

환절기 '심쿵' 주의보... 동맥경화 예방 생활수칙 실천을

건강 바로 알기 심혈관 질환

박근호 조선대병원 순환기내과 교수

일상 생활에 아무런 증상이나 이상 징후가 없었던 건강한 사람이 갑자기 의식을 잃고, 돌연 사망하게 되는 일이 드물지 않게 발생한다. 이 같은 돌연사 원인은 대부분 심장과 관련돼 있어 돌연심장사, 흔히 심장마비라고 한다.

심장은 심장근육이 수축·확장하면서 혈액을 온 몸에 흐르게 하는 펌프작용을 한다. 심장마비라고 하면 흔히 심장이 완전히 멈춰버리는 것을 생각하지만 심장이 제대로 수축하지 못하고 경련하듯 가늘게 떨리거나 하는 심실세동이나 심실빈맥 같은 치명적인 부정맥도 여기에 포함된다. 이 경우에도 돌연심장사 같이 수 분 내에 적절한 치료가 이뤄지지 않으면 사망 등 치명적인 결과를 가져올 수 있다. 이러한 돌연심장사나 치명적인 부정맥의 가장 흔한 원인은 바로 협심증, 심근경색증과 같은 심혈관 질환이다.

◇심혈관질환의 원인·위험인자=심장에 혈액을 공급하는 혈관을 관상동맥이라고 하는데, 이 관상동맥에서 발생하는 동맥경화증이 주 원인이다. 관상동맥 혈관벽에 기름기가 쌓이면 탄력을 잃게 되고 점점 딱딱해지는 것을 동맥경화증이라고 하는데, 서서히 진행돼 혈관이 좁아지거나 혈전에 의해 막혀 심장근육에 혈액 공급이 부족해서 심혈관 질환이 발생한다.

관상동맥 협착 발견되면 약물치료·경피적 중재시술 등 시행
심근경색증·뇌졸중 증상 속지하고 발생 즉시 병원으로 가자

따라서 심혈관 질환의 위험인자는 동맥경화증 위험인자와 비슷하고, 동맥경화증을 예방하는 것이 심혈관 질환을 예방하는 것이다. 대표적인 위험인자로는 고혈압, 고지혈증, 당뇨병, 흡연, 고령, 가족력 등이다.

날씨가 차가워지는 겨울철부터 일교차가 큰 환절기인 봄철까지, 특히 이른 아침에 따뜻한 잠자리에서 일어나 갑자기 찬 공기에 노출될 때 심혈관질환의 위험이 높아진다. 교감신경이 항진되고, 혈압이 증가하며 또한 혈소판이 활성화돼 관상동맥내 혈전이 잘 발생하기 때문이다.

◇심혈관질환의 증상=가슴통증이 대표적이지만 때로는 증상이 없을 수도 있다. 비전형적으로 호흡곤란, 구토, 복부불쾌감, 피로감, 어지러움 등이 오기도 하고 치명적인 부정맥을 유발해 첫 증상으로 돌연심장사를 유발하기도 한다.

협심증은 관상동맥이 동맥경화증으로 매우 좁아져 심장근육에 혈액 공급이 부족해 발생한다. 휴식시에는 별 증상이 없다가 주로 격렬한 운동을 하거나 무거운 물건을 들고 이동할 때, 심한 스트레스나 과식 후에 가슴통증이 발생한다. 운동할 때에 심장근육이 더 많은 산소를 필요로 하는데, 관상동맥이 좁아 혈액 공급이 부족한 탓에 가슴통증이 나타난다. 증상은 보통 5분 내에 좋아지고 드물게 15분 정도까지 지속되기도 하지만 운동을 중단하고 휴



박근호 교수

식을 취하거나 니트로글리세린을 넣으면 완화된다.

심근경색증은 동맥경화증으로 좁아진 관상동맥에 혈전이 생기면서 막힘에 따라 심장근육에 혈액 공급이 중단돼 발생한다. 가슴 통증 강도가 협심증의 경우보다 훨씬 세다. 갑작스럽게 가슴을 쥐어짜는 듯한 극심한 통증이 30분 이상 지속되면서 식은땀이 나거나 중풍, 목, 팔 등으로 통증이 퍼질 수 있다. 안정을 하거나 니트로글리세린을 넣어도 통증이 가라앉지 않는다.

