



대한심뇌혈관질환예방학회-의협신문 공동 기획

“심뇌혈관질환 80% 예방한다”<sup>6</sup>

**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 4분의 1을 차지하고, 고혈압·당뇨병 등 선행 질환의 유병률 및 진료비는 계속해서 증가하는 추세다. 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 <의협신문>은 예방 및 임상·학자와 보건학자들로 구성된 대한심뇌혈관질환예방학회와 손잡고, 심뇌혈관질환을 줄이기 위한 대안을 모색하는 학술기획시리즈를 마련한다.

“음주와 심뇌혈관계 질환”



오경원

질병관리본부 건강영양조사과장

1. 음주와 심뇌혈관질환

음주와 관상동맥질환과의 관계는 J자 형태로 하루 1~2잔 정도의 음주는 HDL 콜레스테롤 증가·피브리노겐 수준 감소·혈액 응고 억제·혈소판 응집 억제·인슐린 감수성 증가 등을 통해 관상동맥질환의 위험을 낮출 수 있는 반면, 과도한 음주는 오히려 관상동맥질환의 발생 증가와 관련이 있다.

뇌졸중과의 관계는 뇌졸중의 종류에 따라 다르게 관련돼 허혈성 뇌졸중의 경우 적당량의 음주가 뇌졸중의 위험을 낮추지만 과량의 경우 위험을 증가시키는 J자 형태이며, 출혈성 뇌졸중의 경우는 음주량이 증가함에 따라 비례적으로 위험이 증가하는 선형의 관련이 있다.

음주로 인한 혈압상승·응고 장애·뇌혈류량 감소·심방 세동 증가 등이 관련된 기전으로 설명할 수 있으며, 또한 과도한 음주는 부정맥 및 심근병 유발과 관련이 있다.

35개의 연구를 종합한 메타분석에서 하루 60g 알코올은 전체 뇌졸중·허혈성 뇌졸중·출혈성 뇌졸중

위험을 각각 1.6배, 1.7배, 2.2배 높이는 반면, 하루 12g 미만의 알코올은 허혈성뇌졸중 위험을 20% 낮춘다고 했다.

요약하면, 하루 1~2잔의 음주는 혈관이 좁아지거나 막혀서 생기는 허혈성 심뇌혈관질환의 예방에 도움이 될 수는 있으나 과도한 음주는 오히려 뇌졸중의 위험을 증가시킨다.

우리나라 농촌지역에 거주하는 55세이상을 대상으로 20년 추적 관찰한 연구에서도 과도한 음주가 심혈관질환 및 뇌졸중질환에 유해한 영향을 미친다는 결과가 보고됐다.

즉 1번에 6잔 이상을 마시는 남자는 음주를 하지 않는 사람에 비해 전체 뇌졸중과 출혈성 뇌졸중으로 인한 사망 위험이 각각 1.9배, 3.4배 정도 높았고, 후속연구에서도 고혈압이 있는 남자가 1번에 6잔 이상을 마시는 경우 정상혈압이면서 음주를 하지 않는 사람에 비해 심혈관계질환으로 인한 사망의 위험이 4.4배 높았다.

2. 우리나라 성인 및 청소년의 음주현황

우리나라 성인은 음주율이 높을 뿐만 아니라 고위험음주 비율도 높다. 2010년 국민건강영양조사 결과에 의하면, 성인(만19세이상, 2010년) 남자 중 77.8%, 여자 중 43.3%가 월 1회이상 음주를 하고 있으며 연령이 낮을수록, 소득수준이 높을수록 음주비율이 높은 경향이다.

미국(18세이상, 2010년)의 음주율은 남자 59.2%, 여자 43.4%로, 여자는 서로 유사한 수준이나 남자는 20%p 정도 우리나라가 높다. 또한 연간음주자의 고위험음주율(1회 평균 음주량이 남자의 경우 7잔, 여자의 경우 5잔 이상을 주 2회이상 마시는 경우에 해당)은 남자 24.9%, 여자 7.4%로 남자는 4명중 1명이 고위험음주자이며 연령별로는 30~50대가 30% 정도로 가장 높고, 소득수준이 낮을수록 고위험음주율이 높다.

2011년 청소년건강행태온라인조사 결과, 청소년(13~18세)의 경우 최근 1달동안 1잔 이상 술을 마신 적이 있는 남학생은 23.7%, 여학생 17.1%였고, 현재 음주자 중 1회 평균음주량이 남학생 소주 5잔 이상, 여학생 소주 3잔 이상인 비율은 남학생 46.3%, 여학생 52.5%로 매우 높은 수준으로 성인과 마찬가지로 과도한 음주량

을 특히 문제점으로 지적할 수 있다.

3. 심뇌혈관질환 예방을 위한 음주 지침

나라별로 주로 마시는 주류의 종류·알콜 함량·제공하는 잔의 크기 등이 달라 표준 잔(standard drink)에 관한 기준과 음주에 관한 지침은 조금씩 차이가 있다.

