

'심혈관계 질환 예방', 국민적 관심 필요



김 성 구 순천향대학교병원장


우리나라 국민의 사망원인으로 수년 전부터 심혈관계 질환이 암 다음으로 높다고 보도되고 있다. 서구에서는 예전부터 심장병 특히, 관상동맥 질환이 가장 높은 사망원인이다.

심장을 전공하는 내과 의사로서 최근 10년 전부터 진료실에서 협심증, 심근경색증 등과 같은 관상동맥질환 환자가 급격히 증가하는 것을 실감하고 있다.

이와 같이 관상동맥질환이 급속히 증가하는 것은 서구화된 식생활과 교통수단의 발달로 인한 운동부족, 편리함을 중요시하는 생활습관 등에 원인이 있다고 생각한다.

서구 여러 나라에서는 가장 큰 많은 사망원인인 관상동맥 질환을 예방하기 위해 30~40년 전부터 국가적으로 꾸준히 식생활 습관의 개선과 질병에 대한 홍보로 20년 전부터 심장병에 의한 사망률이 계속 감소되고 있으나, 우리나라에서는 그와 반대로 최근 급격히 증가되고 있다.

특히, 최근에는 이전에 거의 발생하지 않던 20~30대에서도 협심증과 심근경색증이 발생



되고 있으며, 특별한 예방조치 없이 이대로 방치하면 앞으로 10, 20년 후에는 서구인보다도 더 높은 사망률을 기록할지 모른다.

관상동맥질환 발생의 위험인자로 고혈압, 흡연, 고지혈증, 당뇨병, 비만 등이 있으며, 우리나라 사람들은 고혈압 유병률과 흡연율이 서구인보다 훨씬 높고, 젊은 사람들은 지방이 많은 패스트푸드, 삼겹살을 즐기고 있다. 소아비만도 급격히 증가하고 있어 현시점에서 이러한 위험인자를 철저히 관리하지 않으면 앞으로 10년 혹은 20년 후에는 심혈관 질환이 폭발적으로 증가하여 심각한 사회적 문제가 될 가능성이 높다.

이러한 현실을 정책입안자나 관련 단체들이 올바르게 이해하여 지금부터라도 심혈관 질환의 예방을 위해 범국민적인 사회활동을 시작해야 한다.

일반인들이 심혈관 질환을 예방하기 위해서는 포화지방과 트랜스지방이 많은 육류 혹은 가공식품의 섭취를 줄이고 생선·야채·과일섭취를 늘리고, 매주 적당한 양의 운동을 규칙적으로 해야 하며, 음식물 섭취 조절과 운동을 통해 적절한 체중을 유지해야 한다.

더불어 철저한 금연과 적당량의 알코올 섭취, 여가생활을 통한 긴장완화를 통해 심장병을 예방해야 하며, 40세 이상이 되면 정기적인 심장검사를 권한다.

건강, 그것은 자신의 마음가짐, 건전한 생활태도, 그리고 건강할 때 지켜야한다는 강한 신념이 있어야 유지된다. ㉞