

# 가슴통증·두근거림·호흡곤란... 무시하면 안돼요

## 건강 바로 알기 심장병

### 박종철

KS병원 심장내과 원장

우리가 일상을 살아가는데 자동차의 엔진과 같이 온몸의 혈관에 피를 펌프질해 순환하게 해 주는 일을 하는 장기가 심장이다.

심장은 강한 근육으로 된 펌프로서 피를 전신에 순환시켜 산소와 영양소를 공급하고 몸에서 생긴 이산화탄소와 노폐물을 거두어 들여서 우리의 생명을 유지하는데 가장 중요한 역할을 한다.

이러한 심장은 인간이 산모의 배 속에서 태어날 때 출산되고 성장해 늙어서 죽을 때까지 하루도 빠짐없이 우리가 잠든 밤에도 쉬지 않고 일을 한다. 하루에 10만 번 이상의 펌프질을 하면서 7000ℓ 이상의 피를 풀어내어 생명을 유지하게 해주며, 보통 70세까지 평생 25억 회의 박동을 한다. 따라서 심장이 멈추는 것은 생명이 멈추는 죽음을 의미한다.

◇심장의 구조와 기능=심장은 우리의 가슴 정중앙에 있는 딱딱한 가슴뼈 뒤에 약간 왼쪽으로 치우쳐 위치하며 보통 자기 주먹만 한 크기에 복숭아처럼 생겼다. 심장은 4개의 방과 판막, 관상동맥과 전도계로 이루어져 있다. 4개의 방은 왼쪽과 오른쪽 각각의 심방과 심실로 이루어지는데 심방은 정맥으로부터 되돌아온 피를 받아 저장하고 있다가 심실에 전달해 주는 역할을 하고 심실은 강한 근육으로 이루어져 있어 피를 전신과 폐로 뿜어내는 역

고혈압·당뇨병·흡연·염증 등 원인  
금연·운동·식단조절·체중관리 중요  
식이섬유·오메가3지방산 섭취 도움

활을 한다. 판막은 피가 거꾸로 흐르지 않고 한 방향으로 흐르도록 하는 역할을 하는 문짝이다.

이러한 심장도 일을 하기 위해서는 심장 근육에 피를 공급받게 되는데 이 혈관이 사슴뿔처럼 생겼다고 해서 '관상동맥'이라 하며, 이 관상동맥은 심장에서 나오는 큰 동맥인 '대동맥' 입구에서 나와 심장에 산소와 영양소를 쉽게 공급해 주며 오른 쪽에 한 가닥, 왼쪽에 두 가닥 총 세 가닥이 있다. 이러한 심장이 수축하고 이완해서 펌프역할을 하기 위해서는 심장 스스로 전기 자극을 만들어 내고 이를 전달하는 전기줄인 심장 전도계가 있다.

이러한 심장을 구성하는 구조물들의 형태나 기능에 이상이 생기는 것을 말한다. 어머니 뱃속에서 심장이 만들어지는 과정에서 문제가 생기는 경우를 '선천성 심장병'이라 하고, 그 종류가 매우 다양하며 극히 일부는 유전이 된다. 심장병의 대부분은 정상 심장으로 태어난 후 고혈압, 당뇨병, 고지혈증, 흡연, 부적절한 식생활습관, 염증 등에 의해 후천적으로 발생한다.

◇심장병의 증상=심장병의 가장 뚜렷한 증상은 가슴통증이다. 그러나 모든 가슴 통증이 심장병을 가리키는 것은 아니며, 전형적인 안정성 협심증은 가슴 한가운데가 운동이나 활동을 하여 심장이 일을 많이 해야 할 때 조이거나 쥐어짜듯이 아프며 왼쪽 어깨 부위로 통증이 퍼질 수 있다. 5분에서 10분 간 지속되다가 쉬면 없어지는 양상을 보이며 이러

한 증상이 쉬고 있는 상태에서도 나타나거나 통증의 횟수와 정도가 증가하면 불안정형 협심증으로 10%에서 급성심근경색으로 악화될 수 있어 전문의와 상담이 필요하다.

심근경색증은 이러한 통증이 지속되면서 식은땀과 메스꺼움 등이 동반될 수 있어 30분 이상 지속되는 가슴 통증이 있으면 즉시 119를 통하여 응급실로 내원해야 한다.

