

건강 칼럼

“가슴이 아프네요” 나도 혹시 허혈성 심장병?

심혈관질환은 어떤 질병보다 예방이 중요한 질병이다. 그만큼 위험인자가 잘 알려져 있고 또 이를 효과적으로 교정할 수 있기 때문이다.

허혈성 심장병은 심장에 혈액을 공급하는 관상동맥의 혈액 흐름에 문제가 발생해 심장에 적절한 산소 공급이 되지 않아 가슴 통증과 호흡 곤란이 발생하는 병이다. 도로에 갑자기 산사태가 나 교통이 마비된 것이 급성 심근경색증이라면 도로가 오래돼 8차선 도로의 기능이 2차선으로 완전히 줄어들어 교통흐름에 문제가 발생한 것이 협심증이다.

▲심장에 공급되는 혈액 부족하면 발생=심장은 하루 10만번 정도 쉬지 않고 수축하며 700l의 혈액을 순환시킨다. 이 과정을 통해 산소와 영양소를 공급하고 이산화탄소와 노폐물을 제거하는 역할을 한다.

이때 심장이 필요한 혈액을 공급 받지 못하면 기능에 문제가 발생하게 되는데 이를 허혈성 심장병이라고 한다.

허혈성 심장병은 크게 협심증과 급성 심근경색증 두 가지로 나눈다. 협심증은 관상동맥에 동맥경화가 진행되면서 혈관이 좁아져 혈액 흐름이 원활하지 못하게 돼 가슴에 통증이 생기는 질환이다. 심근경색증은 혈관이 완전히 막힌 상태다. 협심증이 혈관이 서서히 좁아지면서 혈액 흐름에 장애가 발생하는 만성질환인 반면, 급성 심근경색증은 혈전에 의해 갑자기 혈관이 막히는 급성질환



전 두 수

가톨릭대·인천성모병원 심장혈관내과 교수

이다. 돌연사의 80%는 급성 심근경색증이 원인으로 알려져 있다.

허혈성 심장병은 사망 원인 세계 1위, 국내 2위의 심각한 질환이다. 1년 전부터 증상이 천천히 발전했다면 상대적으로 천천히 검사하고 치료를 해도 되지만, 평소 예민한 증상을 갑자기, 예를 들어 1시간 전에 발생했다면 신속하게 치료해야 하는 긴급한 상태다. 증상에 따라 적절한 대응 속도가 중요하다.

허혈성 심장병은 가슴 부위의 통증이 대표적인 증상이다. 가슴 통증이 목이나 턱, 어깨, 등과 같은 부위로 번질 수 있고 식은땀을 동반하는 경우도 있다. 특히 통증이 나타난 뒤 갑작스럽게 사망에 이를 수 있는 만큼 평소 고지혈증, 당뇨병과 같은 성인병을 앓고 있는 사람이라면 이러한 증상에 더욱 신경을 써야 한다.

가슴 통증은 의외로 일상생활에서도 자주 발생하지만, 모든 가슴 통증이 심장질환에 의한 것은 아니다. 도로가 정상이더라도 눈, 비가 와

교통흐름에 일시적으로 장애가 있는 것처럼 살다 보면 다양한 원인에 의해 가슴 통증을 흔하게 경험한다.

숨을 깊게 쉴 때 나타나는 찌르는 듯한 가슴 통증은 치료 없이도 시간이 지나면 호전된다. 만성 허혈성 심장병인 협심증에 의한 가슴 통증은 환자들의 표현에 의하면 '평소에 경험하지 못한 불쾌한 느낌의 통증'이 심장에 부담을 줄 정도의 일이나 운동을 하면 발생하고 적당히 휴식을 취하면 호전되는 상황이 반복적으로 나타난다.

이때는 심장내과 전문의를 찾아 상담하는 것이 좋다. 반면 급성 허혈성 심장병인 급성 심근경색증은 '죽음의 공포'를 느낄 정도의 심한 통증이 일이나 운동과 관계없이 발생하고 5~10분 이상 휴식을 취해도 통증이 사라지지 않으면서 식은땀을 동반한다. 이때는 지체없이 병원 응급실을 찾아 검사를 받아야 한다.

▲당뇨병·흡연·가족력 등 위험인자 관리 중요=허혈성 심장병이 의심될 경우 기본적인 혈액검사, 가

슴 X-ray 사진, 심전도 외에 운동부하 심전도검사를 시행한다. 운동부하 심전도검사는 자동차 정기검사 시 시행하는 엔진부하검사와 비슷하다.

최근에는 관상동맥에 대한 컴퓨터 단층촬영(CT)으로 관상동맥 상태를 직접 확인하고 혈관 상태가 심하게 나쁜 경우 경피적 시술 또는 수술을 통해 치료를 시행하기도 한다.

