지금은 비감염성질환 시대

박형철
대한산업보건협회 광주지역본부
보건관리국 원장·예방의학전문의

21세기 들어 여러 차례 감염병 팬데믹으로 지구촌은 몸살을 앓았다. 사스, 인플루엔자, 메르스에 이어 코로나19 등 감염성질환이 우리 삶을 강타한 것이다. 감염병이 통제되어 더 이상 인류를 괴롭히지 못할 거라는 자신감이 있었으나, 잊힐 만하면 찾아오는 4~5년 간격의 대유행은 우리의 일상을 크게 흔들어 놓았다. 사실 팬데믹 사이사이 감염병을 잊고 지내듯, 감염병 국면에서 만성질환은 우리의 뇌리에서 멀어지기도 했다.

그러나 전염병 만연에도 꿋꿋이 인류 건강을 심연에 빠뜨린 것은 비감염성질환(NCD, Non-communicable Disease)이다. 장기간 지속되고 천천히 진행되는 만성질환으로 볼 수 있다. 감염병은 고대부터 인류와 함께해 온 반면, 만성질환의 시작은 그보다 훨씬 늦은 20세기 중엽이다. 비감염성질환은 전자처럼 퇴치되지 않는다. 지속적인 예방관리가 중요하다. 질병 부담이 높고 사회경제적 영향이 크며 사회 불평등을 심화시킨다.

생존과 직결되는 만성질환의 위험성

대표적 만성질환은 심뇌혈관질환이다. 심장근육에 혈액을 공급하는 혈관은 관상동맥으로, 혈전 때문에 막히면 심장근육이 손상되어 발생한다. 일명 심근경색이라 불리며 갑자기 흉통, 식은땀, 호흡곤란, 구토 현기증, 통증 등이 나타난다. 뇌에 혈액을 공급하는 혈관이 막혀서 뇌에 피가 통하지 않으면 뇌경색이라 부르며, 뇌혈관이 터져서 발생하는 뇌출혈을 합치면 뇌졸중이라 한다.

심장질환과 뇌졸중을 합하여 심뇌혈관질환이라 부른다. 생존과 직결되므로 신속한 진단과 치료가 필요한 응급질환이다. 고혈압, 당뇨병, 심장질환, 이상지질혈증 등 만성질환은 심뇌혈관질환의 위험요인이다. 대부분 질환은 우리나라 10대 사인에 들어갈 정도로 주요하다. 또한 만성질환자는 일반인보다 코로나19 등 감염 시 사망위험도가 최소 1.5배 이상 높아지기에 감염병 관리 측면에서도 간과하지 말아야 한다.

1) 질병관리청. 2023 만성질환 현황과 이슈, 만성질환 Fact Book
대한고혈압학회. Korea Hypertension Fact Sheet 2023
대한당뇨병학회. Diabetes Fact Sheet in Korea
한국지질·동맥경화학회. 이상지질혈증 팩트 시트 2022

보건당국 등의 자료를 살펴보면 심뇌혈관질환을 포함한 비감염성질환의 현황과 문제[1)]가 여실히 드러난다. 전체의 74.3%가 만성질환에 의한 사망에 해당한다. 사망 10명 중 7.4명이 비감염성질환에 의한 것이다. 다음으로 감염성질환으로 인한 사망이 18.6%이고 손상 및 기타(사고·자해·가해 등)가 7.2%이다. 최근 20년 내 사망원인 10위 안에 감염성질환이 위치한 경우는 2022년이 유일하다. 코로나19가 암, 심장질환 뒤를 이어 3위를 차지했고 뇌혈관질환, 당뇨병, 고혈압성 질환 등 만성질환이 10대 사인에 포함되었다. 코로나19로 인한 감염성질환에 의한 사망이 일시 증가하였던 상황을 감안하더라도 만성질환이 사망에 미치는 영향은 절대적이다.

비용 측면을 보면 차이가 더 뚜렷하다. 감염성질환의 진료비가 4.8%인 비해, 비감염성질환은 80.9%로 높아진다. 세부적으로 순환기질환 12.4%, 악성신생물(암)은 9.2%, 당뇨병 3.3%, 호흡기질환 2.5%로 28조 원에 이른다. 의료비 특히 노인 진료비 상승세가 가파르며 앞으로도 계속 늘어날 전망이다. 기대수명의 증가로 인한 노인인구 증가가 한몫을 거든 것이다. 초고령사회 진입을 목전에 둔 우리는 이를 무겁게 받아들여야 한다.