협심증이 의심되는 경우에는 심전도, 운동부하검사, 심장초음파검사, 심근핵의학 검사 등을 시행한다. 최근에는 관상동맥의 좁아진 정도를 평가하는 관상동맥 컴퓨터 단층촬영 등의 검사로 진단할 수 있다. 가장 정확하고 확실한 진단 검사 방법은 관상동맥조영술이다. 이 때 관상동맥의 협착이 발견되면 의료진 판단에 따라 내과적 약물치료, 경피적 관상동맥 중재시술, 혹은 흉부외과적 수술을 시행한다.

◇심혈관 질환의 예방=심혈관질환뿐만 아니라 모든 혈관질환(뇌혈관질환 및 말초혈관질환)은 주로 동맥경화증에 의해 발생하는 것으로 고혈압, 당뇨병, 이상지



관상동맥의 협착이 발견된 심혈관 환자는 의료진 판단에 따라 약물치료, 경피적 관상동맥 중재시술, 혹은 흉부외과적 수술을 시행한다. (조선대병원 제공)

질증과 같은 만성질환뿐만 아니라 흡연, 잘못된 식이습관, 운동부족, 스트레스와 같은 잘못된 생활습관과 연관이 있다. <심혈관 질환 예방을 위한 생활수칙> ▲금연 ▲술은 하루 한두 잔 이하.

▲삼겹살 고기 먹고, 채소·생선은 충분히. ▲매일 30분 이상 적절한 운동. ▲적정 체중·허리둘레 유지. ▲스트레스 줄이고, 즐거운 마음으로 생활.

▲정기적 혈압·혈당·콜레스테롤 측정. ▲고혈압·당뇨병·이상지질혈증(고지혈증) 꾸준히 치료. ▲심근경색증·뇌졸중의 증상 속지, 발생 즉시 병원가기. /채희중 기자 chae@kwangju.co.kr

전남대병원·화순전남대병원 3주기 의료기관 인증 획득

최고의 지역거점병원 입증

전남대병원(병원장 이상용)과 화순전남대병원(병원장 정선)이 최근 의료의 질 향상과 환자안전 관리에 주력하는 최고의 의료기관임을 재인증했다.

보건복지부는 전남대병원의 경우 지난해 12월4일부터 4일간, 화순전남대병원의 경우 지난해 11월27일부터 4일간 각각 실시한 '3주기 급성기병원 인증평가'에서 두 병원 모두 우수한 성적으로 통과했다고 밝혔다.

이로써 전남대병원과 화순전남대병원은 지난 2010년 첫 시행 이후 4년 마

다 실시되는 인증평가에서 3회 연속 인증을 획득, 최상의 의료서비스를 제공하는 상급종합병원임을 다시 한번 확인했다. 의료기관인증 유효기간은 4년이다.

이상용 병원장은 "이번 인증을 통해 전남대병원과 화순전남대병원 모두 전국 최고의 의료서비스를 제공하는 환자중심병원이자 지역거점병원임을 입증했다"면서 "하지만 이에 안주하지 않고 보다 고품질 의료서비스를 펼칠 수 있도록 끊임없는 노력을 하겠다"고 밝혔다.

/채희중 기자 chae@kwangju.co.kr

서광주청연요양병원

여성 전용 암병동 '청하린' 개원

전 병실 2인실 76병상

암은 그 어떤 질병보다 수술 전후 꾸준한 치료와 면역력 관리, 식단 관리가 무척 중요하다. 하지만 여성 암환자의 경우 가사노동이 분담되지 않고 충분한 영양의 조건들이 마련되지 않아 제대로 된 휴식과 치료를 받지 못하는 경우가 많다. 이렇게 암 요양의 사각지대에 놓인 여성 환자를 위한 전문 병동을 마련한 병원이 있다.

