

# 심장병

“운동과 올바른 식단으로 예방하자”

고혈압, 콜레스테롤, 비만, 스트레스를 막아야 심장이 건강하다

심장병은 과거 60대 이후 주로 발병했으나 지금은 30~40대까지 확장되는 추세다. 심장병 사망률 역시 급증하고 있다. 특히 심장병 중 급성 심근경색은 높은 사망률을 보이기 때문에 이에 대한 정확한 진단과 치료뿐만 아니라 예방 역시 매우 중요하다. 심장병의 원인은 고혈압, 나쁜 콜레스테롤과 지방, 당뇨병, 흡연, 비만, 스트레스 등 다양하며 대표적인 증상이 바로 흉통이다. 이러한 심장병의 원인들은 심장 혈관에 좋지 않은 영향을 주고 염증을 불러일으키며, 이는 동맥경화로 이어진다.

원래 사람이 태어났을 때 혈관은 다른 이상이 없고 깨끗하지만, 나이가 먹을수록 지속적인 자극에 노출되어 혈관에 흠집이 생기게 되고, 그 흠집 사이에는 나쁜 콜레스테롤과 노폐물이 점차적으로 쌓이게 된다. 이렇게 나쁜 콜레스테롤과 각종 노폐물이 혈관에 축적되면 지속적인 염증이 유발되어 동맥경화로 이어져 혈관이 좁아진다. 그리고 동맥경화가 더 지속되면 결국 혈관은 막히거나 파열되어 건강에 치명적인 영향을 주게 된다. 뿐만 아니라 동맥경화는 심근경색, 부정맥 등을 비롯한 다양한 심장질환의 원인이 되기 때문에 이러한 동맥경화가 발생하지 않도록 하는 것이 중요하다.



오동주(고려대의료원장)

### 심장병, 자각증상 없이 찾아온다

동맥경화는 음식의 영향을 많이 받기 때문에 이에 대한 철저한 대비가 필수적이다. 패스트푸드를 먹는 일부 청소년의 혈관 나이가 40대 성인 흡연자와 비슷한 경우가 종종 발생하는데 이는 우리에게 시사하는 바가 크다.

즉 동맥경화의 원인은 좋지 않은 생활습관과 식습관이 주된 경우가 많기 때문에 이에 대한 대비가 필요하다. 만약 동맥경화를 방지한다면 심근경색에 이르러 사망할 수도 있기 때문이다.

심근경색은 심장근육에 혈액과 산소를 공급하는 혈관이 완전히 막혀 심장근육이 손상을 받게 되는 질환이다. 심근 경색은 혈압이 떨어지고 악성부정맥으로 이어져 사망하는 경우가 많으며, 발병 후 빠르면 10분, 여유가 있다 해도 1~2시간 안에 사망할 수 있어 빠른 치료가 필수적이다.

이러한 심근경색은 평소 증상을 직접 느끼기 어려워 마라톤을 해도 거뜰하던 사람이 갑자기 돌연사하는 이유가 바로 이 때문이다. 만약 관상동맥에 축적된 나쁜 기름덩어리가 혈액에 노출될 경우 피떡인 ‘혈전’이 발생해 혈관을 막게 되며 이는 급성 심근경색으로 이어진다. 이렇게 심장 혈관의 막힘으로 인해 심장의 근육이 죽게 되면 심장이 제 역할을 못하고, 온 몸에 충분한 혈액이 공급되지 않아 사망에 이르는 것이다.

### 심장병, 예방이 더 중요하다

이와 같이 심장병의 원인은 생활습관을 통해 악화되기 때문에 이에 대한 대비가 매우 중요하다. 특히 흡연과 과도한 음주는 심근경색을 부르는 첫걸음이며, 복부비만 역시 심장병의 가장 큰 적이기 때문에 자신의 건강을 위해 식습관을 유지·관리하는 것이 그 어떤 것보다 중요하다.

즉 콜레스테롤을 저하시킬 수 있는 식단을 통해 지속적으로 건강을 관리해야 하며, 패스트푸드나 칼로리가 높은 튀김류 보다는 야채와 과일, 등푸른생선 등을 골고루 섭취하는 것 역시 중요하다.

또한 올바른 식습관과 함께 심장에 무리를 주지 않는 운동을 지속적으로 해주는 것이 좋는데 그런 운동 중 가장 좋은 것이 바로 ‘걷기’다. 하루 30분에서 1시간씩 지속적으로 걷는다면 자신의 심장 건강을 지키는 첫걸음이 될 것이다. 🏃

## Heart Disease