위험인자 질환 관리 부족, 유병 미인지율 증가

주요 만성질환이자 전 세계 조기사망의 주된 원인인 고혈압 유병 현황을 살펴보면 놀랍다. 30세 이상 성인 고혈압 유병률은 33.2%로 1,207만 명에 달한다. 고혈압 고위험군인 고혈압 전단계 또한 23.9%이다. 다른 질환에 비해 진단과 치료 및 관리가 수월할 수 있지만 고혈압 3명 중 1명이 미인지 상태(25.7%)이고 3040 젊은 층의 미인지율은 훨씬 높다.

치료율은 68.3%로 유병자 10명 중 3명이 미치료 상태이다. 조절률 등 고혈압 관리가 과거에 비해 많이 개선되었다고 하지만 환자 중 절반 정도만이 목표혈압에 도달한 수준이다. 고혈압은 그 자체로 문제이지만 심혈관질환의 가장 흔하고 강력한 위험인자이기에 질환의 관리가 매우 중요하나 고혈압 관리 현황은 여전히 녹록지 않은 상황이다.

인슐린 결핍 또는 기능부전으로 인한 당뇨병은 매년 가파른 증가 추세이다. 30세 이상 국내 당뇨병 규모는 16.3%로 추정 유병자 수는 600만 명에 달한다, 당뇨 전단계는 절반에 가까운 46.7%로 유병자 수는 1,695만 명으로 추정된다.

발병하면 치료가 되지 않고 망막증, 신부전, 신경장애 등 합병증의 원인이 된다. 또한 심혈관질환의 발생과 진행을 촉진한다. 30세 이상 당뇨병 유병자 중 67.2%만이 의사로부터 진단을 받았고, 63%만이 치료를 받는다. 당뇨 환자의 24.4%만이 혈당 조절이 되는 것이다.

당뇨병·심뇌혈관질환의 위험과 사망을 증가시키는 지질대사 이상 질환인 이상지질혈증 또한 크게 다르지 않다. 고콜레스테롤혈증은 지속적 증가추세이며 최근 유병률은 26.0%로 추정 유병자 수는 1,090만 명이다. 고중성지방혈증 또한 14.3%로 추정 유병자 수가 520만 명에 이른다. 환자 10명 중 6.5명만이 질환을 인지하고 있으며 조절률이 유병자 중 절반 정도에 해당한다.

비감염성질환 위험요인 감시 도구, STEPS

우리나라 비감염성질환의 실태는 어떨까. OECD 국가와 비교하면 급성심근경색, 뇌혈관질환, 당뇨병, 만성폐쇄성폐질환에 의한 사망률이 낮은 수준이다. 그러나 여전히 일터에서의 만성질환은 극복해야 할 주요 과제다. 직업관련병 예방과 관련해서는 물론, 일터에서 사망 등 중대재해로 이어질 수 있기 때문이다. 이에 우리는 산업안전보건법과 동 규칙에 따라 뇌심혈관질환 예방 등 비감염성질환 관리에 노력을 쏟고 있다.

비감염성질환 감시체계 구축 관련해 노력 중인 국가도 있다. 감염성질환의 조기 경보와 정책이나 중재 효과 판단에 유효한 감시체계를 비감염성질환에 적용하는 것이다. 즉 흡연, 음주, 신체활동 등 만성질환의 행동학적 위험요인에 관한 자료를 수집·분석하고 보건관계자에 배포한다. 특이점을 감지하고 중요 위험요소를 찾아낸다. 이를 통해 국가나 지역 내 모니터링 및 국가 간 비교를 통해 문제를 찾아내고 정책에 반영할 수 있다. WHO는 비감염성질환 위험요인 감시를 위한 도구로 STEPS[2]를 제시하고 있다.

