

건강 칼럼

숨이 차고 다리가 붓는다, 나이 탓인 줄 알았는데 심부전?

“계단을 오르면 예전보다 숨이 많이 찬데, 나이가 들어서 그런 거겠죠.” “저녁만 되면 다리가 붓는데 하루 종일 서 있어서 그런 줄 알았어요.” 숨이 차거나 다리가 붓는 증상을 단순한 노화나 피로로 생각해 대수롭지 않게 넘기는 경우가 많다. 하지만 이러한 증상이 반복된다면 심장이 몸에 필요한 혈액을 충분히 공급하지 못하는 ‘심부전’의 신호일 수 있어 주의가 필요하다. 심부전은 이름 때문에 심장이 곧 멈추는 병으로 오해하기 쉽지만, 실제로는 심장이 온몸에 필요한 만큼 혈액을 충분히 내보내지 못하는 상태를 의미한다.

심부전은 결코 가볍게 볼 수 있는 질환이 아니다. 대한심부전학회가 발표한 ‘심부전 팩트시트 2025’에 따르면 국내 심부전 유병률은 2023년 기준 3.1%로, 환자 수는 약 175만 명에 이른다. 고령화와 함께 환자 수도 지속적으로 증가하는 추세다.

심부전 환자의 5년 생존율은 79%, 10년 생존율은 66%로, 이는 폐암을 제외한 대부분의 진행 암보다 낮은 수치로 알려져 있다. 또한 2023년 심부전 환자 가운데 심부전을 포함한 여러 원인으로 병원에 입원한 환자의 비율은 47.3%로, 입원 부담도 상당한 것으로 나타났다. 특히 심부전은 한 번 입원한 뒤에도 증상 악화



김 무 준
국민건강보험 일산병원 심장내과 교수

로 다시 입원하는 경우가 적지 않아, 초기 증상을 놓치지 않고 조기에 진단해 꾸준히 관리하는 것이 중요하다.

심부전의 원인은 다양하다. 오랜 기간 지속된 고혈압이나 관상동맥질환으로 심장 근육의 기능이 떨어지면서 발생할 수 있고, 심근경색 이후 후유증으로 나타나기도 한다. 부정맥이나 심장관막질환도 심부전을 일으키는 원인이 될 수 있다.

심부전은 심장이 수축하는 힘이 약해지거나 혈액을 제대로 채우지 못하는 형태로도 발생한다. 이에 심장 초음파와 혈액 속 나트륨이노레티드 수치 검사 등을 통해 심장 기능과 심부전의 유형을 확인한 뒤 환자의 상태에 맞춰 치료 방향을 정한다.

치료의 핵심은 서로 다른 기전으로 작용하는 여러 계열의 약물을 적

절히 병용해 심부전의 진행을 늦추고 입원과 사망 위험을 낮추는 것이다. 최근에는 레닌-안지오텐신계 억제제, 베타차단제, 미네랄코르티코이드 수용체 길항제, 나트륨-포도당 공동수송체 2 억제제 등 주요 약제를 환자의 상태에 맞춰 조기에 병용하는 치료가 권고되고 있다.

이러한 약물치료 중에도 심부전이 급성으로 악화돼 입원하거나 증상이 반복적으로 나타나는 경우에는 폐리시구안 등 추가적인 약물치료를 고려할 수 있다. 충분한 약물치료에도 반응하지 않고 탈기 심부전으로 진행한 경우에는 좌심실보조장치를 이식해 약해진 심장의 펌프 기능을 기계적으로 보조하거나 심장이식을 고려하기도 한다.

심부전 약물치료를 시작하는 과정에서는 저혈압이나 어지럼증, 신장 기능 변화 등이 나타날 수 있어 전문의의 판단에 따라 낮은 용량부터

시작해 단계적으로 조절할 수 있다. 정기적인 혈액검사를 통해 신장 기능과 전해질 수치를 확인하는 것도 필요하다.

특히 증상이 좋아졌다고 환자가 임의로 약의 용량을 줄이거나 복용을 중단해서는 안 된다. 겉으로는 증상이 호전된 것처럼 보여도 심장 기능이 다시 나빠질 수 있기 때문이다. 처방받은 약을 꾸준히 복용하고 정기적으로 심장 기능을 확인하는 것이 심부전 관리의 중요한 부분이다.

