대한심뇌혈관질환예방학회-의협신문 공동 기획

"심뇌혈관질환 80% 예방한다" ❶

심뇌혈관질환은 선진국 뿐 아니라 개발도상국가에서 가장 중요한 사망원인이며, 사망 이외에도 이 질환으로 인한 장애·생산력 감소·의료비증가 등으로 세계적 보건이슈가 되고 있다.

한국에서도 심뇌혈관질환은 전체 사망원인의 1/4을 차지하고, 고혈압·당뇨병 등 선행 질환의 유병률 및 진료비는 계속해서 증가하는 추세. 다행히 고무적인 것은 심뇌혈관질환의 주요 위험요인인 고혈압·당뇨·이상지질혈증·비만 등의 조절과 생활습관의 개선을 통해 80%이상 예방이 가능하다는 점이다.

지난해 9월 미국 뉴욕에서 '비감염성 만성질환의 예방 및 관리에 관한 UN 정상회의'가 열렸다. 이 회의에서는 WHO에 2012년 말까지 ▲각국의 실정을 반영해 만성질환에 대한 대책 및 모니터 계획 수립 ▲만성질환의 예방과 관리를 위한 세계적 목표 권고안을 마련하는 내용의 정책 헌장이 채택됐다. UN이 2001년 전염성 질환인 '에이즈 퇴치'를 보건정책목표를 삼은 바 있지만 10년만에 '만성질환 관리'로 목표를 바꾼 것은 고혈압·당뇨 등 만성질환의 문제가 인류건강을 더 위협하고 있음을 방증한다.

세계적인 의학저널 The Lancet에서도 2005년부터 비감염성 만성질환의 주요 연구진들로 The Lancet NCD Action group을 구성, 만성질환 예방과 관리에 대해 건강형평성·약물치료·의료제도 등 다각적인 측면을 연구하고, 나라별 실정에 맞는 가이드라인을 연재하고 있다.

이처럼 전세계적으로 심뇌혈관질환에 대한 예방과 관리대책이 시급한 상황에서 의협신문은 예방 및 임상의학자와 보건학자들로 구성된 대한심뇌혈관질환예방학회와 손잡고, 심뇌혈관질환을 줄이기 위한 대안을 모색하는 학술기획시리즈를 마련한다.

- 편집자 주 -

"심뇌혈관질환 예방할 수 있는가?"

서 일
연세의대 교수
심뇌혈관질환예방학회장

심뇌혈관질환은 이미 선진국은 물론 많은 개발도상국가에서 가장 중요한 사망원인이 되었으며, 사망 이외에도 심뇌혈관질환으로 인한 장애·생산력 감소·의료비 증가 등으로 인해 질병부담이 큰 중요한 보건문제로 인식되고 있다. 서유럽·북미·호주 등 서구 사회에서는 수십년 전부터 관상동맥질환과 뇌혈관질환이 사망 원인의 수위를 차지하고 있으며 최근 이러한 경향은 아시아와 동유럽으로 확대되고 있다. 세계보건기구에 따르면 2008년 전세계 사망원인 1위는 허혈성 심질환, 2위는 뇌졸중 및 기타 뇌혈관질환으로, 심뇌혈관질환이 전체 사망 원인의 23.6%를 차지했다. 뿐만 아니라 2030년까지의 사망률을 추계한 결과에서도 전세계 사망원인의 1, 2위는 각각 심혈관질환과 뇌혈관질환으로 변하지 않을 것으로 예측됐으며, 이에 대해 적절히 대처하지 못할 경우 질병부담이 증가할 것으로 추정된다. 이처럼 심뇌혈관질환은 질병 발생 규모가 크고, 인구 고령화 및 생활습관의 변화와 맞물러 발생 규모가 증가하고 있지만, 예방 및 관리가 가능하기 때문에 일부 선진국에서는 이미 그 사망률이 급격히 감소하고 있다.

심뇌혈관질환의 예방과 관리를 위한 국제적인 움직임

미국 학술원(National Academies) 산하 미국 의학원(Institute of Medicine)에서는 심뇌혈관질환의 중요성을 인지하고 1998년 'Control of Cardiovascular Diseases in Developing Countries'를 발간, 개발도상국에서 심뇌혈관질환이 급격히 증가할 것에 대한 예방 및 관리 대책 마련을 주된 이슈로 다루었다.

