지나친 음주로 식도나 위장에 염증이 생길 수 있으며 위궤양이나 십이지장궤양이 악화돼 위장출혈을 일으키는 수도 있다. 설사가 자주 있고 체중이 줄어 심한 복통을 앓게 되는 경우도 많다.

이밖에 임신중의 여자가 술을 자주 마시면 알코올이 태아에 영향을 미쳐 유산이나 사산, 태아의 발육이 나빠지거나 선천성 기형 따위의 위험도 높아진다.

술을 자주 많이 마시는 사람들의 경우, 식욕이 저하돼 식사를 거르기 쉽다. 이 때문에 영양결핍과 빈혈, 비타민결핍, 신경염 등이 잘 생기고 면역기능이 떨어져 여러 가지 세균의 감염가능성도 높아진다. 만성 과음자는 일반인에 비해 암 발생률이 약 10배나 높으며 특히 혀, 구강, 식도, 위, 간, 췌장 등에 암이 잘 생긴다.

심하면 알코올성 치매로 발전돼 남들보다 젊은 나이에 노망환자가 될 수 있고 술을 안 마시고는 못 견디는 알코올중독자가 될 수도 있다. 특히 다 음과 같은 증상을 경험한 사람은 알코올중독의 위험을 경계해야 한다.

▲고독, 슬픔, 우울 등의 감정을 술로 해결하려한다. ▲혼자 술 마시는 것을 즐긴다. ▲술 마신 다음날 해장술을 한

다. ▲술을 마시고 싶은 충동을 거의 억제하지 못한다. ▲최근 6개월 동안 술 취한 후의 일을 기억하지 못할 때가 2회 이상 있다. ▲술로 인해 대인관계 및 사회생활에 문제가 있다고 느낀다. ▲배우자나 보호자가 술버릇 때문에 떠나겠다고 경고한다. ▲술이 깨면 진땀, 손 떨림, 불안, 좌절감, 또는 불면증을 경험한다. ▲술이 깨면서 공포감이나 심하게 떨리는 증상을 느끼거나 혹은 헛것을 보거나 환청을 들은 적이 있다 등이다.

이렇게 과음은 인체를 손상시키지만 적당한 음주는 '약'이 될 수도 있다. 따라서 건강을 보호하기 위한 음주수칙에 귀기울여 스스로 지키도록 노력하는 자세를 갖도록 한다.

우선 술을 마실 때는 알코올 섭취가 억제되도록 식사를 거르지 말아야 한다. 안주와 함께 천천히 술을 들도록 한다. 어쩔 수 없이 과음한 경우에는 최소한 3일 이상 금주해 간이 회복될 시간을 주어야 한다.

일주일에 세 번 이상 술을 마시지 않는다는 원칙을 지켜나가는 것도 좋다. 술을 마신 다음날은 수분섭취를 많이 해 남아있는 알코올성분이 빨리 대사 되어 빠져나가도록 한다. 스트레스나 감정의 변화, 과도한 술로 해결하려들기 보다는 운동이나 취미생활로 해소하는 습관을 갖는다. **72**