약물치료와 함께 생활습관 관리도 병행해야 한다. 짠 음식은 체내에 수분을 축적시켜 심장에 부담을 줄 수 있어 저염식을 유지하는 것이 좋다. 매일 아침 일정한 조건에서 체중을 확인하고 2~3일 사이 1~2kg 이상 증가했다면 몸에 물이 차고 있다는 신호일 수 있어 주의해야 한다. 무리하지 않는 범위에서 꾸준히 유산소 운동을 하는 것도 심장 기능 유지에 도움이 된다.

숨이 차거나 다리가 붓는 증상을 단순히 나이 탓으로 넘기지 말고, 증상이 반복된다면 심장 검사를 받아보는 것이 중요하다. 진단 후에는 처방받은 약을 임의로 조절하지 않고 정기적으로 심장 기능을 확인하며 전문의와 함께 꾸준히 관리한다면, 심부전과 함께 오랫동안 건강한 일상을 유지해 나갈 수 있다.

사진으로 보는 지구촌 소식

미 재무부, 이란에 경제적 ‘왕따’ 개시 선포



스콧 베센트 미국 재무장관이 24일(현지 시간) 워싱턴 재무부에서 기자회견하고 있다. 베센트 장관은 도널드 트럼프 미국 행정부가 이란과 거래를 지속하는 제3국에 제재를 가하는 ‘경제적 배제 작전’ 개시를 선포했다.

무함마드 탄생 기념일에 촛불 밝힌 이라크 무슬림들



이슬람 선지자 무함마드의 탄생을 기념하는 ‘마울리드 알나비’(Mawlid al-Nabi)를 맞아 24일(현지 시간) 이라크 바그다드에서 무슬림들이 수니파 성지인 알들 카디르 알 갈라니 사원에 모여 촛불을 밝히고 있다.

사설

서예가 박복순의 첫 시화전

지율(志律) 박복순 서예가가 21일부터 27일까지 전북특별자치도 예술화관 차오름2실에서 첫 개인전을 열고 있다. 입문 11년 만에 갖는 이 자리는 문인화, 서예, 한국화 등 작품을 전시한다.

전통 서예의 깊은 묵향 속에 자연의 서정과 삶의 철학을 담아내는작가는 이번 전시를 통해 전통 한글 서예는 물론, 웅장하고 섬세한 수묵담채화까지 아우르는 다채로운 시각적 예술 세계를 대중에게 선보인다.

작가는 처음 붓을 잡았을 때 소

기초부터 튼튼히 다져온 덕분에 서가(書家)들 사이에서도 안목이 높고 품위 있는 작가로 정평이 나 있다.

“서법(書法)은 이해하는 것이 아니라 체험을 통해 깨달아야 한다”는 원리를 바탕으로 독자적인 맛을 구축했다.

작가는 “붓과 먹의 인연은 제 삶을 풍요롭게 하였다”라면서 “부족한 작품일지라도 한 획 한 획에 담긴 저의 진심이 관람객들의 마음에 작은 울림과 위로로 전해지기를 바란다”고 했다.

전북특별자치도 서예전람회 초대작가, 전국 은고를 미술대전 초대작가, 한국서예연구회 초대작가, 세종한글서예연구회 회원, 전북특별자치도 문인화협회 회원, 2026 찾아가는 한글서예교육 전문 서예 강사 등으로 활동하고 있다.

아홉번째 목길 지우산전

아홉번째 목길 지우산전이 8월 21일부터 27일까지 전북특별자치도 예술화관 기스락 1층에서 열리고 있다.

참여작가는 110명이다. 석향문인화 연구원은 지난 2002년 6월 25일 전주시 완산구 전동 23에서 목창회를 발족했다.

2004년 10월 15일 인근 파고다한지 필방 3층으로 이전 개원했다. 2006년 12월 38명을 회원으로 제1회 목창화전을 전북예술화관에

와 햇살을 막아주는 생활용품이지만 서로를 배려하고 보호하는 따뜻한 마음의 상징이기도 하다.

심혈을 기울여 탄생한 작품들은 실용성과 예술성이 조화를 이루며 우리의 삶에 품격과 여유를 더해줄 것이다. 목길 지우산전은 대중속으로 깊게 들어가 우리 미술을 널리 알리고 함께 즐기며 함께 연구하며 함께 감상하는 데 중점을 두었다.