세계보건기구에서도 심뇌혈관질환을 비롯한 비감염성 만성질환(Non Communicable Diseases, NCD)의 예방과 관리를 전세계적인 아젠다로 채택하고, 각국의 실정에 맞는 계획과 목표를 설정하고 있다. 뿐만 아니라 2011년 9월 뉴욕에서 개최된 비감염성 만성질환의 예방 및 관리에 관한 유엔 정상회의 (High-level Meeting of the United Nations General Assembly on the Prevention and Control of Non Communicable Diseases)에서는 세계보건기구에서 2012년 말까지 (Ⅰ) 각국의 실정을 반영하여 만성질환에 대한 대책과 진행을 모니터 할 수 있는 계획을 수립하고, (Ⅱ) 만성질환의 예방과 관리를 위한 세계적 목표 권고안을 마련하는 내용의 정책 헌장 (Political Declaration of the High-level Meeting)을 채택했다. 유엔에서 정상회의를 통해 보건 관련 문제를 논의한 것은 에이즈 이외에는 만성질환이 유일하다.

세계적인 의학 저널 란셋(The Lancet)에서도 비감염성 만성질환의 예방과 관리에 대해 건강형평성, 약물치료, 의료제도 등 다각적인 측면에서 연구하고 각 나라의 실정에 맞는 가이드라인을 만들어 연제하고 있으며, 우리나라 연구자도 The Lancet NCD Action group의 일원으로 활발히 참여하고 있다.

우리나라에서의 심뇌혈관질환 사망률 추이 및 질병부담

통계청 자료를 이용해 사망원인통계 자료분석이 가능한 1983년부터 2009년까지 26년간 심뇌혈관질환 사망률 변화 추세를 살펴보면, 우리나라에서 심뇌혈관질환으로 인한 사망률은 최근 그 증가세가 둔화되고 있으며 감소세로 돌아설 가능성이 보인다.

2005년 센서스 인구구조를 표준인구로 보정한 연령표준화 사망률을 살펴보면, 허혈성 심질환(ICD-10 codes: I20-25)과 허혈성 뇌졸중(ICD-10 codes: I63)으로 인한 사망률은 2000년대 초까지 급격히 증가하다가 2000년대 중반 이후 감소세로 돌아섰는데, 계속 감소할 수 있을지는 더 관찰할 필요가 있다. 출혈성 뇌졸중(ICD-10 codes: I60-62)은 1990년대 초반에 최고점에 이르렀다가 이후 지속적으로 감소하고 있다. 이처럼 연령표준화 사망률 추이를 보면 우리나라에서 심뇌혈관질환의 예방 및 관리 수준이 점차 개선되고 있음을 짐작할 수 있다. 그러나, 연령을 고려하지 않은 보통사망률을 살펴보면 연령표준화 사망률에 비해 그 감소 추세가 미미한데, 이는 우리나라 인구가 고령화됨에 따라 이환 및 사망이 증가하고 있기 때문이다. 심뇌혈관질환은 2010년에도 여전히 우리나라 전체 사망원인의 1/4을 차지하고 있는 중요한 질환이며, 인구 고령화에 따라 80세 이상 고령 인구에서의 심장질환 사망률은 오히려 증가하고 있다.

뿐만 아니라 우리나라의 경우, 심뇌혈관질환으로 인한 장애·생산력 감소·의료비 증가 등으로 인한 사회적 비용은 2003년 발표된 조사에서 이미 4조 2천억원으로 추정됐고, 질병부담은 인구 10만명당 1,492 DALYs로 전체 암(1,525 DALYs)에 육박하는 것으로 조사됐다(그림 1). DALY는 질병이나 사고로 인해 조기 사망이나 장애가 생길 경우, 이로 인한 건강손실을 연수로 계산하는 장애보정생존년(disability adjusted life-year, DALY)이라는 개념이다.

