

100세 시대를 넘어 “120세 알파에이지 시대”를 전망하는 요즘입니다. 길어지는 생애주기를 더욱더 알차게 가꾸기 위해 건강, 문화, 교육, IT 등 분야를 총망라하여 도움이 될 만한 정보를 소개하고자 합니다.

**이번호에서는 2009년부터 우리 협회와 함께 국내 심장병어린이 후원활동을 실천해온 한국심장재단(이사장 조범구)을 통해 심장건강정보를 소개합니다.**

**항상 무거운 책임감과 스트레스를 동반한 채 업무에 임하는 도선사의 심장은 건강할까요?**

잠시 시간을 내어 독자 여러분의 심장 소리에 귀 기울여 보시기 바랍니다.

## 심장과 건강

# 나의 심장은 안녕한가요?

한국심장재단 제공

개인 학원을 운영하느라 20년 가까이 누적된 과로 속에 불규칙적인 생활을 해온 김영수 씨(남, 56세)는 한 달 전부터 가슴 불편감과 호흡 곤란이 느껴졌고, 휴식을 취해도 심한 피로감이 해소되지 않았다. 왠지 모를 불안감에 그는 심장내과 외래를 찾아갔다.

심장초음파 검사 결과 그의 심장은 수축기 기능이 많이 감소되어 있었고, 한쪽 심장벽의 운동이 상당히 줄어든 상태였다. 이어진 심장혈관 검사에서는 심장혈관이 심하게 협착되어 혈류가 감소되어 있었다. 의료진은 즉시 관상동맥 중재술을 시행했고, 시술 후 영수 씨의 증상은 많이 호전되었다. 하지만 이미 망가진 심장기능은 완전히 회복되지 않아서 그는 현재 약물치료와 함께 경과 관찰을 받고 있다.

## 심장질환, 전 세계 사망 원인 1위

이처럼 일에 열중하다보니 자신의 건강을 돌보지 않은 채 과로와 불규칙적인 생활을 반복하다 허혈성 심장질환을 앓는 사람들이 늘고 있다. 갑작스러운 흉통과 호흡곤란으로 응급실에 내원하는 환자들이 종종 있으며, 응급실에 도착하기도 전에 급사하는 안타까운 경우도 적지 않게 발생한다.

**심장질환에는 허혈성심질환(협심증, 심근경색), 고혈압, 심부전, 부정맥, 심근증 등이 포함된다. 심장질환은 전 세계 사망 원인 1위, 우리나라에서는 암에 이어 2위를 차지하고 있다.** 암은 진단받은 이후 자기 삶을 정리하고 가족과 작별하는 시간이라도 가질 수 있지만, 대표적인 심장질환인 심근경색은 그런 시간조차 허락하지 않는다.

최근에는 식습관이 서구화되고 사회 전반에서 기계화, 자동화가 이루어지면서 비만 인구가 늘고 있다. 이러한 비만과 운동 부족, 흡연, 과음 등으로 인해 심장질환의 선행 질환인 고혈압, 고지혈증, 당뇨병의 발생이 증가하고 있다.

## 협심증

### 심장 위 혈관이 좁아져 가슴 통증

심장에 혈액을 공급하는 혈관인 관상동맥이 동맥경화증으로 좁아져서 생기는 질환으로, 동맥경화성 변화는 사실상 20대 초반부터 진행되며 혈관 면적의 70% 이상이 좁아지면 협심증 증상이 나타날 수 있다.

**협심증이 발생하면 가장 흔히 경험하는 것이 가슴 통증(흉통)이다.** 환자에 따라 조금씩 다를 수 있지만, 대개 ‘가슴을 짓누르는 듯하다’, ‘뻐개지는 것 같다’, ‘고춧가루를 뿌려놓은 것 같다’, ‘가슴이 벌어지는 것 같다’, ‘숨이차다’ 등으로 표현하는 경우가 많다.

협심증이 의심되면 확실한 진단을 위해 심전도, 심장초음파, 핵의학 영상검사 등 정밀한 심장 검사법들이 동원된다. 검사 결과로 심각한 협심증이 의심되면 많은 경우 관상동맥 조영술을 시행하고, 이후 스텐트 등을 이용한 관상동맥 중

재시술이나 관상동맥 우회수술 등의 치료를 받게 된다. 관상동맥 조영술은 대퇴부나 팔의 동맥을 이용해 외부에서부터 관상동맥 입구부까지 긴 관을 넣은 후 조영제라는 약물을 주입해 관상동맥의 내부를 촬영하는 검사로, 협심증을 진단하는 가장 확실한 방법이다.