허혈성 심장병을 유발하는 가장 대표적인 위험 요인은 고혈압과 당뇨병, 고지혈증, 흡연, 운동 부족, 비만 등이다.

따라서 금연과 적당한 운동, 혈압과 혈당조절, 콜레스테롤 관리, 체중 조절 등이 중요하다. 평소 정기 검진을 받으면서 혈압과 혈당, 콜레스테롤 증가 여부를 확인해야 한다. 검사 결과 따라 전문의와 치료 계획을 상의한다.

대부분의 협심증은 생활습관 조절, 약물치료, 관상동맥중재술을 통해 일상생활이 가능하다.

허혈성 심장병은 남성이 여성보다 2배 높은 발생률을 보이긴 하지만 남성이 8차선 도로라고 하면 여성의 경우 6차선 도로로 문제가 발생하면 폐경기 이후 급속히 악화하는 양상을 보이기 시작해 70~80대가 되면 오히려 남성보다 더 위험할 수 있다. 만약 당뇨병이나 흡연, 가족력 등과 같은 위험인자가 있다면 생애 전반 건강검진 시 한 번 정도는 관상동맥 CT를 찍어보는 것도 좋은 예방법이 될 수 있다.

사설

백세시대 노인 걷기 운동

백세 시대에 돌입하면서 건강에 관심이 커지고 있다. 오래 사는 것만이 능사가 아니다. 건강하지 않으면 오래 사는 것이 오히려 고통일 수 있다. 요즘 국민 걷기 운동 캠페인이 절실하다.

코로나 여파로 집안에 묶여 지내는 사람들이 많다. 이는 운동 부족으로 이어지면서 건강에도 적신호가 켜지고 있다. 걷기는 당뇨나 고혈압 같은 질환뿐 아니라 사망 위험을 줄이는 등 건강관리에 매우 효과적인 운동이다.

불면증과 우울증 같은 정신질환, 천식, 류머티즘, 감기, 위장질환의 치유를 돕는다. 또 심지어는 알 환자의 기대 수명을 늘리는데 기여한다.

하루 1만보 걷기는 오랫동안 건강을 개선하는데 필요한 하루 걸음수의 '목표치' 같은 역할을 해왔다.

1만보를 걷기 위해서는 성인 평균 걸음으로 2시간 가까이 걸린다. 평소 운동량이 적은 초보자들이나 바쁜 직장인들에게는

쉽지 않은 도전이기도 하다. 하루 7000보만 걸어도 충분히 효과를 볼 수 있다. 일반적으로 알려진 하루 1만보 걷는 것과 효과 면에서 큰 차이가 없다. 문제는 자신에 맞는 걷기 자세를 만들어야 한다는 것이다.

건강하게 걷기 위해선 우선 걷기 습관 유형을 점검해야 한다. 장기간 걸을 수 있는 자세 또는 가장 이상적이고 안정된 자세를 만드는 것이 중요하다.

우선 처음에는 천천히 발뒤꿈치부터 시작해 발바닥, 발가락 이렇게 3단계로 나눠 보행을 한다.

이후 익숙해지면 점차 속도를 내며 자신만의 보행 리듬을 찾아야 한다. 또한 척추를 바로 세우고 좌우 균형을 맞춰서 걷도록 한다.

특히 걷기 자세 그리고 양손이 자유스러워야 한다. 물건이 있으면 배낭을 활용하는 것이 좋다. 편안하게 배낭을 메기 위해서는 배피와 가슴띠를 하는 것이 이상적이다. 다리가 바빠야 건강하게 오래 살 수 있다.

유라시아 시대를 위한 한일터널

최근 사단법인 한일터널연구회가 '유라시아 신시대를 위한 한일터널' 신간을 출간해 눈길을 끌고 있다. 이 책에는 한국과 일본을 해저로 연결하는 한일 해저 터널과 관련해 다양한 변화와 발전을 담았다.

한일터널연구회는 해저터널 공법 및 기술적 대안 연구, 현장 답사 및 조사 등 학술 활동과 국민 공감대 형성, 한일 교류 등을 추진하는 학술단체다. 특히 한일터널연구회는 40년 동안 한일 터널 연구를 다양하게 분석했다. 해저터널 프로젝트가 본격적으로 공론화한 것은 1981년 11월이다.

당시 서울에서 열렸던 국제과 학통일회의에서 세계경회통일가 장연환 문선명 총재가 국제평화고속도로 사업'을 주창하면서부터였다. 이후 한국과 일본에 각각 한일해저터널연구회'가 발족되면서 관련 조사와 공사가 진행돼 왔다.

