

20대부터 시작하는 심뇌혈관질환 예방관리

뇌졸중이나 심근경색증은 흔히 중장년층이나 노년층에게 발생하는 질환으로 생각하기 쉽습니다. 그래서 많은 20~30대는 "아직 젊으니까 괜찮겠지"라고 방심하곤 합니다.

하지만 최근 식생활 변화와 운동 부족, 비만, 스트레스 증가 등으로 20~30대에서도 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증과 같은 선행질환이 적지 않게 발생하고 있습니다. 선행질환은 향후 뇌졸중이나 심근경색증과 같은 심뇌혈관질환의 발생 위험을 높이는 질환을 말합니다.

젊은 사람일수록 자신에게 질환이 있다는 사실을 모르고 지내게 되어 필요한 치료와 관리를 제때 시작하지 못하는 경우가 많고, 나중에 큰 문제가 되기도 합니다. 심뇌혈관질환은 어느 날 갑자기 발생하는 것처럼 보이지만, 실제로는 20대부터 서서히 쌓인 위험요인이 오랜 시간 누적되어 나타나는 것입니다.

따라서 심뇌혈관질환 예방은 중년 이후에 시작하는 것이 아니라, 20대부터 자신의 건강 상태를 확인하고 올바른 생활습관을 실천하는 데서 시작됩니다.

이달의 건강정보에서는 심뇌혈관질환이 무엇인지, 왜 20대부터 관리해야 하는지, 그리고 오늘부터 실천할 수 있는 예방관리 방법을 알아보겠습니다.

심뇌혈관질환이란 무엇인가요?

심뇌혈관질환은 심장과 뇌의 혈관에 발생하는 질환과 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증 등 심뇌혈관질환의 발생 위험을 높이는 주요 선행질환을 의미합니다.

- **심혈관질환:** 심근경색증, 협심증, 심부전 등
- **뇌혈관질환:** 뇌졸중(뇌경색, 뇌출혈)
- **선행질환:** 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증*

* 이상지질혈증: 혈액 내 총콜레스테롤, LDL 콜레스테롤, 중성지방이 높거나, HDL 콜레스테롤이 낮은 상태

고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증을 조기에 발견하여 적절히 관리하면 뇌졸중과 심근경색증의 발생 위험을 낮출 수 있습니다. 하지만 이러한 선행질환을 방치하면 혈관 손상이 오랜 기간 누적되어 중증 심뇌혈관질환으로 이어질 수 있습니다.

심장질환, 뇌혈관질환, 당뇨병, 고혈압성 질환은 우리나라 10대 사망원인에 포함되는 주요 질환입니다. 특히 심뇌혈관질환은 건강과 생명을 위협하는 대표적인 만성질환입니다.

왜 건강할 때부터 관리해야 할까요?

20~30대는 스스로 건강하다고 생각하기 쉽습니다. 그러나 최근에는 이 연령대에서도 심뇌혈관질환의 선행질환이 꾸준히 증가하고 있습니다.

문제는 선행질환의 초기에는 특별한 증상이 없다는 것입니다. 몸에 이상을 느끼지 못해 건강검진을 미루거나, 검사 결과에서 수치가 높게 나와도 대수롭지 않게 넘기는 경우가 적지 않습니다.

고혈압은 혈관 벽에 지속적인 부담을 주고, 심장 근육을 두껍게 만듭니다. 당뇨병은 산화 스트레스와 염증으로 혈관 손상을 촉진합니다. 이상지질혈증은 혈관 벽에 콜레스테롤이 쌓이게 되고 염증이 더해져 죽상동맥경화증을 일으킬 수 있습니다. 이러한 변화가 20~30대부터 시작되어 수십 년간 누적되면 중년 이후 뇌졸중과 심근경색증의 발생 위험이 크게 높아질 수 있습니다.

다행히 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증은 조기에 발견하여 생활습관을 개선하고 적절한 치료를 받으면 충분히 관리할 수 있습니다. 따라서 “아직 젊으니까 괜찮아”가 아니라 “건강할 때부터 확인하고 관리해야 혈관 건강을 잘 유지할 수 있다”라는 인식이 중요합니다.

20~30대의 혈관 건강, 무엇을 주의해야 할까요?

최근 20~30대의 식습관과 생활환경은 혈관 건강에 좋지 않은 방향으로 변하고 있습니다.

배달음식과 외식으로 짜고 기름진 음식이나 당분이 많은 음료를

자주 섭취하게 되었고, 학업과 업무로 오래 앉아 있는 시간도 길어졌습니다. 여기에 운동 부족, 수면 부족, 스트레스, 흡연, 과음 등이 더해지면 혈압·혈당·콜레스테롤 관리가 더욱 어려워지고 있습니다.

특히 복부비만은 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증의 발생 위험을 높이는 중요한 요인입니다. 체중이 많이 나가지 않더라도 허리둘레가 늘거나 건강검진 수치가 이전보다 나빠지고 있다면 혈관 건강 상태를 점검해야 합니다.