서광주청연요양병원(대표원장 정필선)은 최근 중추를 통해 여성 전용 암병동 '청하린(靑夏隣)'을 개원했다.

여성 전용 암병동 청하린은 지하1층·지

상 4층으로 전 병실이 2인실이며, 총 38실(76병상)로 구성돼 있다. 병실은 호텔처럼 고급스럽게 꾸몄다.

일반 요양이 아닌 암치료를 목적으로 하는 청하린은 시설적인 요소도 뛰어나지만 항암 치료 등 의료서비스도 내세울 점이 많다. 청하린에서는 24시간 의료진 대기는 물론이고 환자 몸상태에 맞는 1:1 항암 맞춤 요양의 사각지대에 놓인 여성 환자를 위한 전문 병동을 마련한 병원이 있다.

먼저 고주파온열암치료로 하며, 면역항암치료로 ▲싸이모신 알파1(자타신) 치료 ▲미슬도(암노바) 치료 ▲셀레루 치료 등도 진행한다.

/채희중 기자 chae@kwangju.co.kr

광주시한의사회 회장에 김광겸 회장 '당선'

"철약건강보험 추진 회원 소모임 활성화 지원"

광주시한의사회 제16대 회장 및 수석부회장에 김광겸·최의권 후보가 회원들의 온라인투표를 통해 압도적인 지지로 당선됐다.

김광겸 회장 당선인은 광전동 동아한의 원 원장이며, 원광대 한의과대학을 졸업한 뒤 동대학원에서 석사 학위를 취득했다. 지난 2013년부터 올해 1월까지 약 6년간 광주 서구한의사회장을 맡아 성공적으로 이끌어 왔다는 평가를 받았다. 최의권 수석부회장 당선인은 운암동 분한방병원 병원장으로, 원광대학교 한의대를 졸업한 뒤



김광겸 회장

동대학원에서 박사 학위를 취득했다. 광주한의사회 보험약무이사, 대한한의사협회 중앙대의원·정관위원회위원, 광주한방병원협회 총무이사 등을 역임했다.

김광겸·최의권 당선인은 "중앙회와 협력해 철약건강보험 추진 및 보장성 강화 추진, 회원 간 활발한 교류를 위한 소모임 활성화 지원, 불법의료행위 적극 대처 및 유관단체들과의 관계 재정립의 공약을 성실히 이행하겠다"고 밝혔다.

/채희중 기자 chae@kwangju.co.kr

방수

부위별 방수시스템! 분야별 방수 시스템!! 최적의 방수 시스템!!

“최선을 다하여 성실 시공합니다”

광주 062)676-7719
전남 061)375-7719
H.010-3629-7719

무료견적 시공상담

방수전문그룹 CHILMAN
광주,전남 시공회사 CMTECH
(주)씨엠테크복합방수

걱정하지 마세요!!
“칠판표방수는 거짓말을 하지 않습니다”

유사품, 모방품에 주의하세요!!
시공 및 제품 판매 / 셀프시공가능

(주)씨엠테크복합방수 “소비자가 인정했습니다”

슬라브 옥상스틸 방수 및 지붕공사

단열재가 부착된 스틸(강판) 패널

옥상 스틸방수

아파트, 주택, 원룸, 학교, 상가건물
공공건물, 대형빌딩 등 (슬라브, 옥상)시공

갈라지고 물이 새는 옥상바닥
겨울의 차가운 냉기! 여름의 뜨거운 열기!
방수와 단열 한번에 해결!

지붕공사

한옥, 사찰, 축사, 하우스
데스리, 펜션, 전원주택 등 시공

옥탑이 없는 평 슬라브
주택 및 한옥 등은 갈라강판 지붕공사




▶방수와 단열 이중효과! ▶옥상 사용 및 태양광 설치 전과 후 시공 가능! ▶시공후 관리 보수 용이!
▶옥상 한번 시공으로 고민 끝! ▶최신공법의 특수 방수! ▶생난방비 절감 효과!

디자인 등록 제 30-0934833호, 제 30-0949873호

트윈스틸 (모던건설) 시공문의 062)531-3530 H.010-9229-3530