

# 뇌졸중 위험인자 관리로 발생 위험 90% 예방



### 건강 바로 알기 뇌졸중

#### 대한뇌졸중학회

대한뇌졸중학회는 '세계 뇌졸중의 날' (10월 29일)을 맞아 "평소 뇌졸중의 위험인자를 관리하고 뇌졸중 증상을 인지함으로써 뇌졸중을 예방하고 골든 타임 내 치료하는 것이 중요하다"고 3일 강조했다.

뇌졸중은 뇌혈관의 문제로 갑자기 발생하는 뇌혈관 질환이며 필수증상응급질환이다. 뇌혈관이 막히면 뇌경색으로 (전체 뇌졸중의 80%), 뇌혈관이 터지면 뇌출혈 (전체 뇌졸중의 20%)로 발생하게 된다.

뇌졸중은 국내 사망원인 4위인 질환이며, 성인 장애 원인의 1위 질환으로 연간 11-15만명의 새로운 뇌졸중 환자가 발생하고 있다. 초고령사회를 목전에 둔 우리나라의 경우 뇌졸중 환자가 급격하게 증가하고 있으며 고령인구가 늘어날수록 환자는 계속해서 증가할 것으로 예측된다.

특히, 뇌졸중은 환자의 생명과 후유장애와 직접 관련이 있으므로 평소 예방과 관리가 필수적이며, 뇌졸중 증상과 초급성기 치료를 기억하여 치료의 골든타임을 지키는 것이 중요하다.

뇌졸중 예방과 치료를 위해 실천해야 할 첫 번째는 뇌졸중 예방을 위한 위험인자 조절이다. 뇌졸중의 대표적인 위험인자로는 나이, 고혈압, 당뇨병, 고지혈증, 심방세동과 같은 심장질환, 흡연, 음주 등이 있다.

고혈압은 뇌졸중의 가장 중요한 위험인자이며,

뇌혈관 질환...국내 사망원인 4위 예방·치료 5가지 실천사항 강조 나트륨 섭취 줄이고 꾸준한 운동 증상발생시 골든타임 내 치료 중요

혈압 관리가 안될 경우 뇌졸중 위험을 2-4배 이상 높일 수 있다. 정상혈압으로 조절할 경우 뇌졸중 발생 위험도 약 40%를 낮출 수 있다. 당뇨병 역시 뇌졸중 위험을 2배 높일 수 있으나 당화혈색소를 1% 낮추면 뇌졸중 발생 위험을 12% 감소시킬 수 있다. 고지혈증 또한 동맥경화의 주원인이 되기도 하며, 뇌경색의 주된 위험인자이기도 하다. 하지만 고지혈증 관리를 적극적으로 할 경우 뇌경색 발생 위험을 30-40% 감소시킬 수 있다. 뇌경색의 중요한 위험인자인 심방세동은 적절하게 항응고제를 복용하지 않으면 뇌경색 발생 위험이 5배 이상 커지는 주요 위험인자이다. 심방세동은 50세 미만에서는 0.5% 미만의 비율로 발생하지만 80세 이상이 되면 발생 비율이 10%에 이르며 심장병이 있는 경우 더욱 가능성이 높기 때문에 주기적으로 검진을 받아야 한다. 또한 금연과 금주도 뇌졸중 예방을 위해 필수적인 부분이다. 뇌졸중의 위험인자 중 나이 외 위험인자는 주기적인 진단을 받고 적절하게 치료와 관리를 한다면 뇌졸중 발생 위험을 90%까지 낮출 수 있다.

두 번째는 나트륨 (소금) 섭취를 줄이고 건강한 식습관을 유지하는 것이다. 나트륨을 과잉섭취하는 경우 혈액 내 수분량이 증가하게 되고 혈액이 상층하여 전신 혈관에 이상을 초래할 수 있다. 평소 나트륨 섭취를 조절하기 위해 소금 대신 식초, 레몬, 참기름 등으로 신맛, 고소한 맛의 양념을 활용

뇌졸중 여부 판단하는 4가지 기준

**이~ 하고 웃을 수 있나요?**

**두 손을 앞으로 뻗을 수 있나요?**

**발음이 명확한가요?**

**시선이 한쪽으로 쏠리나요?**

용하고, 저염 양념장을 사용하고 매일 식사에 야채와 과일, 현미, 통밀과 같이 정제되지 않은 곡물을 섭취하고, 가공식품의 섭취를 줄이고, 등푸른 생선을 자주 섭취하는 것이 좋다.