동글게 펼쳐진 지우산 하나하나가 저마다의 성품과 개성을 담은 또 하나의 작은 우주다.

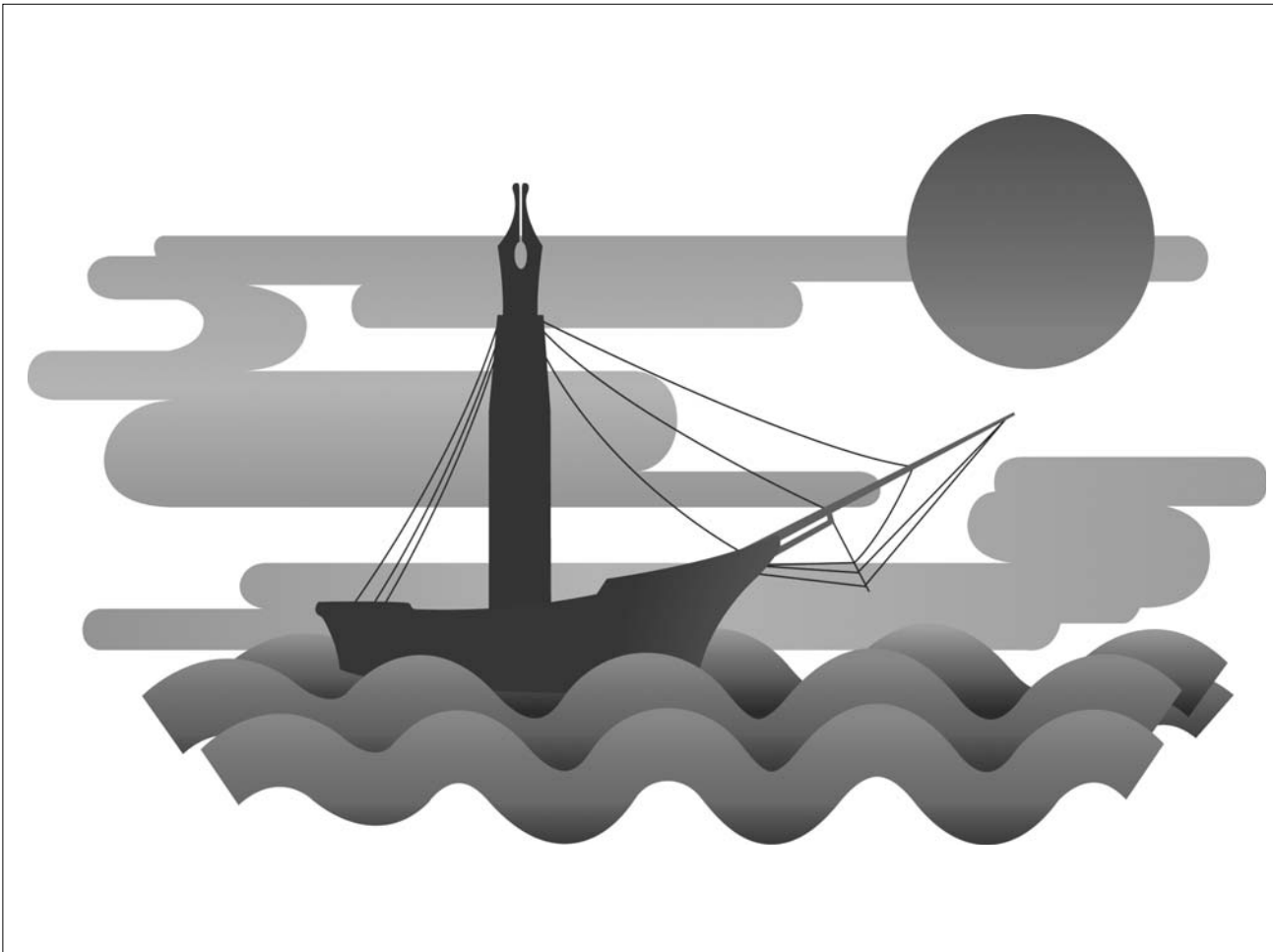
문인화는 자연을 벗 삼아 삶의 여백과 정신을 담아내는 우리의 전통예술이다. 석향 정의주 대표

사내 · 외기고 및 칼럼은 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴
기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층



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 행태를 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