1986년 10월 일본에서는 제1차 조사를 위한 사경(斜坑) 공사가 첫 삽을 떴다. 1988년 경남 거제

도 일대에서 시추 조사도 진행됐다.

우선 예상되는 터널 경로는 '부산~거제도~쓰시마섬(대마도)~이키(喜岐)섬~가라쓰(唐津)~규슈 북부 사가현'로 이어지는 대마도 횡단 노선이 유력하다.

거리로는 노선에 따라 약 209~231km에 달한다. 한일해저터널이 건설되면 세계 최장의 바다 밑 터널이 탄생한다. 영국과 프랑스도 오랜 기간 많은 전쟁을 치른 적대 국가였다.

그러나 도버 해협을 해저터널로 연결하는 '영불해저터널'(유로터널)을 만들었다. 그 뒤 양국은 갈등을 극복하고 협력 관계로 발전해 나갈 수 있었다. 유럽연합(EU)의 통합에도 기여했다.

한일터널이 본격 추진되고 서해안과 중국의 산동성을 잇는 한중 터널이 뚫려야 한다는 주장이 많다. 이를 통해 한·중·일은 경제공동체를 이룰 세계 경제를 이끌어가는 중추적 역할을 할 것으로 기대하기 때문이다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

시리아 출근길 폭탄 터져 군인 등 14명 사망



20일(현지시간) 시리아 다마스쿠스 도로변에서 폭탄이 터져 한 소방대원이 피해 버스의 불을 끄고 있다. 현지 당국은 이날 오전 출근시간대에 병사들을 태운 버스 근처 도로변에서 폭탄 2개가 터져 14명이 숨지고 14명이 다쳤다고 밝혔다.

일본 이소산 폭발, 연기 피어오르는 분화구



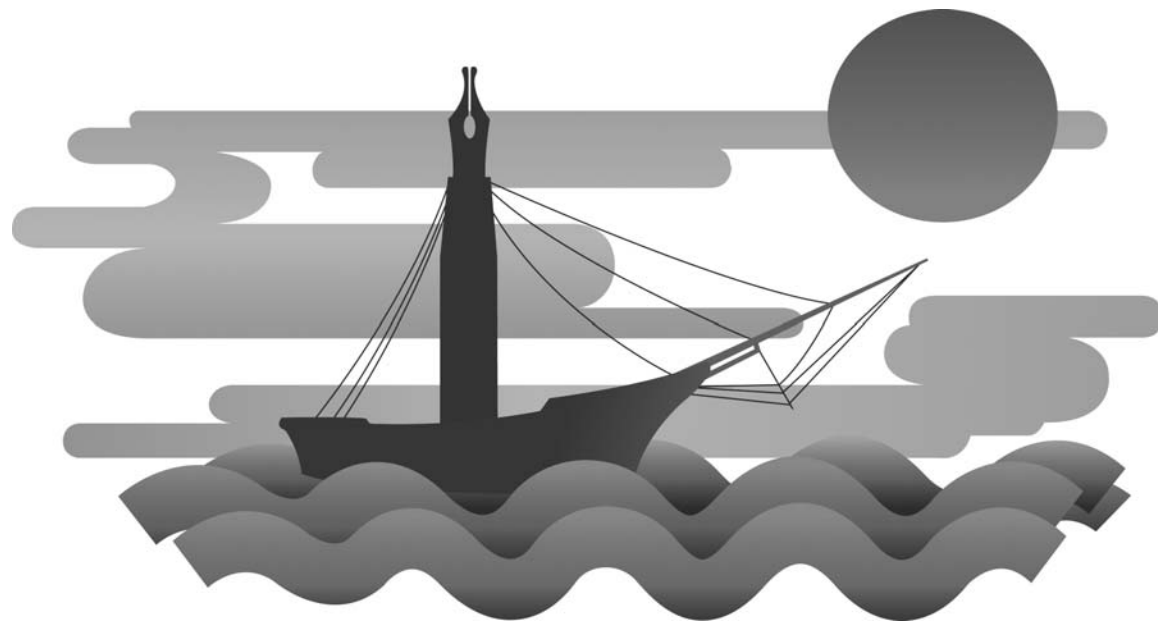
20일 일본 남부 규슈 구마모토현의 활화산 이소산 1번 니카다케 분화구에서 연기가 피어오르고 있다. 일본 기상청은 이날 오전 11시43분께 이소산이 분화해 흘러내린 화쇄류가 분화구 1km까지 도달했다며 주변에 경보를 발령했다.

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

“더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문”을 위해 전주매일의 전 직원들은 ‘전북 최고의 신문’을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.



인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일