세 번째는 꾸준한 운동이다. 규칙적인 운동은 뇌졸중 위험을 2.7 배 낮춰 뇌졸중 예방에 효과적인 생활 습관이다. 꾸준히 운동을 하면 근육량을 증가시키고 근육의 인슐린 감수성을 높여 근육 내로 당을 흡수시켜 혈당을 조절하며, 혈압을 조절하고, 체중 감소에도 기여해 뇌졸중 발생을 낮출 수 있다.

네 번째는 뇌졸중 증상을 기억하는 것이다. 뇌졸중 증상은 갑자기 발생하게 되는데, 뇌졸중의 심 증상은 대표적으로 안면마비, 발음장애, 편측마비, 실어증, 안구편위, 시야장애, 중심을 잡지 못할 정도의 심한 어지럼증, 심한 두통 등이 있다. 따라서, 평소 ▲이웃: 이~하고 웃지 못하는 경우 (안면마비) ▲손: 두 손을 앞으로 뻗지 못하거나 한쪽 팔, 다리에 힘이 더 없는 경우 (편측마비) ▲발: 발음이 어눌해지거나 말이 통하지 않는 경우

(구움장애, 실어증) ▲시선: 시선이 한쪽으로 쏠리는 경우 (안구편위), 일명 '이웃손발시선'을 기억하는 것이 중요하다.

이러한 증상 중 어느 한가지라도 이상하다면 즉시 119를 통해 뇌졸중센터에 방문해야 한다.

다섯 번째는 뇌졸중 치료의 골든타임을 기억하는 것이다. 뇌졸중, 특히 뇌경색의 골든타임은 증상 발생 후 4.5시간이다. 4.5시간은 뇌경색 초급성기 치료 중 첫 번째인 정맥내혈전용해제 투약이 가능한 시간이다. 만일 큰 대뇌혈관이 막혀 있다면 동맥내 혈전제거술을 받게 된다. 동맥내 혈전제거술은 증상 발생 6시간 이내 받는 것이 좋지만 뇌영상에서 확인되는 뇌경색 병변에 따라서 증상 발생 24시간 까지도 시행할 수 있다.

대한뇌졸중학회는 "뇌졸중은 예방과 극복이 가능한 질병이다. 평소 위험인자 관리를 꾸준히 하고, 뇌졸중 증상이 발생하면 즉시 119에 신고하고 병원을 방문하여 골든타임 내 치료를 받는 것이 건강한 노후를 위해 중요하다"고 강조했다.

/김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr

## 광주신세계안과 호남 최초 근시·노안 교정 렌즈 도입

광주신세계안과는 3일 "근시와 노안을 동시에 교정하는 노안 교정 렌즈삽입술을 위해 '이보 비바(EVO VIVA) 노안 ICL' 렌즈를 공식 도입해 성공적으로 수술을 마쳤다"고 밝혔다.



김재봉 원장

이보 비바 ICL은 눈 안에 렌즈를 삽입해 근시를 교정하는 렌즈 삽입술 이보 ICL에 노안 교정까지 가능한 차세대 시력교정용 렌즈다. 40대 이상 환자들이 수정체의 조절력을 유지한 상태로 근시와 노안이 함께 교정 가능한 최신 렌즈로 홍채 절개술 없이 홍채와 수정체 사이에 삽입하는 후방 렌즈이다.

이보 비바 ICL은 외부에서 유입되는 빛을 한 지점에 모아 초점심도를 깊게 하는 원리가 적용돼 먼 거리부터 중간거리, 가까운 거리까지 연속적인 시력을 확보할 수 있다.

특히 렌즈 광학부 중앙에 홀이 있어 안구 내 방수 흐름을 원활하게 해 눈 속 영양분을 고르게 전달할 수 있다. 또 녹내장 등의 부작용 발생을 예방할 수 있으며, 렌즈 자체에 UV 차단이 가능한 흡수체가 포함돼 자외선 때문에 발생할 수 있는 백내장, 황반변성 등 노안성 안 질환까지도 억제할 수 있는 점도 장점이다.

김재봉 광주신세계안과 대표원장은 "근거리를 돋보기 없이 보고 싶은 분들이나, 백내장 수술 없이 노안을 치료하고 싶은 분들에게 이보 비바 ICL 렌즈가 노안을 교정하는 대안이 될 수 있다"며 "성공적인 이보 비바 ICL 수술을 하기 위해서는 실력 있는 의료진과 첨단장비를 갖춘 곳에서 정밀한 계측으로 환자 눈에 가장 적합한 사이즈의 렌즈를 선택하는 것이 무엇보다 중요하다"고 강조했다.