관상동맥 중재시술은 ‘관상동맥 확장성형술’ 또는 ‘관상동맥 스텐트 삽입술’을 일컫는 말로, 관상동맥 조영술과 같은 방법으로 관상동맥에 관을 삽입하고 가는 철사를 이용해 막힌 혈관 부위를 풍선이나 스텐트로 확장시키는 방법이다. 수술과 달리 마취를 하지 않아도 되고, 회복 기간이 짧으며, 흉터도 남지 않아 최근 협심증 치료에서 가장 많은 비중을 차지한다. 반면 관상동맥 중재시술이 불가능할 정도의 심한 협심증은 ‘관상동맥 우회술’이라는 수술을 받아야 한다. 관상동맥 우회술은 우리 몸에서 비교적 효용 가치가 낮은 혈관을 이용해 막혀 있는 관상동맥 부위를 우회하는 수술을 말한다.

정상 혈관



동맥경화증으로 좁아진 혈관



막힌 혈관



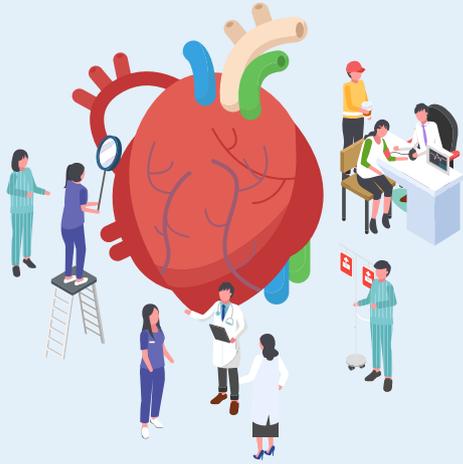
## 심근경색

### 피떡이 심장혈관을 막아 혈액 공급 방해

급성 심근경색증은 피떡이라고 불리는 혈전에 의해 관상동맥이 갑작스럽게 막혀서 관상동맥을 통해 산소와 영양분을 공급받던 심장근육이 손상을 입는 상태를 말한다.

즉시 치료가 이루어지지 않으면 치명적인 결과가 나타나는데, 보통 환자의 약 50%가 병원에 도착하기 전에 사망하며, 치료를 받더라도 사망률이 5~10%에 이른다. 환자의

상태에 따라 치료를 결정하는데 대부분의 환자에서 풍선 및 스텐트를 이용한 시술을 시행해 막힌 혈관을 뚫어준다.



## 심근병증

### 심장근육이 망가져 호흡곤란

심장근육 자체에 이상이 생겨서 온몸으로 피를 보내는 심장의 기능에 문제가 생기는 병으로, 크게 확장성 심근병증, 비후성 심근병증, 제한성 심근병증으로 나눌 수 있다.

확장성 심근병증은 심장이 비정상적으로 확장되면서 피를 짜주는 수축 기능에 문제가 생긴 질환을 말하며, 제한성 심근병증은 좌심실벽이 두꺼워지면서 주로 심장 안으로 피를 받아들이는 이완 기능에 문제가 발생하는 경우를 뜻한다. 좌심실의 일부 또는 전체가 고혈압과 같은 특별한 이유 없이 두꺼워지는 경우는 비후성 심근병증이라 한다.

일례로 호흡곤란으로 개인병원에서 진찰을 받았다가 심장이 부었다는 소견을 듣고 심장내과를 방문한 한 사람의 경우, 심장초음파 검사 결과 심장이 상당히 확장되어 있었고 심실기능이 심각하게 저하되어 있는 확장성 심근병증으로 진단받았다. 이러한 사례가 50~60대 환자에서 종종 발견된다. 심근병증을 진단하는 데는 심장의 구조와 크기, 기능 등을 살필 수 있는 심장초음파 검사가 아주 유용하다. 고위험군의 경우 혈액검사를 통해 올라가는 바이오마커(BNP,

NTpro-BNP)를 찾아 선제적으로 진단할 수 있다.

## 부정맥

### 심장이 빠르거나 느리거나 제멋대로 뛰면 문제

정상 심장은 분당 50~90회의 빠르기로 규칙적으로 뛰는데, 이러한 심장이 정상으로 박동하지 않는 모든 경우를 부정맥이라 말한다. 심장박동이나 맥박이 불규칙하게 뛰는 경우, 맥박이 분당 50회 미만으로 느려지는 서맥증, 분당 90회 이상으로 빨라지는 빈맥증 등이 모두 부정맥에 속한다. 부정맥이 생기면 심장기능에 이상이 생기고 심한 경우 순식간에 혈압이 떨어져 쇼크로 졸도하거나 심장마비로 급사할 수 있어 위험하다. 실제로 심장마비는 대부분이 악성 심실 빈맥성 부정맥에 의해 일어난다.

