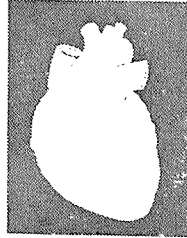


# 건강한 심장 건강한 생활



최 윤 식

심장은 안정시 1분에 약 60~80회 박동 하며 우리 몸이 필요로 하는 산소와 영양분이 풍부한 혈액을 체내의 여러 곳에 골고루 보내며 각 조직에서 보내온 노폐물이 많은 혈액을 다시 신선하게 하므로, 건강한 심장은 생활에 매우 중요한 역할을 하고 있다.

심장은 크기가 성인의 주먹만하나 여러 심장병이 알려져 있다. 심장병중 최근 중장년기에 발병이 급속히 증가하고 있는 동맥경화성 심장병에 대하여 증상 및 예방법을 설명하고자 한다.

동맥경화란 동맥벽에 지방질이 축적되어 혈관벽이 좁아지고 때로는 혈관이 막히는 병이며 심장의 혈관인 관상동맥에 동맥경화가 발생하는 것이 동맥경화성 심장병이다.

동맥경화의 원인(위험요소라고도 부름)은 크게 두종류로 나눌 수 있는데 조절할

수 없는 원인으로 연령, 성별, 가족력 등이 있다. 즉 동맥경화증은 나이가 많아 질수록, 여자보다는 남자에게서, 가족중에 동맥경화 환자가 있는 사람에서 발생율이 높다. 조절 가능한 원인으로 고혈압, 고지혈증 및 흡연은 위험성이 가장 높으며 이외에 당뇨병, 비만증, 운동부족, 스트레스, 경쟁적이며 불안걱정이 많은 성격 등이 있다.

## 1. 동맥경화성 심장병의 종류

동맥경화성 심장병은 관상동맥질환 혹은 허혈성 심장병이라고도 부르며 다음과 같다.

### 가. 협심증

동맥이 좁아져 심장근육에 혈액을 충분

히 공급하지 못하여 나타나며 협심증은 증상만 잘 물어보아도 진단이 될 정도로 흉통이 특징적이다. 흉통은 가슴 중앙부위에 나타나며 왼쪽 어깨나 팔의 안쪽으로 뻗치는 것이 보통이다. 때로는 오른쪽 어깨나 팔로 혹은 목, 턱, 얼굴로 뻗치기도 한다.

흉통은 무거운 물체가 가슴을 누르는 듯 하기도 하고 칼로 베는 듯 하기도 하며, 가슴을 쥐어 짜거나 조이는 듯 하기도 한다. 흉증부위는 대부분 손바닥 크기 정도이다. 흉통은 짧게는 1~2분, 길게는 15분 이내이며 더 오래 지속되면 다른 원인으로 보아야 한다.

흉통은 빨리 걸거나 계단을 오를 때 또는 긴장이나 흥분을 했을 때 발생하며 운동을 중단하거나 안정을 취하면 곧 없어진다. 운동은 식사 후나 찬 공기속에서 하면 더욱 쉽게 협심증을 유발한다.

협심증이 나타나면 니트로글리세린이란 약을 혀 밑에 넣고 녹이거나 문두식으로 된 약을 흡입하면 흉통은 1~2분내에 대부분

없어진다.

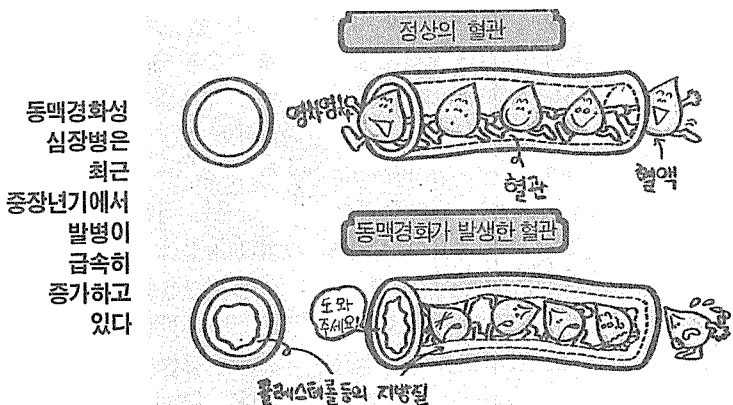
장기치료로 동맥경화증의 위험요소들에 대하여 치료하며, 항협심증약을 복용하며, 풍선으로 좁아진 혈관을 넓히기도 하며, 좁아진 혈관옆에 건강한 혈관을 옮겨 붙이는 수술을 하기도 한다.

#### 나. 심근경색증

관상동맥이 동맥경화로 심하게 좁아지거나 막혀 심장근육에 혈액을 공급하지 못하여 발생한다.

심한 흉통이 특징적이다. 흉통의 위치나 특성, 뻗치는 부위 등은 협심증과 비슷하나 더욱 심하고 오래 끌며 안정을 하거나 혀 밑에 니트로글리세린을 넣거나 협심증 치료약을 먹어도 가라앉지 않아 환자는 매우 괴로워 한다.

오랫동안 당뇨병을 앓던 환자나 노인에서는 흉통 없이 심근경색이 발생하며 갑자기 호흡곤란이 되거나 실신을 하기도 한





**동맥경화의  
원인은,  
연령·성별·가족력·  
고혈압·흡연·  
당뇨병·비만증·  
운동부족·스트레스  
등이다.**

다. 증상으로는 흉통외에 구토를 하기도 하며 호흡곤란이 나타나기도 하며 저혈압이나 속으로 실신하기도 한다.