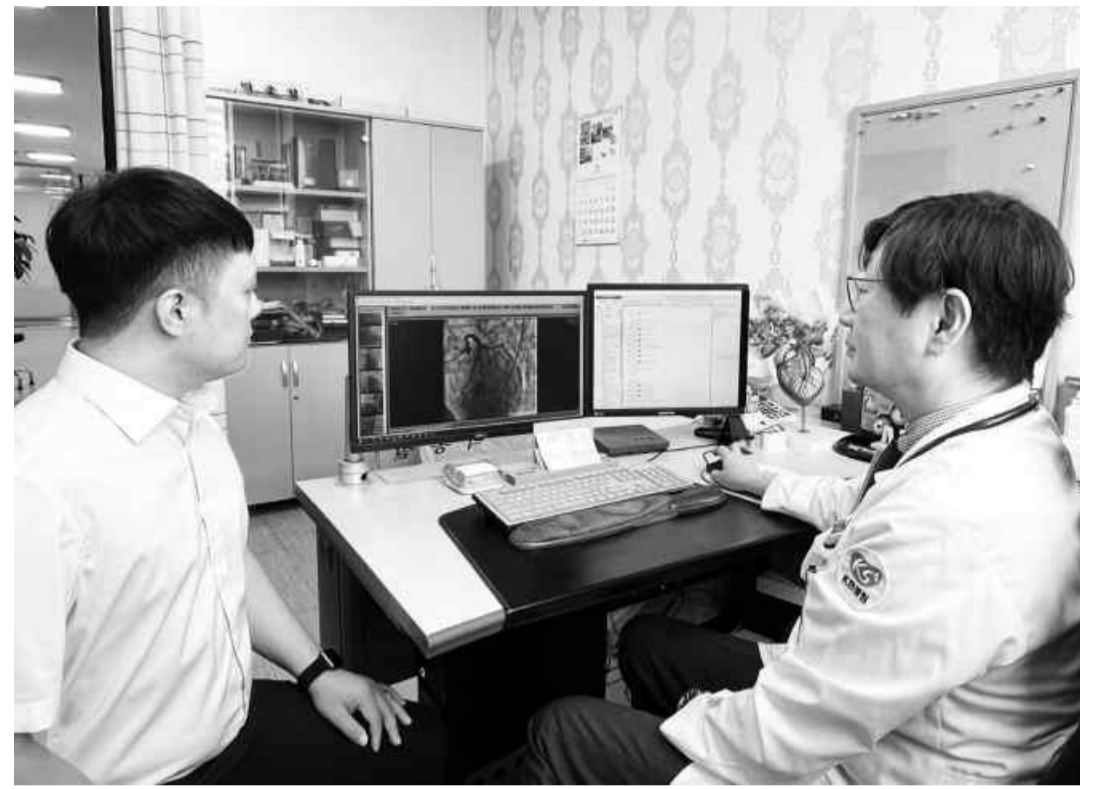
가슴 두근거림은 평소와 다른 맥박이 빨라지거나 느려지는 느낌 또는 불규칙하게 뛰거나 쿵하고 내려앉는 듯한 느낌으로 부정맥이 있을 때 느껴질 수 있다. 물론 심리적인 원인이나 갑상선 이상, 몸속의 염증, 빈혈 등의 전신이상에도 의해서도 느낄 수 있어 혈액검사 및 활동심전도 등의 자세한 검사가 필요하다.

심장질환에 의해 심장에서 뇌로 가는 혈류가 감소하면 어지러움과 실신을 유발할 수 있다. 이러한 심장질환으로는 심장에서 나가는 혈류가 감소하는 판막질환이나 심근병증, 심장이 너무 빨리 뛰거나 느리게 뛰는 부정맥 그리고 심장미주신경성 실신과 같은 자율신경 이상 등이 있을 수 있다.

심장병의 가장 흔한 증상으로 호흡곤란이 있으며 특히 평소보다 적은 활동에도 증상이 있거나 쉬고 있는 상태에서도 숨이 차고, 피로감과 몸이 붓는 부종 등이 동반되면 심장 질환을 의심해 봐야 한다.

◇심장병의 치료와 예방=심장병 치료의 기본은 심장병이 생기지 않도록 예방하는 것이 첫 번째다. 심장병은 고혈압, 당뇨병, 흡연, 부적절한 식생활습관, 염증 등에 의해 후천적으로 발생하므로 고혈압, 당뇨병 및 고지혈증이 있는 환자는 이를 조절하는 것이 제일 중요하다.

흡연은 관상동맥의 동맥경화를 유발하여 심장마비가 발생할 수 있는 가장 큰 위험 요소이므로 금연



KS병원 박종철 원장이 잦은 두근거림과 흉통을 호소하는 환자를 진찰하고 있다.

은 필수다. 담배를 피면 관상동맥의 동맥경화가 심해지며 혈관 수축이 동반돼 심장 근육에 혈액순환이 떨어지며 동맥경화반이 파열되면 혈전이 생기면서 심근경색증이 발생할 수 있다. 금연을 시작한 후 1년이 지나면 심장동맥질환의 발생률이 현저히 줄어들게 되므로 금연은 최대한 빨리 시작하고 오랫동안 유지하는 것이 중요하다.

충분한 강도의 규칙적인 유산소 운동은 혈압, 혈당, 콜레스테롤 수치를 낮추고 체중을 줄여 심장병의 발생을 예방하는데 도움이 된다. 운동을 할 때는

주 3-4회 30분 이상, 약간 숨이 찰 정도로 하는 것이 좋으며 산책부터 시작하여 서서히 운동 강도를 높이는 것이 좋다.

심장의 건강을 유지하기 위해서는 건강한 식습관이 도움이 된다. 고기를 먹을 때는 지방을 제거한 살코기를 요리해 먹고, 과일, 채소, 콩 등의 충분한 식이섬유를 섭취해야 하며, 오메가3 지방산이 풍부한 등푸른 생선과 리놀레인산과 같은 필수지방산이 풍부한 견과류는 충분히 섭취하는 것이 좋다.