선행질환의 초기에는 별다른 증상이 없는 경우가 많기에, 자신이 건강하다고 느끼더라도 건강검진을 통해 혈압·혈당·콜레스테롤 수치를 정기적으로 확인하는 것이 중요합니다.

검진 결과에서 수치가 높게 나오거나 '주의' 판정을 받았다면 대수롭지 않게 넘기지 말고, 생활습관을 점검하고 필요한 경우 의료진과 관리 방안을 상담해야 합니다.

건강관리의 첫걸음, 내 혈관 숫자 알기

체중은 자주 확인하면서도 정작 혈관 건강을 보여주는 혈압·혈당·콜레스테롤 수치는 모르고 지내는 경우가 많습니다. 심뇌혈관질환 예방의 첫걸음은 자신의 혈관 숫자를 알고 꾸준히 관리하는 것입니다.

1. 정상 혈압: 수축기 혈압 120 mmHg 미만, 이완기 혈압 80 mmHg 미만

혈압은 혈관이 받는 압력을 나타내는 수치입니다. 혈압이 반복해서 높게 측정된다면 생활습관을 점검하고 의료진과 상담하는 것이 좋습니다.

2. 정상 혈당: 공복혈당 100 mg/dL 미만

혈당은 당뇨병 여부를 확인하는 중요한 지표입니다. 혈당이 높아도 초기에는 특별한 증상이 없는 경우가 많으므로 정기적인 검사가 필요합니다.

3. 정상 총콜레스테롤: 총콜레스테롤 200 mg/dL 미만

콜레스테롤은 혈관 건강과 밀접한 관련이 있습니다. 건강검진 결

과를 확인할 때는 총콜레스테롤뿐 아니라 LDL 콜레스테롤, HDL 콜레스테롤, 중성지방 수치도 함께 확인합니다. 특히 LDL 콜레스테롤이 높으면 혈관 벽에 콜레스테롤이 쌓여 죽상동맥경화증이 진행될 위험이 커질 수 있습니다.

건강한 혈관은 숫자로 확인하세요!



레드서클
Campaign



정상 혈압
수축기 120mmHg 미만
이완기 80mmHg 미만



정상 혈당
공복혈당 100mg/dL 미만



정상 콜레스테롤
총 콜레스테롤 200mg/dL 미만



자료원: 질병관리청
국가건강정보포털(health.kdca.go.kr)

심뇌혈관질환 예방을 위한 9대 생활수칙
심뇌혈관질환은 건강한 생활습관을 실천하고 필요한 경우 적절한

치료를 받으면 발생 위험을 낮출 수 있습니다. 다음의 9가지 생활 수칙을 꾸준히 실천해 보세요.

1. 담배를 피우지 않습니다.

흡연은 혈관을 손상시키고 혈전 생성을 촉진하여 뇌졸중과 심근 경색증의 위험을 높입니다. 간접흡연도 피하는 것이 좋습니다.

2. 술은 가급적 마시지 않습니다.

자른 음주와 폭음은 혈압, 혈당, 콜레스테롤 수치를 악화시킬 수 있습니다.

3. 적당량의 음식을 규칙적으로, 골고루, 짜지 않게 먹고, 통곡물, 채소, 콩, 생선을 충분히 섭취합니다.

배달음식이나 가공식품, 튀긴 음식, 당분이 많은 음료와 디저트는 줄입니다. 국물 섭취를 줄여 나트륨 섭취를 줄이는 것이 좋습니다.

4. 규칙적으로 매일 30분 이상 운동하고, 오래 앉아서 생활하는 시간을 줄입니다.

출퇴근길 걷기, 계단 이용하기 등 일상 속에서 실천할 수 있는 신체활동부터 시작해 보세요.

5. 적정 체중과 허리둘레를 유지합니다.

복부비만은 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증의 중요한 위험요인입니다. 무리한 다이어트보다 식사 조절과 규칙적인 운동을 함께 실천하는 것이 중요합니다.

6. 스트레스를 잘 관리하여 즐거운 마음으로 생활합니다.

만성 스트레스는 흡연, 음주, 과식, 수면 부족으로 이어질 수 있습니다. 충분한 수면과 자신에게 맞는 스트레스 해소 방법을 꾸준히 실천하는 것도 혈관 건강 관리에 도움이 됩니다.

7. 정기적으로 혈압, 혈당, 콜레스테롤 수치를 측정합니다.

건강검진을 통해 혈관 수치를 꼭 확인하세요. 수치가 높거나 심뇌혈관질환 가족력이 있다면 의료진과 상담하여 관리 계획을 세우는 것이 중요합니다.

8. 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증 환자는 생활습관을 개선하고 약

물치료 등 적절한 관리와 치료를 꾸준히 받습니다.