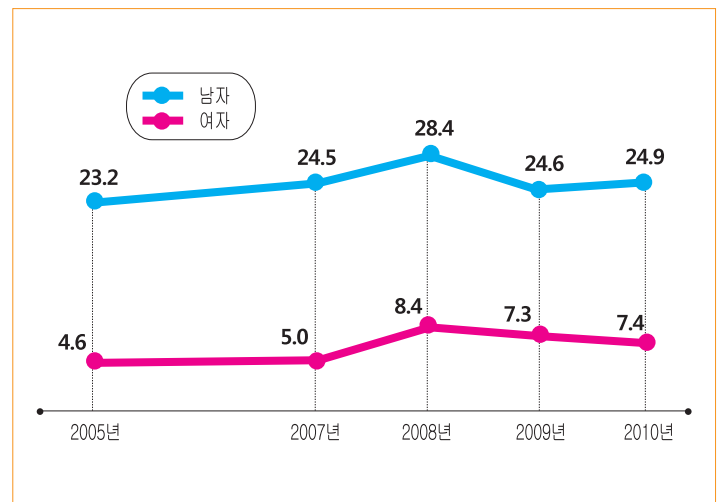
표준 1잔의 알콜 함량은 미국 14g, 영국 8g, 호주 10g에 해당하며, 미국의 경우 맥주 12온스(340cc, 5% 알콜), 포도주 5온스(142cc, 12% 알콜), 양주 1.5온스(43cc, 40% 알콜)를 표준 1잔으로 규정하며 이는 술의 종류에 맞는 술잔 한 잔(예: 캔맥주 1캔·포도주 1잔 등)에 해당하는 양이다.

이를 기준으로 ‘미국의 식생활 지침’, ‘심장병학회 및 뇌졸중학회의 뇌졸중 1차 예방을 위한 지침’에서 남자는 하루에 2잔, 여자는 1잔 이하로 마시기를 권고한다.

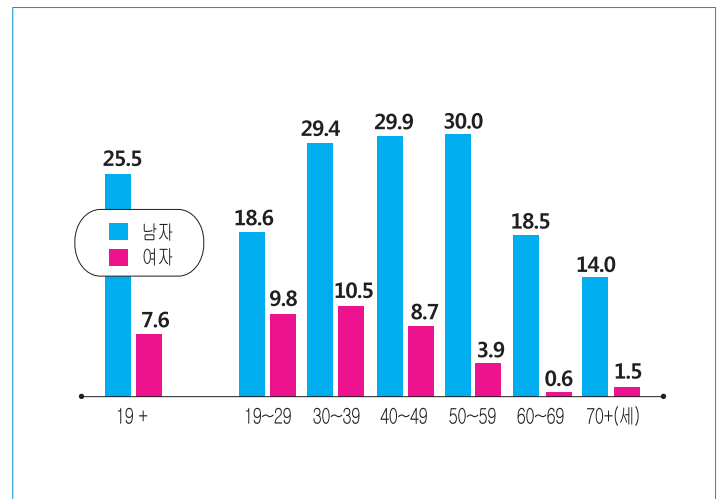
우리나라는 표준 1잔에 관한 기준이 명확하게 제시되고 있지는 않으나 일반적으로 소주 1잔을 기준으로 한다. ‘한국인을 위한 식생활지침’ 중 성인을 위한 식생활 지침에서 남자는 하루 2잔, 여자는 1잔 이상 마시지 않도록 권고하고 있고, ‘심뇌혈관질환 예방과 관리를 위한 9대 생활수칙’에도 술은 하루에 1, 2잔 이하로 줄이기를 권고사항으로 포함하고 있다.

지금까지 언급한 건강에 미치는 유해한 영향과 음주현황을 고려해 제3차 국민건강증진종합계획(2011~2020)에 절주를 중점과제로 포함해 음주와 관련된 지식·정보·기술 제공·건전한 음주문화 형성을 위한 법적·제도적 장치 마련 등을 통해 알콜 소비량 감소·위험음주 행동 및 음주관련 문제 감소 및 만성질환 예방이 가능하도록 하고 있다.

과도한 음주는 심뇌혈관질환의 위험과 관련이 있으므로, 심뇌혈관질환 예방 및 적절한 관리를 위해 음주량을 남자의 경우 하루에 2잔 이하, 여자의 경우 하루에 1잔 이하로 줄이기를 권고한다.



< 연도별 연간음주자의 고위험음주율 : 2005년 추계인구로 연령보정한 표준화율 >



< 성별/연령별 연간음주자의 고위험음주율 : 2010년 결과 >

\* 연간음주자의 고위험음주율 : 연간음주자 중 1회 평균 음주량이 7잔(여자 5잔) 이상이며 주 2회 이상 음주하는 분을, 만19세이상

▲ 오경원 과장은 2011년부터 질병관리본부 건강영양조사과장으로 국민건강영양조사, 청소년건강행태온라인조사 등을 담당하고 있다.

음주는 전 세계 사망원인의 3.8%(남자 6.2%, 여자 1.1%)를 차지하고 있으며, 15~59세 남자 사망의 주요한 원인중의 하나다.

음주와 관련된 사망이 질환별로는 비의도성 손상(29.6%), 암(21.6%), 간경화(16.6%), 심혈관계질환 및 당뇨병(14.0%)의 순으로 구성돼 만성질환으로 인한 사망이 대부분이며, ‘비감염성만성질환의 예방 및 관리에 관한 UN 정상회의’에서 흡연·영양·신체활동과 더불어 비감염성 만성질환의 공통위험요인에 포함돼 적절한 수준의 음주의 중요성이 더욱 강조되고 있다.