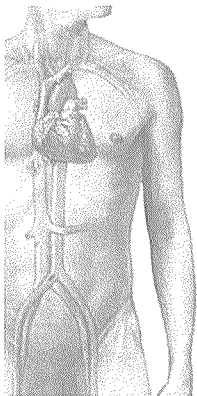


돌연사 막을수 있다

몸 속 죽음의 불씨를 제거하라



운동부하검사로 심장 기능 체크를 아스피린 복용하면 심혈관질환 예방

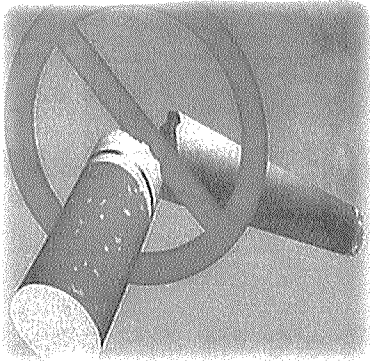
인기 개그맨 김형곤씨의 돌연한 죽음이 화제다. 건강을 위해 체중을 감량하고 담배를 끊고 운동도 열심히던 그가, 그것도 운동 중에 사망했다는 사실이 사람 간담을 더욱 서늘하게 만든다. 저마다 남의 일 같지 않은 표정이다. 돌연사의 진정한 공포는 그 '창졸성(倉卒性)'에 있다.

그러나 모든 죽음에는 원인이 있다. 아무런 이유도 없는, 창졸 간의 죽음처럼 보이는 죽음도 따지고 보면 다 '죽을 이유'가 있다. 정확한 사인(死因)이 밝혀지진 않았지만 김씨의 죽음도 동맥경화나 관상동맥질환 등으로 인한 심근경색으로 추정된다. '죽음의 불씨'가 그 속에 감추어져 있었던 것이다. 돌연사를 막는 길은 한 가지다. 자기 속에 감추어져 있는 희미한 죽음의 불씨를 찾아내서 철저히 진화하는 것이다. 돌연사를 초래하는 거의 대부분의 원인은 이미 밝혀져 있다. 돌연사 위험을 체크하는 진단기술도 완벽한 편이다. 따라서 자기의 혈관 상태 등을 체크하고, 철저히 대비를 하면 가공할 돌연사의 공포도 웃어 넘길 수 있다고 전문의들은 말한다.

1. 운동부하검사를 하라

심전도 검사는 심장 기능을 체크하는 대표적 검사법이다. 그러나 돌연사의 원인이 되는 협심증은 운동 등 특정한 상황에서만 발생하므로 일반 심전도 검사로서는 체크할 수 없다. 따라서 인위적으로 운동을 시켜 협심증 유발 상황을 조성한 뒤 심전도 검사를 할 필요가 있다. 이것이 운동부하검사다. 대개 가슴에 심전도를 부착한 뒤 런닝머신 위에서 뛰면서 검사한다. 협심증이나 심근경색증 등 관상동맥질환은 이 검사를 통해 대부분 진단된다. 이 검사를 받아 이상이 없다면 심장 돌연사 가능성이 희박하므로 일단 안심할 수 있다.

2. 수치에 민감해져라



관상동맥질환의 원인이 되는 동맥경화의 가장 중요한 위험 요인은 고혈압과 고지혈증이다. 일반적으로 총 콜레스테롤 수치가 240mg/dl 이상인 사람은 200mg/dl 이하인 사람보다 동맥경화증이 3배 정도 빠르게 일어난다. 특히 콜레스테롤의 구성 요소 중 저밀도 콜레스테롤(LDL)이 130mg/dl 이상이면 동맥경화와 관상동맥 질환 발발 확률이 높아진다.

또 혈압이 높은 경우에도 동맥 내 압력이 높아지기 때문에 혈관 내피(內皮) 세포의 손상이 많아지고, 침전물 생성이 증가하므로 동맥경화증이 가속화된다. 따라서 자신의 콜레스테롤과 혈압 수치에도 민감해져야 한다. 콜레스테롤의 경우 다른 심혈관질환 위험이 없는 사람은 LDL 수치가 190mg/dl 이상일 때, 위험이 중간 정도인 사람은 160mg/dl 이상일 때, 위험이 많은 사람은 130mg/dl 이상일 때 콜레스테롤 약을 복용해야 한다. 혈압의 경우 일반적으로 140/90mmHg 이상이면 약을 복용할 필요가 있다.

3. 즉시 담배를 끊어라

관상동맥뿐 아니라 인체 모든 혈관을 너털너털하게 만드는 제1 원인이다. 첫째, 담배 속에 들어 있는 약 4000가지의 화학물질은 혈관의 보호작용을 하는 혈관 내막을 파괴하고, 혈관벽에 상처를 내게 된다. 둘째, 동맥경화증을 억제하는 '좋은 콜레스테롤'(HDL)을 줄이고, 대신 나쁜 콜레스테롤(LDL)과 중성지방을 증가시킨다. 셋째, 피의 응고기능을 담당하는 혈소판을 활성화시킴으로써 혈전(피떡) 생성을 촉진시킨다. 넷째, 혈관 수축물질(에피네프린)을 분비시켜 혈관 경련을 초래하는데, 이는 협심증 흉통과 심근경색의 원인이 된다. 다섯째, 담배를 피우면 혈압이 상승돼 고혈압 환자의 약물치료 효과가 감소된다. 이 때문에 흡연자의 협심증-심근경색증 발병 빈도는 비흡연자의 3배 이상 높다. 특히 고지혈증과 고혈압이 있는 뚱뚱한 남성이 담배를 피우면 10배 이상 '가능성'이 높아진다.

