

전문의 인터뷰

American College of Cardiology

This is to certify that
Han Soo Kim
You have elected a
FELLOW
January 7, 2001

Han Soo K

분당21세기의원
김한수 박사

최근에 발표된 '성별, 사망원인별, 연령별로 조정한 인구예측' 보고서(2011)에 따르면 심장병은 한국인 최대 사망원인 2위에 해당해 2030년이 되면 5명 중 1명은 심장병 때문에 숨을 거둘 것으로 전문가들은 예측한다. 문제는 많은 사람이 이런 시한 폭탄과 함께 살고 있으면서도 여전히 부족하거나 잘못된 정보를 갖고 있다. 이에 분당21세기의원 김한수 박사가 말하는 정확한 심장 이야기를 들어본다.

“당뇨병환자, 무조건 심장 조심해야”

Q. 당뇨가 심혈관질환에 위험한 이유는?

A. 당뇨병환자가 심혈관질환으로 사망하는 확률은 80%로 높다.

당뇨병환자는 나쁜 콜레스테롤이 라고 하는 LDL 콜레스테롤이 대체로 높는데, 이것이 혈관에 축적이 되어 혈관이 점점 좁아지면 동맥경화가 발생하게 된다. 또한 혈전도 비교적 잘 생겨 이 모든 것이 심혈관질환을 위협한다.

Q. 당뇨병 이외에 심장질환의 위험요소는?

A. 심장질환과 관계된 위험요소는 5가지가 있다. 첫 번째가 고혈압이다. 심장은 마치 자동차의 엔진 처럼 일정하게 박동을 유지하여 우리 몸에 혈액을 공급하게 되는데 전신에 혈액이 도달하려면 어느 정도의 압력이 유지되어야 한다. 이때 혈관 벽에 전달되는 혈액의 압력이 바로 혈압인데, 이 혈압이 높으면 심장을 자극하게 된다.

두 번째는 앞에서 설명한 당뇨병이며, 세 번째 요소는 처음부터 LDL 콜레스테롤이 높은 경우를 들 수 있다. 선천적으로, 체질적으로 LDL 콜레스테롤이 많은 경우는 70%로 생각보다 확률이 높다.

네 번째 요소는 가족력이다. 55세 이전에 부모 중 한명 이상이 심근경색증, 뇌졸중, 말초혈관질환이 있었던 경우에는 위험군에 해당된다.

다섯 번째 요소는 나이이다. 결국은 동맥경화는 나이가 들면서 나타나는 질환이기 때문에 중요한 요소라고 할 수 있다. 그런데 나이라고 하면 40, 50대를 말하는 것으로 생각하기 쉬운데, 동맥경화의 시작은 사실 20대 부터이다. 하지만 초기에는 증세가 전혀 없기 때문에 알기 어려우며, 동맥경화가 70% 정도 진행이 되어야만 증상이 나타나 대개 50대에 발견하는 것이다.

이 다섯가지 요소 중에 앞의 3가지인 고혈압, 당뇨병, 고지혈증은 주의하면 예방이 가능하지만 가족력이나 나이의 경우는 불가항력적이므로 더욱 조심해서 관리를 해줘야 한다.

Q. 당뇨가 있는 여성은 심장병에 더 위험하다고 하는데, 그 이유는?

A. 심장병은 돌연사와 관련이 있다. 그런데 메스컴에서 보고하는 유명인사들의 돌연사의 뉴스를 보면, 대부분이 그 대상이 남성이다. 실제로 여성의 경우 돌연사로 사망한 사례는 드문데, 돌연사의 가능성이 없는 것은 아니다. 대개 여성은 갱년기 이후에 돌연사의 위험이 있다.

이유는 여성에게 있는 에스트로겐 호르몬에 그 답이 있다. 에스트로겐 호르몬은 혈관을 보호하는 기능이 있어, 혈전 형성도 막아준다. 또한 갱년기 전까지 여성은 좋은 콜레스테롤인 HDL 콜레스테롤이 높아 심장병의 위험이 적다.

하지만 갱년기 이후에는 남성보다 심장병의 진행이 빨라 예후가 좋지 않다. 그런데 당뇨가 있으면 더욱 악조건에 빠져 당뇨가 있으면서 여성인 경우에는 혈당조절과 동시에 혈압, 콜레스테롤 관리를 철저히 해야 한다.

Q. 심장병의 돌연사를 예방하기 위해 알아두어야 할 전조증상은?

A. 심장병의 전조증상에는 어떤 것이 있는가를 아는 것은 매우 중요하다. 가슴에 통증은 있는데 어느 부위가 어떤 상황에서 아픈가 하는 것을 알아둘 필요가 있는데 심장병의 통증과 유사한 가슴 통증을 호소하는 병도 많아 확인을 해야 한다.

〈심장병의 전조증상〉

- 가슴의 좌측이나 우측이 몇 시간이나 하루 종일 아프다.
- 아픈 부위를 만지면 통증이 줄어든다.
- 아픈 부위가 여기저기 움직인다.
- 가슴에 담이 든 것처럼 걸리거나 바늘로 찌르는 듯 아프다.
- 가만히 있을 때 아프고, 운동하거나 다른 일에 집중하면 통증이 없어진다.
- 옆으로 눕거나 자세를 바꿀 때 통증이 변한다.

