

동의보감을 보면 '비인다중풍(肥人多中風)'이라 하여 뚱뚱한 사람이 뇌졸중, 즉 중풍에 더 잘 걸린다고 나와 있다. 뚱뚱한 것도 억울할 판인데 중풍까지 더 잘 맞는다니. 평균수명이 증가하면서 노년을 팔팔하게 보내는 노인들이 많은 요즘, 억울해서라도 비만에서 탈출해야 할 듯하다. 왜 뚱뚱하면 중풍에 잘 걸리는지 그 이유를 알아본다.

☞ 이의준 박사(뿌리한의원장)

참고서 비만제로(느낌이 있는 책)

비만은 왜 중풍을 유발하는가?

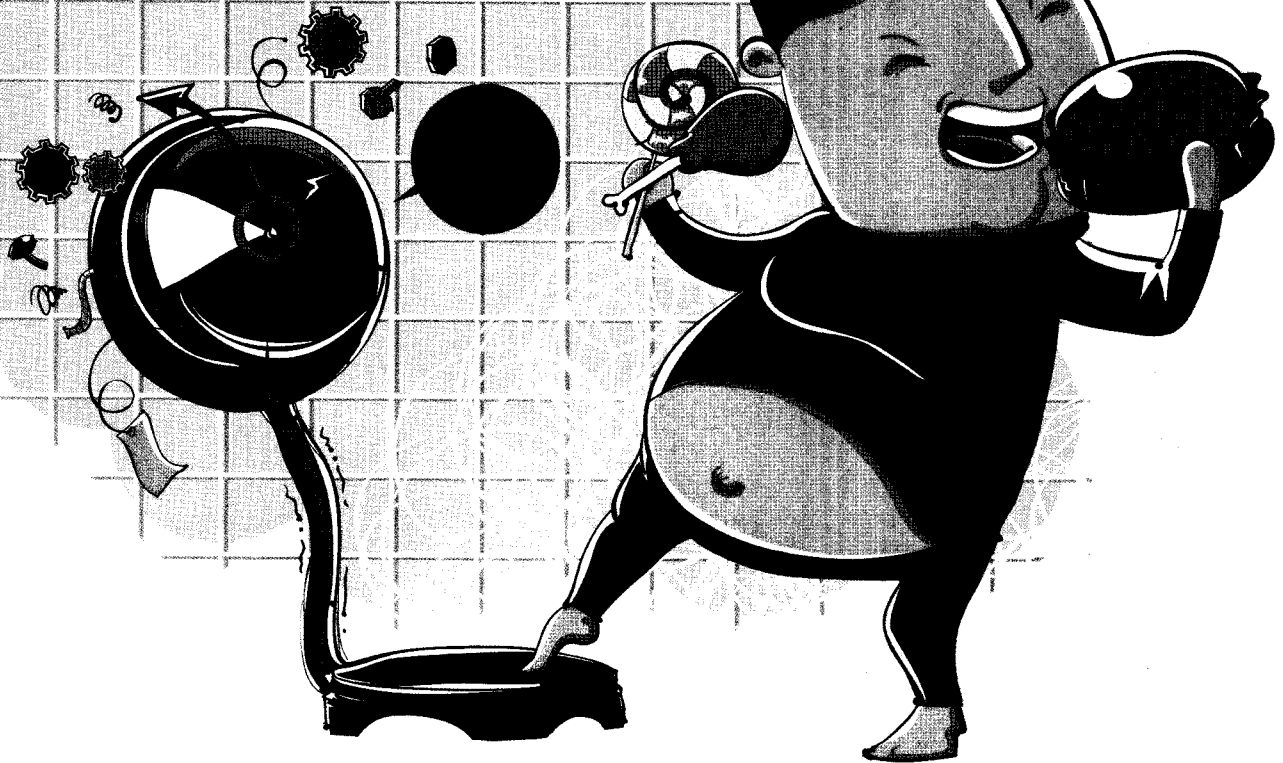
몸이 뚱뚱하다는 것은 체내에 지방이 쌓였다는 뜻이다. 이 얘기는 곧 혈액 속에 지방질이 많이 떠다닌다는 의미이다. 혈액 속에 지방이 많으면 혈장에서 섬유소원을 제거한 나머지 황색의 투명액체인 혈청이 뿌옇게 흐려지는데, 이를 고지혈증이라고 한다.

고지혈증을 유발할 만큼 혈액 속에 지방성분이 많으면 피가 걸쭉해지는 것은 물론 지방이 혈관벽에 달라붙고, 그 위에 여러 혈액 성분이 엉켜 혈관이 점점 좁아진다. 혈관 중에서 동맥 혈관에 이러한 현상이 나타나는 것을 동맥경화라고 한다.

차 한 대가 지나가기도 힘든 골목에서 차가 속도를 내기 어렵듯이 동맥경화로 혈관이 좁아지면 혈액의 흐름이 원활치 않아 혈액순환 장애가 발생하고, 때론 막혀버린다. 또 혈관벽에 엉겨 붙어있던 핏덩이가 떨어져서 중요한 장기의 혈관을 막으면 심각한 문제로 이어진다. 가령 심장에 있는 혈관을 막으면 심근경색이 되고, 뇌의 혈관을 막으면 뇌졸중이 된다. 비만은 이러한 과정을 거쳐 뇌졸중을 일으킨다.