한편, 고혈압, 당뇨병 등 선행 질환의 유병률 및 진료비는 지속적으로 증가하는 추세에 있어 심뇌혈관질환으로 인한 질병부담은 지속적으로 증가될 전망이다.

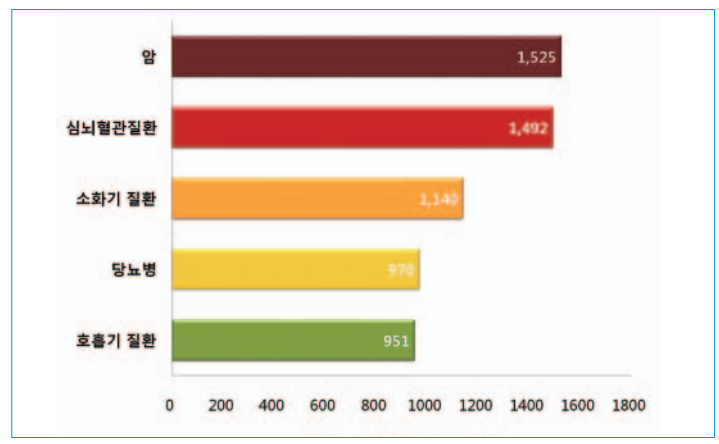
예 방

2008년 보고된 세계보건기구 자료에 따르면 전세계 사망의 위험요인인 1~7위는 고혈압·흡연·당뇨병·운동 부족·비만·고지혈증이었다. 이들은 모두 심뇌혈관질환의 주요 위험 요인과 일치하는데, 실제로 관상동맥질환 환자의 80~85%가 이러한 위험 요인을 1가지 이상을 가지고 있는 것으로 조사됐다. 그러나, 바꾸어 생각하면 이들은 예방이나 조절이 가능하기 때문에 고혈압·당뇨·고지질혈증·비만의 조절 및 생활습관 개선으로 심뇌혈관질환은 80% 이상 예방이 가능하다는 점에 희망이 있다.

미국의 경우 1980년과 비교해 2000년 관상동맥질환의 연령표준화 사망률은 남녀 모두 50% 이상 감소했는데, 이러한 사망률 감소에 기여한 요인들을 살펴보면 약 절반은 고지혈증·고혈압·흡연·운동 등 위험요인 예방, 나머지 반은 관상동맥시술을 비롯한 의학적 치료인 것으로 조사됐다. 이 연구에서, 심장질환 발생 이후 급성기 치료가 사망률 감소에 기여하는 정도는 10% 정도에 그쳐 근본적인 위험 요인의 예방 및 선행 질환 관리의 중요성을 다시 한 번 보여주고 있다.

우리나라의 Korean Medical Insurance Corporation study 연구에서는 106,745명의 성인 남성을 6년간 추적 관찰한 결과, 금연을 실천하고 정상 혈압을 유지한다면 허혈성 심질환 및 뇌혈관질환을 각각 60% 이상 예방할 수 있는 것으로 나타났다.

WHO에 따르면 전세계 사망의 위험요인은 고혈압·흡연·당뇨병·운동 부족·비만·고지혈증 순. 이는 모두 심뇌혈관질환의 주요 위험요인과 일치하며, 실제 관상동맥질환 환자의 10명중 8명이 이런 위험요인을 하나 이상 갖고 있다. 따라서 이들 요인을 예방하면 심뇌혈관질환의 80% 이상은 예방이 가능하다.



(그림 1) 우리나라의 질환군별 질병부담, 2002년(Yoon SJ et al, 2007)
※DALYs로 인한 암의 질병 부담이 인구 10만명당 1525년(DALYs), 심혈관질환은 1492년으로 높게 나타났다.

▲ 서일 교수는 2010년부터 임상의학·예방의학·영양학·운동학·보건학 분야의 학자들이 참여해 창립한 대한심뇌혈관질환예방학회 회장을 맡고 있으며, 1991년 미국보건학회 역학 및 예방 위원회 위원, 2000년 국제관상동맥질환학회 위원으로 활동하면서 심뇌혈관질환 연구 및 예방에 앞장서왔다. LANCET 비감염성만성질환 실행위원회 일원으로도 활약중이다.