의료진의 권고에 따라 꾸준히 치료와 관리를 이어가는 것이 심뇌혈관질환과 합병증을 예방하는 데 중요합니다.

9. 뇌졸중, 심근경색증의 응급증상을 미리 알아두고 응급 상황이 발생하면 즉시 119를 부릅니다.

뇌졸중과 심근경색증이 의심되면 직접 운전하거나 가족을 기다리지 말고 즉시 119를 불러 병원으로 이동해야 합니다.

심뇌혈관질환 예방을 위한 9대 생활수칙

질병관리청

심뇌혈관질환 예방을 위한 9대 생활수칙



더 많은 정보는
QR코드를
스캔해보세요!



담배를 피우지
않습니다.



술은 가급적
아시지 않습니다.



적당량의 음식을 규칙적으로,
골고루, 짜지 않게 먹고,
통곡물, 채소, 콩, 생선을
충분히 섭취합니다.



규칙적으로 매일 30분 이상
운동하고 오래 앉아서
생활하는 시간을 줄입니다.



적당한 체중과
허리둘레를 유지합니다.



스트레스를 잘 관리하여
즐거운 마음으로
생활합니다.



정기적으로
혈압, 혈당, 콜레스테롤
수치를 측정합니다.



고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증
환자는 생활습관을 개선하고
약물치료 등 적절한 관리와
치료를 꾸준히 받습니다.



뇌졸중, 심근경색증의
응급증상을 미리 알아두고
응급 상황이 발생하면
즉시 119를 부릅니다.

자료원: 질병관리청

국가건강정보포털(health.kdca.go.kr)

뇌졸중과 심근경색증, 조기증상을 알아두세요

뇌졸중과 심근경색증은 시간이 생명인 급성 질환입니다. 증상이 나타났을 때 빠르게 알아차리고 즉시 119를 불러야 생명을 지키고 후유증을 줄일 수 있습니다.

1. 뇌졸중 조기증상

- 갑자기 한쪽 얼굴, 팔, 다리에 힘이 빠진다.
- 갑자기 말이 어눌해지거나, 다른 사람의 말을 이해하지 못한다.
- 갑자기 한쪽 눈이 보이지 않거나, 양쪽 눈 시야의 반이 보이지 않거나, 물체가 두 개로 보인다.
- 갑자기 어지럽거나 몸의 중심을 잡기 힘들다.
- 갑자기 이제까지 경험하지 못한 심한 두통이 있다.

2. 심근경색증 조기증상

- 갑자기 가슴에 심한 통증이나 압박감, 또는 짓누르는 느낌이 있다.
- 갑자기 턱, 목 또는 등 부위에 심한 통증이나 답답함이 있다.
- 갑자기 숨이 많이 찬다.
- 갑자기 팔 또는 어깨에 통증이나 불편함이 느껴진다.

자주 하는 질문

1. 건강검진에서 혈압과 콜레스테롤 수치가 높게 나왔는데, 아직 젊으니 나중에 관리해도 될까요?

그렇지 않습니다. 건강검진에서 수치가 높거나 '주의' 판정을 받았다면 그대로 넘기지 않는 것이 중요합니다. 이러한 결과는 생활습관을 점검하고, 필요한 경우 추가 검사나 치료가 필요한지 확인해야 하는 신호일 수 있습니다.

건강검진 결과는 검사 당시의 건강 상태나 측정 환경 등에 영향을 받을 수 있어 재검사나 추가 검사가 필요할 수도 있습니다. 따라서 검사 결과를 가지고 의료진과 상담하여 자신의 상태에 맞는 관리 계획을 세우는 것이 중요합니다.

식습관 개선과 규칙적인 운동은 혈압·혈당·콜레스테롤 관리에 도

움이 됩니다. 이미 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증으로 진단받았다면 의료진의 권고에 따라 적절한 치료와 생활습관 관리를 꾸준히 이어가야 합니다.

2. 부모나 형제자매에게 고혈압이나 심뇌혈관질환이 있으면 더 일찍 관리해야 하나요?

가족력이 있으면 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증이나 심뇌혈관질환의 발생 위험이 높아질 수 있습니다. 가족력이 있다고 반드시 질환이 생기는 것은 아니지만, 20대부터 혈압·혈당·콜레스테롤 수치를 정기적으로 확인하고, 금연, 절주, 규칙적인 운동, 적정 체중 유지, 건강한 식생활을 실천하는 것이 중요합니다.

심뇌혈관질환 예방의 시작은 증상이 생긴 뒤 치료하는 것이 아니라, 건강할 때부터 자신의 혈압·혈당·콜레스테롤 수치를 확인하고 건강한 생활습관을 실천하는 데 있습니다.

건강한 혈관을 지키는 가장 좋은 시기는 '지금'입니다. 20대부터 시작하는 생활습관의 변화가 평생의 심장과 뇌 건강을 지키는 든든한 밑거름이 될 것입니다.