풍 잘 맞는 몸이 따로 있다?

비만하면 풍에 더 잘 맞는다!



뇌졸중의 증상은 어떻게 나타나는가?

뇌졸중이 발생하면 여러 증상이 동반된다. 얼굴에 마비가 오는가 하면 손, 팔, 다리에 힘이 빠지고 약해지기도 한다. 또 몸 한쪽에 느낌이 없고, 갑자기 한쪽 눈이 보이지 않는가 하면, 갑자기 실어증, 발음장애가 오고, 다른 사람의 말을 잘 이해하지 못하는 증상이 나타날 수도 있다. 뿐만 아니라 어지러움증, 균형감 상실, 심한 두통, 사물이 두 개로 겹쳐 보이는 복시현상등이 나타날 수 있고 심지어 의식장애, 치매, 식물인간, 죽음에 이를 수도 있다.

뇌졸중으로 이처럼 위험한 상황에 처하지 않으려면 뇌졸중 발병 이전에 예방하는 것이 가장 중요하다. 만약, 지금 당신의 몸이 비만하다면 지방 찌꺼기로 혈관이 막히지 않도록 살을 빼는 것이 급선무이다. 그리고 당신의 건강을 해치는 생활습관들을 개선해야 한다.

여름보다는 겨울을 조심해라

뇌졸중은 여름보다는 겨울에 더욱 조심해야 한다. 특히 혈압이 높으면 더더욱 조심해야 한다. 혈압이 높으면 심장에서 혈액을 내보낼 때 대동맥에 가해지는 압력이 높아져 오랜 시간이 지나면 대동맥 벽이 두꺼워지고 좁아진다. 때문에 고혈압이 있으면 뇌졸중이 발생할 확률이 높다. 겨울이 되면 추위 때문에 혈관이 수축되어 혈압이 오르고, 혈관을 흐르는 혈액의 점성도가 높아져 혈액순환 장애가 일어나 혈관이 막힐 가능성이 크다. 이 때문에 여름보다 겨울에 뇌졸중이 많이 발생한다.

일과성뇌허혈을 경험했다면 반드시 뇌졸중 예방을 위한 생활수칙을 지켜라

뇌로 공급되는 혈액의 흐름이 일시적으로 막혔다가 풀리는 뇌졸중을 일과성뇌허혈이라고 한다. 일과성뇌허혈은 짧게는 몇 분, 길게는 하루 동안 심하게 어지럽거나 의식이 흐려지는 증상이 나타난다. 입이 한쪽으로 돌아가거나 갑자기 마비되고 힘이 없어지는 증상도 흔히 나타나지만 24시간 이상 지속되지 않고 증상이 사라지면서 정상으로 돌아온다. 하지만 일과성뇌허혈을 그대로 방치하면 뇌졸중으로 발전할 가능성이 크다. 통계적으로는 일과성뇌허혈 환자의 35%가 5년 이내에 뇌졸중을 경험하는 것으로 나타났다. 그러므로 일과성뇌허혈을 경험했다면 반드시 원인을 정확하게 파악하여 치료하고, 뇌졸중 예방을 위한 생활수칙을 지켜야 한다.

1. 지방, 포화지방산, 콜레스테롤이 적은 음식을 먹는다. 2. 야채, 과일을 충분히 섭취한다.
3. 금연을 한다. 4. 과도한 음주를 삼간다. 5. 유산소운동을 규칙적으로 한다.
6. 과로와 추위를 피한다. 7. 스트레스를 받지 않도록 한다.
8. 고혈압이 있는 경우 의사의 지시에 따라 혈압을 조절한다.
9. 당뇨병이 있는 경우 의사의 지시에 따라 혈당을 조절한다.
10. 뇌졸중 증상이 있을 경우 즉시 병원을 방문한다.
11. 뇌졸중은 재발할 가능성이 크고, 완치가 쉽지 않으므로 지속적인 치료를 한다. 69



Tip 뇌졸중의 전조증상

뇌졸중은 발병하기 전에 여러 신호를 보내므로 주의 깊게 살펴 신속하게 대처하면 뇌졸중 위험으로부터 벗어날 수 있다.

1. 갑자기 한쪽 팔, 다리에 힘이 빠진다.
2. 한쪽 팔, 다리에 감각 이상이 나타난다.
3. 갑자기 머리가 심하게 아프고 현기증이 난다.
4. 발음이 어눌해진다.
5. 입이 한쪽으로 비뚤어진다.
6. 다른 사람의 말을 잘 알아듣지 못하고 엉뚱한 말을 한다.
7. 걸을 때 한쪽으로 쏠린다.
8. 하품을 자주 하거나 사레가 걸린다.
9. 한쪽 시력이 멀어지거나 사물이 겹쳐 보인다.
10. 구토 증상이 나타난다.
11. 가벼운 물건을 들다가 갑자기 떨어뜨린다.
12. 머리가 아찔하고 뒷목이 뻣뻣하다.
13. 머리에 벌레가 기어가는 듯한 느낌이 난다.
14. 음식을 잘 삼킬 수 없다.
15. 입을 벌리고 혀를 내밀면 혀가 구부러져 나온다.
16. 똑바로 가는데 실재는 그렇지 않다.
17. 눈을 감고 양팔을 벌리고 선 상태에서 한 발을 들면 바로 쓰러진다.