4. 하루 한 알 아스피린을 복용하라

린의 주 성분인 아세틸살리실산은 혈소판 응집을 차단함으로써 혈전 발생을 억제한다. 따라서 저용량 아스피린을 장기 복용하면 심장 돌연사뿐 아니라 뇌경색도 예방할 수 있다. 이에 따라 세계보건기구와 미국심장학회는 심혈관질환의 예방을 위해 아스피린 복용을 권장하고 있다. 미국 하버드의대의 1989년 연구에 따르면 아스피린의 장기복용이 심혈관 질환을 44% 감소시킨다. 협심증 환자와 고혈압이나 고지혈증 등 생활습관병이 있는 사람들은 기본적으로 아스피린을 복용할 필요가 있다. 최근에는 심혈관질환의 뚜렷한 위험 요인이 없더라도 오십세가 넘으면 아스피린 복용을 권장하고 있다.

5. 몸의 신호에 귀를 기울여라

당뇨병, 비만, 스트레스, 운동부족 등도 협심증과 심근경색증 발병의 원인이 된다. 특히 당 성분은 혈관 내부의 단백질이나 지단백 등과 결합해 혈관의 탄력성을 감소시키므로 적극적으로 치료·관리해야 한다. 술을 적당히 마시면 좋은 콜레스테롤(HDL)을 증가시켜 동맥경화와 심장병을 예방하는 효과가 있지만 지나치면 알콜이 심장근육을 직접 공격해서 파괴하는 '알콜성 심근증'을 일으킬 수 있으므로 과음은 금물이다. 자기 몸의 작은 변화가 큰 병을 알리는 징후일 수 있기 때문에 주의해야 한다. ⑤

돌연사 자가진단법

돌연사 징후를 미리 알고 예측할 순 없을까? 일본 공중위생원 우에하다 데스노조 박사는 다음의 27 항목을 돌연사의 징후로 제시했다. 10항목 이상 해당되면 언제라도 돌연사할 수 있는 '돌연사 위험자', 7~9항목에 해당되면 '돌연사 예비군'으로 데스노조 박사는 분류한다.

- ① 요즘 늘 나른하고 방금 들은 얘기도 잊는 수가 많다.
- ② 최근 갑자기 술이 약해지고 마셔도 예전처럼 기분이 나지 않고 맛도 없다.
- ③ 갑자기 늙었다는 말을 자주 듣고 스스로도 몸이 예전 같지 않다.
- ④ 어깨나 목덜미가 뻐뻐하다.
- ⑤ 피로나 걱정으로 잠이 잘 오지 않는다.
- ⑥ 대단하지 않은 일로 초조해하고 화를 잘 낸다.
- ⑦ 가끔 심한 두통이 있고 가슴이 답답하며 조이는 것 같은 통증을 느낀다.
- ⑧ 최근 건강검진에서 고혈압, 당뇨병, 심전도 이상을 지적 받았다.
- ⑨ 최근 갑자기 체중이 늘었다.
- ⑩ 최근 몇 개월 동안 거의 매일 밤 손님 접대나 업무상 술을 마셨다.
- ⑪ 하루에 커피를 다섯 잔 이상 마신다.
- ⑫ 매일 식사시간이나 횟수가 일정치 않고 아침을 거르는 일이 많다.
- ⑬ 튀김이나 불고기처럼 기름진 음식을 좋아하고 자주 먹는다.
- ⑭ 담배를 하루 30개비 이상 피운다.
- ⑮ 밤 10시 전에 귀가하는 일이 거의 없다. 또는 1주일에 절반을 밤 12시 이후 귀가한다.
- ⑯ 출퇴근하는 데 2시간 넘게 걸린다.
- ⑰ 최근 몇 년 동안 운동을 해서 땀을 흘린 일이 거의 없다.
- ⑱ 최근 1~2년간 건강검진을 받은 일이 한번도 없다.
- ⑲ 하루 10시간 이상 일하는 게 예사다.
- ⑳ 휴일에도 거의 출근해 일한다.
- ㉑ 출장이 잦고 집에 돌아와 자는 것은 주 2~3회 뿐이다.
- ㉒ 야근이 많고 근무시간이 불규칙하다.
- ㉓ 최근 전직이나 인사이동으로 직장환경 또는 근무내용이 달라졌다.
- ㉔ 승진 등으로 책임이 예전보다 무거워졌다.
- ㉕ 최근 기한 내에 마쳐야 할 작업이 많아지고 갑자기 바빠졌다.
- ㉖ 직장 내 인간관계가 최근 나빠졌다.
- ㉗ 최근 업무상 커다란 실수를 저질렀다.

〈출처 : 조선일보 건강〉