그런데 나이가 많거나 당뇨가 있는 경우에는 증세가 매우 애매하게 나타나 증상을 거의 느낄 수 없기 때문에 심장 전문가에게 의뢰하여 진단을 확실히 받는 것이 중요하다.

TIP 김한수 박사가 알려주는 심장병을 이기는 베스트 7가지

1 심장관리, 빠를수록 좋다.

우리 몸에서 동맥경화증은 일반적으로 20~30대 때부터 서서히 진행되기 시작하지만 증세는 50대 이후에 나타난다. 따라서 이러한 동맥경화가 TODRUJ 진행되는 것을 예방하는 것은 일찍부터 필요한 것으로 동맥경화의 위험인자인 고혈압, 당뇨, 고지혈증, 비만, 흡연 등의 관리 및 예방이 중요하다.

2 하루 40분 걷기

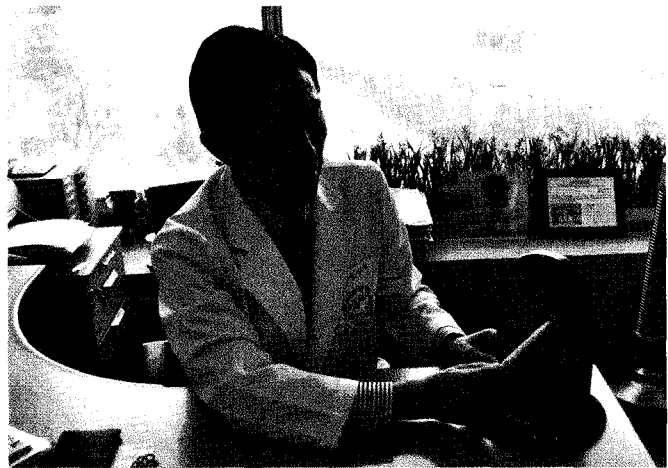
혈액을 깨끗하게 하는데 가장 효과적인 방법은 운동이다. 운동으로 혈액이 온몸으로 빠르게 순환하면 혈액 내 나쁜 물질이 걸러지고 좋은 물질은 늘어난다.

규칙적으로 걷기만 해도 건강상 이익을 얻을 수 있다 연구결과도 있다.

운동은 걷기, 달리기, 에어로빅, 자전거타기 같은 유산소 운동과 근력운동을 7대 3 정도로 하는 것이 좋다.

3 혈압 '나이 먹으니 다 그러겠지' 아니다

혈압은 나이가 들수록 높아지는 경향이 있다. 그 이유는 나이가 들어가면서 혈관의 신축성이 떨어지는 등 노화현상이 진행되기 때문이다. 그런데 혈압 높은 것을 그냥 두면 그것 때문에 혈관이 손상되는 정도가 심해지게 된다. 따라서 나이와 관계 없이 혈압은 120/80mmHg를 유지해 주는 것이 좋다.



4 당신의 콜레스테롤은 얼마입니까?

총 콜레스테롤 수치는 200mg/dl 미만이 가장 바람직하다. 일반적으로 혈중 콜레스테롤 수치가 낮을수록 좋으며, 적어도 200mg/dl 미만인 것이 좋다. HDL 콜레스테롤은 40mg/dl 이상, LDL 콜레스테롤은 130mg/dl 미만이 바람직하다.

5 자주 친구 만나고, 모임에 빠지지 말기

스트레스가 심혈관질환과 당뇨병을 일으키는 것은 잘 알려져 있다. 스트레스를 받으면 이에 대항하기 위해 혈액 내 산화 스트레스가 증가하고, 이 산화 스트레스는 혈액 내 염증 물질을 만들어내기 때문이다.

이러한 스트레스를 해소하는 가장 좋은 방법은 사람들과 어울리는 것이다. 사람들과 어울려 대화하다 보면 긴장과 스트레스를 완화시킬 수 있다.

6 등푸른생선과 신선한 과일먹기

동맥경화증을 예방하기 위해서는 고지방, 고칼로리 음식을 피해야 하는 것은 기본이다. 대신에 좋은 지방산, 즉 오메가-3 지방산이 풍부한 연어나 고등어 같은 생선을 먹는 것이 좋다.

오메가-3 지방산 외에 시년한 과일에 많은 비타민과 항산화제도 혈관에 좋은 효과가 있다.

7 적당한 음주는 동맥경화 예방에 좋다.

적당량의 와인이 심장병 발병을 억제한다는 것은 여러 연구 결과를 통해 입증된 사실이다. 그러나 와인이 심장병을 치료하는 것은 아니고, 와인뿐 아니라 다른 술도 적당히 마시면 심장병 예방 효과가 있다. 단, 맥주는 탄수화물이 많아 예외다. 적당량이란 개인의 차이가 있겠지만 남성의 경우 2~3잔, 여성의 경우 1~2잔 정도이다. ☞

출처/「알기쉬운 고혈압 · 심장병 이야기」김한수 지음