



이 찬 휘
SBS 과학정보부장

돌연사!! 미리 막을 수 있어요!!

지난 3월 11일 코미디언 김형곤씨가 갑자기 사망했다. 김씨의 사망 원인이 아직 정확하게 밝혀지진 않았지만 심장마비로 추정되고 있다. 돌연사에는 두 가지 원인이 있다.

하나는 뇌에 문제가 생긴 것이고 또 하나는 심장문제이다. 뇌의 문제로 생긴 돌연사는 뇌출혈을 들 수 있는데 뇌 혈관이 터지는 것이다. 그러나 뇌동맥이 터졌다고 해도 심장에서 계속 혈액 공급을 받기 때문에 최소 한 시간 이상 살 수 있다. 빨리 병원으로 옮겨 수술을 받으면 목숨에는 이상이 없는 경우가 많다.

두 번째 심장에 문제가 생겼을 경우에는 혈액 공급이 중단되기 때문에 10분 이상을 살기 어렵다. 그런데 김형곤씨가 화장실을 간지 20여 분만에 발견됐고 그때는 이미 숨을 거둔 것으로 봐서 심장의 문제로 사망한 것으로 추정되고 있다.





무조건 운동을 한다고 해서 건강과 이어지는 것은 아니다. 자신에게 맞는 운동을 해야 한다. 김형곤씨도 잘못된 운동 습관이 화를 부른 것으로

추정되고 있다. 김씨는 약 50분간 사우나를 한 뒤 달리기를 했다. 땀 구멍이 열린 채 달리기 할 때 땀이 잘 나고 근육이 부드러워진다는 이유였다. 하지만 이는 운동 전에 탈수를 막기 위해 수분을 섭취해야 하는 운동 수칙과 반대되고, 심혈관 질환 발생 위험성을 높이는 행위이다. 또 스트레스도 문제였다. 김씨는 이 달 말 미국에서 있게 될 공연 준비로 스트레스가 많았다고 한다. 경희의료원 내분비내과 김영설 교수는 “우리 나라 40대 남성들의 돌연사 비율이 세계에서 가장 높은 이유가 바로 스트레스 때문”이라며 “스트레스 때문에 과음·과식을 해서 복부 비만이 오고, 이것이 다시 스트레스를 초래하는 악순환에 빠지게 된다.”고 말한다.

김씨 말고도 최근 운동을 하다가 갑자기 숨을 거두는 사람들이 늘고 있다. 마라톤 대회가 열릴 때마다 한두 명씩 목숨을 잃고 헬스 클럽에서 운동을 하다가 사망하는 사람도 심심치 않게 나오고 있다. 모두 자신의 상태를 파악하지 않고 운동을 하다가 변을 당한 것이다. 운동이 누구에게나 좋은 것은 아니다. 자신에게 맞는 운동을 해야 한다. 그러기 위해서는 운동을 하기 전에 다음과 같은 사항을 미리 점검해야 한다.

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 운

동을 시켜 협심증 유발 상황을 조성한 뒤 심전도 검사를 할 필요가 있다. 이것이 운동부하검사다.

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.

3. 즉시 담배를 끊어라

흡연은 관상동맥뿐 아니라 인체 모든 혈관을 너털너털하게 만드는 제1원인이다.

첫째, 담배 속에 들어 있는 화학물질은 혈관의 보호작용을 하는 혈관 내막을 파괴하고, 혈관벽에 상처를 내게 된다. 둘째, 흡연은 동맥경화증을 억제하는 좋은 콜레스테롤(HDL)을 줄이고, 대신 나쁜 콜레스테롤(LDL)과 중성지방을 증가시킨다. 셋째, 흡연은 피의 응고기능을 담당하는 혈소판을 활성화시키므로 혈전 생성을 촉진시킨다.

4. 하루 한 알 아스피린을 복용하라

아스피린의 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.

5. 몸의 신호에 귀를 기울여라

당뇨병, 비만, 스트레스, 운동 부족 등도 협심증과 심근경색증 발병의 원인이 된다. 특히 당 성분은 혈관 내부의 단백질이나 지단백 등과 결합해 혈관의 탄력성을 감소시키므로 적극적으로 치료·관리해야 한다. 자기 몸의 작은 변화가 큰 병을 알리는 징후일 수 있기 때문에 주의해야 한다. 🌀