만성질환 이슈만큼이나 극복을 위한 노력이 계속되어야 한다. 건강 위험요인의 끊임없는 개선 노력은 만성질환 이환율을 낮추고 질병부담, 건강수명, 사망개선에 기여할 것이다. 질병관리청은 지난 세월 동안 사망률 개선은 효과적인 보건정책을 통하여 회피가능 사망률[3]이 지속적으로 감소한 덕택이라 말하고 있다.

비감염성질환 시대, 지속적인 투자 확대로 예방률 높여야

오늘날 비감염성질환이 인류의 건강을 좌우한다는 것은 각종 데이터로 확인했다. 보건당국은 비감염성질환을 보건의료만의 문제가 아니라고 판단, 높은 질병부담과 사회경제적 영향, 사회불평등 심화 요인 등 사회경제를 포함하는 21세기 주요 개발의제로 설정한 계기를 밝혔다. 이에 따라 만성질환 관리를 위하여 보건 관련 기구를 비롯해 '평화와 안전'이 모토인 UN(국제연합)이 나섰다. UN은 2030년까지 이행목표로 17개 항목의 지속가능발전목표(SDGs)[4]를 설정한 것이다.

2) 비감염성질환 위험인자 감시를 위한 단계적 접근(STEPS, STEP wise approach to NCD risk factor Surveillance), www.who.int/teams/noncommunicable-diseases/surveillance

3) 회피가능 사망(Avoidable mortality)은 조기검진, 시의적절한 조치 등 양질의 보건의료 중재로 피할 수 있는 치료가능 사망(Preventive mortality)과 보건정책 중재로 예방할 수 있는 사망(Amenable mortality)으로 구분한다. 질병관리청은 2000년 이후 최근까지 우리나라 회피가능 사망이 지속으로 개선되었고 이는 효과적인 만성질환 예방관리 사업 기반 구축 측면의 성과라 한다.

보건분야는 3번 목표인 '건강과 웰빙'으로 국내외 다양한 건강증진의 기본이 된다.

감염성질환, 모성영유아 건강, 환경보건, 보편적 건강보장 등을 포괄하는 이 목표는 WHO(세계보건기구)의 글로벌 비감염성질환 관리행동계획으로 이어진다. 국가 역량 거버넌스 강화와 보편적 건강보장, 건강증진 환경조성을 통한 비감염성질환 위험요인 감소 등을 통하여 NCDs(비감염성질환 위험인자)로 인한 조기사망 위험을 줄이기 위해 노력한다.

우리나라에서는 비감염성질환 예방관리, 인구집단별 건강관리, 심뇌혈관질환관리 등으로 건강수명연장과 건강형평성 제고를 기한다. 크게는 국내 5차 국민건강증진종합계획과 연계되는 것이다.

이처럼 비감염성질환은 국내외적으로 주목받고 있다. 우리나라 건강증진정책 패러다임은 지방정부(시도 보건당국·보건소)의 지역보건 의료계획을 기반으로 중앙정부의 건강증진 종합계획과 그리고 WHO 및 UN과 연계[5]되어 있다. 만성질환 이슈가 비보건기구인 국제연합 개발의제와 연결고리가 흥미롭다. 이는 비감염성질환의 중요도와 심각성을 시사한다고 판단할 수 있다.

비감염성질환 시대, 지속적인 투자 확대를 통해 만성질환 예방관리와 극복해야 한다. 이는 감염병 통제 못지않게 인류의 건강과 사회 불평등 완화 및 경제를 발전시킬 것이다. 더 나아가 지속가능한 발전의 토대임을 잊지 않아야 한다.

4) '단 한 사람도 소외되지 않을 것'을 슬로건으로 UN이 밝힌 지속가능발전목표(SDGs, Sustainable Development Goals) 17개 항목은 ①빈곤퇴치 ②기아퇴치 ③건강과 웰빙 ④좋은 교육 ⑤성평등 ⑥깨끗한 물과 위생 ⑦청정에너지 이용 ⑧괜찮은 일자리와 경제성장 ⑨산업혁신 및 공공기반시설 ⑩불평등 축소 ⑪지속가능 도시 공동체 ⑫책임 있는 소비와 생산 ⑬기후행동 ⑭수중생물 ⑮육상생명 ⑯평화·정의·강력한 제도 ⑰목표를 위한 파트너십 등이다.

5) 한국건강증진개발원(KHEPI) 'HP2030 팩트시트' No.029, 2024