치료는 동맥경화증 위험요소에 대한 치료와 함께 흉통을 조절하기 위해 진통제를 쓰고 산소를 공급하며 부정맥과 심부전을 치료한다. 혈전으로 막힌 혈관을 뚫기 위해 혈전용해제를 사용하기도 한다.

#### 다. 부정맥

부정맥은 종류가 많아 본인도 모르며 증상이 없는 것도 있으나 환자가 숨이 차거나 가슴이 뛰거나 어지럽거나 정신을 잃고 쓰러져 적절한 응급조치를 하지 않으면 발생 즉시 사망하는 것도 있다.

부정맥으로 증상이 있거나 급사의 위험성이 있는 사람에 대해서는 치료를 한다. 성공적으로 부정맥을 치료하기 위해서는 정확한 진단이 필수적이며 커피, 담배, 약물 등의 유발원인이 있으면 이를 피해야 하며 원인질환이 있으면 치료를 같이 하여야 한다.

최근 10여년동안 부정맥의 치료는 매우 큰 발전을 하였다. 여러가지의 새로운 항 부정맥제가 개발되고 인공심박조율기(심박동기)도 사용하기 편리하게 크기도 작아지고 수명도 6~13년 정도로 길어졌으며 기능도 정상심장과 비슷하게 작동할 수 있게 되었다. 항부정맥제나 심박조율기로 치료가 어려운 환자들에게 전기치료나 수술치료를 하기도 한다.

#### 라. 급사

건강한 생활을 하던 사람이 예기치 못하게 발병후 수초내지 수분내에 갑자기 사망하는 경우를 급사(심장마비라고도 부름), 라하며 중년기 이후의 남자에서 흔히 발생한다.

급사는 심한 육체운동으로 발생되기도 하나 정신적 긴장이나 스트레스로도 발생하며 일상생활이나 잠자는 중에 발생하기도 하며, 발생후 4~5분내에 소생시키지 못하면 심한 후유증을 남기거나 사망하게 된다. 심장마비 환자가 발생하면 주위에

## 동맥경화증은 어릴때부터 발생하기 시작하여 중년기 이후에 합병증이 나타나므로 예방은 어릴때부터 시작해야 한다

있던 사람에 의해 우선적으로 심폐소생술을 실시하며 구급차를 불러 병원에서 적극적인 치료를 받도록 하여야 한다.

### 2. 동맥경화성 심장병의 예방

현대인의 심장병 원인인 동맥경화증은 일단 발생하면 위험하고 치료하기에도 어려워 예방이 무엇보다도 중요하다. 동맥경화증은 어릴때부터 발생하기 시작하여 중년기이후에 합병증이 나타나므로 예방은 어릴 때부터 시작하여야 한다.

첫째, 흡연을 중지하여야 한다. 흡연은 암발생을 촉진할 뿐만 아니라 동맥경화발생을 촉진하는 중요한 원인이다. 흡연하다가 중지하면 동맥경화증 발생위험성이 2년 이내에 비흡연자와 비슷하게 된다.

둘째, 짠음식은 고혈압 발생과 관련이 많아 음식을 싱겁게 먹는다.

셋째, 동물성지방이 많은 음식은 절제한다. 피속의 지방질 중에서 콜레스테롤이 높으면 동맥경화증이 더욱 잘 발생된다. 콜레스테롤은 동물성지방이 많으며 특히 달걀 노른자, 간, 곱창, 오징어, 새우, 굴 등

에 많다.

넷째, 표준체중을 유지한다. 뚱뚱하면 고혈압이 더욱 심해지고 고지혈증이나 당뇨병의 발생이 많아져 동맥경화증 발생을 높인다. 체중을 감소시키는 가장 추천할만한 방법은 음식물을 적게 먹으며 신선한 야채의 섭취를 늘리며 규칙적인 운동을 하는 것이다.

다섯째, 적절한 육체적 운동을 한다. 운동은 짧은 동안의 힘든 운동보다는 장기간(30~60분)의 중등도 운동이 좋으며 걷기, 천천히 달리기, 수영, 자전거 타기 등이 바람직하다. 운동은 최소 1주 3회정도가 도움이 된다. 운동이 건강에 좋고 병이 낫는다고 하여 씩씩거리며 힘에 겨운 무리한 운동을 하기보다는 운동을 하니까 기분도 좋고 재미도 있고 즐거우니까 하는 마음으로 운동하여야겠다.

여섯째, 스트레스를 푼다. 스트레스를 술이나 담배로 해소하기보다는 적절한 운동을 한다든지, 음악이나 그림을 감상한다든지, 잠을 충분히 잔다든지 하는 방법들이 바람직하겠다. 같은 스트레스를 받더라도 야심이 많고 경쟁적이고 불안경쟁이 많은 성격의 사람보다 주어진 환경에 만족할 줄도 알며 서두르지 않으며 낙천적인 성격의 사람에서 스트레스를 덜 받기 때문에 성격이나 생활방식을 바꾸어 스트레스를 덜 받도록 하여야겠다.

일곱째, 정기적인 진찰로 고혈압, 고지혈증, 당뇨병 등을 조기발견하여 적절한 치료를 받도록 하여야 한다. 72

(필자=서울의대 내과 교수)