이유 없이 가슴이 두근거리는 심계항진이 나타나거나 호흡곤란, 흉통, 현기증, 실신 또는 심장마비 등이 발생했을 경우 부정맥이 원인일 가능성이 높으므로, 부정맥 전문의 진단을 받는 것이 좋다.

## 심장이 걱정되는 사람들은 이 증상에 주목!

아래의 심장병 증상은 보통 하나둘씩 나타나는데, 한꺼번에 나타나는 경우도 있다. 이때는 지체하지 말고 곧바로 병원을 찾자.

**호흡곤란** 심장병의 가장 흔한 증상. 심장병 때문에 나타나는 호흡곤란은 심한 운동이나 성관계 후, 계단 여러 개를 갑자기 뛰어오른 다음에 나타나는 정상적인 숨 가쁨과는 다르다. 특별한 이유 없이 숨이 찬다면 심장병의 징후일 가능성이 높다.

**피로감** 심장에 이상이 있으면 심장근육이 약해져 온몸의 세포에 적절한 혈액을 보낼 수 없어 피로감이 나타난다. 보통 아침에는 정상 활력을 보이다가 시간이 갈수록 피로감이 심해지고 저녁에는 녹초가 되는 것이 특징이다.

**졸도** 심장에 문제가 있으면 뇌에 충분한 산소를 공급하지 못해 뇌의 의식이 깜박 사라진다. 보통 뇌에 산소 공급이 10초 이상 원활하게 이뤄지지 않으면 졸도가 발생한다. 심장 때문에 발생하는 졸도의 원인은 대부분 부정맥이다.

**가슴 두근거림** 카페인, 흡연, 과식, 지나친 운동, 심한 스트레스나 약물 복용 등의 특별한 이유 없이, 가슴 두근거림이 2-3분 이상 지속된다면 반드시 의사의 진단을 받아야 한다.

**부종** 흔히 눈, 가슴, 복부, 다리, 발목 등에 나타난다. 복부나 다리에 나타나는 부종은 우심실의 기능 저하나 삼첨판막 질환 때문이다. 우심실이 폐로 적정량의 혈액을 보내지 못하면 혈액이 정맥에 고이게 되고, 이로 인해 복부나 다리에 부종이 발생한다.

**흉통** 협심증의 통증은 보통 가슴 한가운데서 시작해 팔, 목, 턱으로 방사돼 나가는 경우가 많다. 흉통이 1-5분 이상 지속되면 심근경색증으로 간주하는데, 심하지 않더라도 통증이 20분 이상 지속되면 병원에 가야 한다.



**나의 심장을 위해  
이것만큼 꼭 지켜주세요!**

**패스트푸드 섭취 줄이기** 패스트푸드를 주 2회 이상 섭취하면 관상동맥 질환으로 사망할 위험이 높아지며, 특히 비만한 환자는 심장질환으로 인한 사망 가능성이 2.4배로 늘어난다.

채소와 과일을 충분히 먹고, 특히 콩 섭취를 늘리자!

**지속적인 운동** 운동은 선택이 아닌 필수. 하루 30분 이상 땀이 날 정도로 달리기, 자전거 타기 등 유산소 운동을 하는 게 좋다. 반면 근육을 지속적으로 긴장시키는 운동은 혈압을 높이고 심장에 부담을 줄 수 있어 주의한다.

**금연과 금주** 흡연하면 혈관이 수축해 혈액순환이 잘 안 되고 혈전(피떡)이 생길 수 있으며, 이 피떡으로 인해 심장 혈관이 막힐 수 있다. 흡연하는 심장질환자의 사망률은 금연자보다 2.2배 높다는 연구 결과가 있다. 1년만 금연해도 심장질환의 위험은 절반으로 줄어든다. 과도한 음주도 혈압을 높여 심장혈관을 막거나 부정맥을 유발할 수 있다.

**스트레스 줄이기** 스트레스를 줄이기 위한 습관도 중요하다. 스트레스를 잘 받는 성격이라면 이를 바꾸려고 평소에 노력해야 한다. 방법은 스스로 끊임없이 찾아야지만 평소 일할 때는 일하고, 쉴 땐 확실히 쉬면서 자기자신을 사랑하고 인정하는 마음이 필요하다. 신뢰할 수 있는 사람과의 교류도 좋다. 명상, 요리 등 나만의 즐거운 취미활동을 찾아보자.

※ 모든 저작권은 한국심장재단에 귀속되어 있으며 일부 내용을 각색하여 게재하였습니다.