



기온 1도 떨어지면 발병위험이 2% 상승하는 심근경색

# 갑자기 찾아오는 심근경색,

## 체크리스트를 꾸준히

## 통해 점검하자!



매서운 칼바람이 부는 겨울은 날씨가 추워지는 만큼 건강관리에도 신경을 써야 하는 계절이다. 특히 심근경색은 더더욱 그러하다. 최근 런던열외과대학 크리스난 바스카린교수의 연구결과에 의하면 기온 1도가 떨어지면 1개월간 심근경색이 발생할 위험이 2% 증가하는 것으로 나타났다. 본격적인 겨울에 들어서는 12월, 심근경색 전선에 이상 징후는 없는지 체크리스트를 통해 점검해보자.

최용균 대표이사 KorMede닷컴

### 심근경색 체크해보세요!

1. 심장이 조여 오는 것 같은 통증을 경험한 적이 있다.
2. 심전도 검사에서 이상이 있다는 진료를 받았거나, 검사를 받아본 적이 없다.
3. 혈압이 높거나, 평소 혈압검사를 받아 본 적이 없다.
4. 중성지방 수치가 높거나, 검사를 받아본 적이 없다.
5. 콜레스테롤 수치가 높거나, 검사를 받아본 적이 없다.
6. 평소 운동이 부족한 생활을 하고 있다.
7. 본인의 몸이 비만이라고 생각한다.
8. 스트레스를 많이 받는 직종에서 일한다.
9. 담배를 피우고 있다.
10. 주변이 잘 정리돼 있어야 하고, 맡은 일을 깔끔하게 처리해야 직성이 풀리는 완벽주의 성향이 있다.
11. 평소 내기를 좋아한다.
12. 당뇨병을 앓고 있다.
13. 통풍이 있다.
14. 부모 중 한 분 이상이 심장마비로 사망했다.
15. 심장마비로 사망한 아버지는 40살 이상(어머니는 50살 이상)이었다.



## 겨울철에 특히 조심해야 하는 심근경색

심근경색은 심장에 산소와 영양분을 공급하는 3개의 심장혈관 중 하나라도 막혀 심장 전체 또는 일부분에 산소와 영양공급이 중단되면서 심장근육 조직이나 세포가 죽는 질병으로 겨울철에 특히 조심해야 하는 혈관질환 중 하나이다. 기온이 낮아지면 혈관이 수축하게 되고, 혈관이 수축하면 혈압이 올라가 심장이 무리하게 된다. 이 때문에 기온이 낮아지는 겨울철에는 심근경색을 비롯한 심혈관질환인 협심증, 허혈성 심장질환뿐만 아니라 뇌졸중, 뇌동맥류, 지주막하 출혈 등 혈관 이상으로 생기는 질병들을 모두 조심해야 한다.

심근경색이나 부정맥 등으로 인해 심장이 갑자기 멈추었을 때 심폐소생술의 응급조치 없이 4분이 경과하면 뇌가 손상되기 시작하고, 10분이 넘으면 사망에 이를 수 있다. 단 4분 이내에 심폐소생술로 응급조치를 취하면 생존율이 80%까지 높아진다.

## 평소 꾸준한 건강관리만이 예방법

심혈관질환은 혈관의 70% 정도는 좁아져야 증상이 나타나기 때문에 미리 증상을 알기 어렵고, 갑자기 발생할 수 있다는 것이 가장 큰 문제이다. 이런 이유로 전문의들은 평소 꾸준한 건강관리가 무엇보다 중요하다고 강조한다.

심근경색의 위험인자는 고령, 흡연, 당뇨, 고혈압, 비만, 스트레스, 운동부족, 가족력 등 다양하다. 평소 기름진 음식을 좋아하고, 운동이 절대적으로 부족하다면 혈액의 점성이 높아져 있을 수 있으니 정기적인 검진을 통해서 심장혈관 건강을 챙겨야 한다. 또한 심장질환으로 사망한 가족이 있으면 45세 이후부터는 매년 심장상태를 체크하는 것이 좋다.

## 하루 30분, 주 5회 이상 꾸준한 운동 실시

심근경색은 재발률이 높은 편이다. 6개월~3년 이내에 심근경색이 재발할 확률은 60~85%로 매우 높은 만큼 꾸준한 운동으로 건강을 관리하는 것이 무엇보다 중요하다. 강도 높은 운동을 단시간 동안 하는 것보다는 가벼운 운동을 오래 하는 것이 좋다. 만약 운동 도중 가슴이 심하게 뛰거나 어지럼증이 발생한다면 바로 중단해야 한다. 팔다리 통증, 두통 등이 발생해도 운동을 중단해야 한다.

어느 한 통계자료에 따르면 하루 30분씩 일주일에 5일을 걸으면 심장마비를 37%나 예방할 수 있다고 하니, 추운 겨울일지라도 보온에 신경을 쓰고 가벼운 걷기로 심근경색을 예방하자. 단, 오전 6~11시는 통계상 심근경색, 뇌졸중이 가장 많이 발생하는 시간대인 만큼 이 시간대는 가급적 피하는 게 좋다. ⑥

미국심장협회가 권장하는 심장건강을 위한 식생활 지침

1. 적정 몸무게는 반드시 유지해라.
2. 채소와 과일을 충분히 섭취한다.
3. 전곡류와 섬유질 함량이 높은 식품을 섭취한다.
4. 등푸른 생선은 주 2회 정도 섭취한다.
5. 총 열량 중 포화지방은 7% 이하, 트랜스 지방은 1% 이하로, 콜레스테롤은 하루 300mg 이하로 섭취(고지혈증 환자는 하루 200mg 이하)한다.
6. 설탕, 초콜릿 등 단 음식은 멀리 한다.
7. 소금 섭취량을 하루 5g 이하로 줄인다.
8. 술은 하루 1~2잔만 마신다.
9. 외식할 때에도 반드시 챙겨 먹어라.



**0~2** 정상      **3~4** 아직 확실치 않음      **5~9** 심근경색 등 심장마비의 위험이 약간 있다.  
**10~12** 가까운 시일 안에 심근경색이 일어날 우려가 있다.      **13~15** 심근경색 등 심장마비에 걸릴 확률이 높다.