/김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr

## 보스턴 코리아 공동연구 사업 전남대병원 선정

전남대학교병원(병원장 정신)이 과학기술정보통신부-보건복지부가 추진하는 한-미 국제공동연구 프로젝트 '보스턴 코리아 공동연구 지원사업'에 선정됐다. 이번 지원 사업에 선정된 기관 중 병원이 주관기관으로 있는 곳은 전남대병원이 유일하다.

보스턴 코리아 공동연구 지원사업은 한국과 미국의 첨단 바이오 분야 연구자와 연구그룹이 컨소시엄을 구성, 국제공동연구를 수행한다.

전남대병원은 순환기내과 안영근 교수(사진)가 연구책임자로 '심장 섬유화 치료를 위한 섬유아세포 표현형 조절제 및 RNA 약제 개발'을 주제로 광과과학기술원(공동 연구자 박우진 교수), 미국 매스 제너럴 브리검(Mass General Brigham)의 유전자 및 세포치료 연구소(Gene and Cell Therapy Institute, Director, Roger Hajjar 교수)와 함께 연구를 수행할 예정이다.

/김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr

## 조선대, 디지털 헬스케어산업으로 새로운 도전

### 노인성뇌질환실증연구단 개소식... 12년간 60세 이상 치매 정밀검진 치매 정밀의료 빅데이터 활용...노인성 뇌질환전문 AI닥터 개발 착수

조선대학교(총장 김춘성)는 4일 바이오메디컬 융합관에서 노인성뇌질환실증연구단(이하 연구단) 개소식을 개최한다. 연구단은 지난 12년간 60세 이상을 대상으로 무료 치매정밀검진을 통해 치매 고위험군을 발굴해온 광주치매코호트연구단에 뿌리를 두고 있다. 코호트연구단은 지금까지 2만명 이상의 광주

시민을 검사했고 500억원 이상의 정부 예산을 투입해 방대한 규모의 정밀의료 빅데이터를 축적해 왔는데, 이는 국내뿐만 아니라 글로벌에서도 유례를 찾기 어려운 규모이다. 이를 토대로 치매 조기예측과 예방치료를 위한 원천기술개발에 박차를 가해 고령 한국인 표준 뇌지도 구축, 동양인 특이 치매 유발 유전자 발

굴, 치매위험군 조기발견을 위한 범용적 치매예측기술 개발 등 큰 성과를 냈다.

연구단은 기존의 연구성과를 기반으로 세계 최대 치매 정밀의료 빅데이터를 활용하여 노인성 뇌질환 전문 AI닥터를 세계 최초로 개발에 착수한다.

이를 통해 신의료기술의 상용화에 필수적인 임상실증과 허가임상시험에 적합한 대상자를 빠른 시간 내 모집하고 성공률을 2배 이상 높이고자 하여 궁극적으로 노인성 뇌질환 극복을 위한 각종 디지털 헬스케어기술의 산업화를 돕는 플랫폼으로서 역할하고자 한다.

김춘성 총장은 "세계는 고령화 문제로 인해 치매에 대한 연구가 활발히 진행되고 있다"며, "이전보다 나은 치매 연구의 오랜 노력으로 탄생한 노인성뇌질환실증연구단 개소식을 진심으로 축하하며, 지난 12년간 축적된 연구역량을 바탕으로 노인성뇌질환의 진단과 치료분야를 이끌어 갈 세계적인 연구소가 될 것으로 기대한다"고 말했다.

이번 사업은 산업통상자원부 바이오산업기술개발사업을 통해 2028년까지 총 4년 9개월 동안 추진되며 총사업비는 118억 원이다.

/윤영기 기자 penfoot@kwangju.co.kr

# 광주문화신탁이 평생 어부바 하겠습니다!

### 아름다운 금융 다채로운 금융 함께하는 금융

출자금 비과세 한도 상향  
개인당 2천만원 까지 완전 비과세



광주문화신탁

자산규모  
1조 5천억원

창립 이후  
30년 연속 흑자경영

복지장학재단 운영

당기순이익의  
9% 이상 지역사회 환원



광주문화신탁  
대표번호 1644-7990

· 본 점 · 여신사업부 · 양산지점 · 운암지점 · 매곡지점 · 첨단지점 · 동광주지점 · 문흥지점 · 동림지점 · 각화지점