/채희종 기자 cae@kwangju.co.kr

## 전남대병원, 8회 연속 급성기뇌졸중 평가 최우수...전 항목 만점 1등급

전남대병원(병원장 안영근)이 건강보험심사평가원에서 실시한 '급성기뇌졸중 적정성 평가' 결과 전 항목 만점으로 8회 연속 최우수 등급을 받았다.

심평원은 지난 2020년 10월부터 6개월간 급성기 뇌졸중 환자 입원 10건 이상인 전국 상급종합병원과 종합병원 233곳을 대상으로 실시한 급성기뇌졸중 9차 적정성 평가에서 전남대병원이 100점 만점으로 1등급을 획득했다고 밝혔다. 이로써 전남대병원은 지난 2006년부터 올해까지 총 9차례 시행한 평가에서 8회 연속 1등급을 기록해 전국 최고의 급성기뇌졸중 치료기관임을 다시 한 번 확인했다. 이번 결과에 따라 전남대병원은 3600여만원의 가산금을 지급받게 됐다.

전남대병원의 8회 연속 최우수등급 획득은 뇌졸중 집중치료실을 갖추고, 신경과·신경외과·재활의학과 등 관련 진료과의 원활한 협진 등 전문적이고 체계적인 진료시스템이 탁월한 효과를 거두고 있기 때문이다.

안영근 전남대병원장은 "뇌졸중 증상 시 제하는 시간을 줄이고 구급차를 이용해 최대한 빨리 병원에 도착해 치료받을 수 있도록 인근 병원을 미리

확인해 두는 것이 필요하다"며 "전남대병원이 만점으로 8년 연속 최우수등급을 받은 만큼 지역민들이 수준 높은 의료서비스를 받을 수 있도록 더욱 노력하겠다"고 밝혔다.

한편, 뇌 속의 혈관이 막히거나 터져서 뇌가 손상

되는 질환인 뇌졸중은 2020년 우리나라 사망원인 4위로 사망률 및 장애 발생을 위험이 높은 질환이며 매년 환자수와 진료비가 증가 추세에 있어 지속적인 의료서비스의 질 관리가 필요하다. W

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

## 화순전남대병원 유수용 교수 'K-Medi융합인재양성 사업' 선정

화순전남대병원 핵의학과 유수용 교수의 '정위 체중감소 모델에서 치료 모니터링을 위한 AI 기반 초분광 복강경 시스템의 개발 연구과제'가 보건복지부의 '2022년도 K-Medi융합인재양성 지원사업(심화지원)'에 선정됐다.

유 교수는 난치성 종양에서 초분광 영상을 이용해 치료 효과를 외부 물질의 주입 없이(label-free) 수행할 수 있는 내시경 시스템을 구축하고, 그 영상 기술을 더욱 발전시킨다는 목표를 제시했다.

이 사업은 의과학 융합 연구에 관심이 있는 의사 면허와 박사학위를 모두 소지한 조교수급 이하의

신진 의과학자를 대상으로 한 심화지원 부문 연구과제로 총 12개 과제가 선정됐다.

이 중 광주·전남지역에서는 유일하게 유 교수의 연구과제가 뽑혔다. 이에 따라 유 교수는 앞으로 18개월간 약 3억원의 연구비를 지원받아 연구과제를 수행하게 된다.

유수용 교수는 "혁신형의과학자 공동연구사업 등으로 얻은 지식과 경험이 이번 과제 선정에 큰 도움이 됐다"며 "앞으로도 난치성 종양을 치료하는 연구를 꾸준히 수행하겠다"고 포부를 밝혔다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

## 조선대병원 안과 고재용 교수, 안광학사업단 4차연도 시작

조선대병원 안과 고재용 교수가 총괄 책임을 맡고 있는 조선대 안과광학의료기기글로벌화 지원사업단(이하 안광학사업단)은 2022년 4차연도 사업 시작을 알렸다.

안광학사업단은 2019년 산업통상자원부 주관 '안과광학의료기기글로벌화지원사업' 일반 공모에 최종 선정돼 산업통상자원부와 광주시로부터 총 180억원의 지원비를 확보했고, 2019년 1차연도 사업을 시작으로 2022년 현재 4차연도 사업을 진행하고 있다.

사업에는 주관기관인 안광학사업단과 참여 기관인 전남대병원, 광주보건대학교, 광주테크노파크, 한국의료기기공업협동조합이 참여해 국내 안과광학의료기기 중소기업의 글로벌

화를 위한 사업화부터 마케팅까지 산·학·연·병 협력관계를 구축하고 있다.

현재, 안광학사업단은 4차연도 사업화지원 및 기술지원사업 통합공고를 진행하고 있으며, 공고문은 조선대 산학협력단 홈페이지에서 확인이 가능하다. 사업접수는 다음 달 9일까지 신청서를 작성해 원본은 우편(공고문 참조)으로, 파일은 전자우편(공고문 참조)으로 제출하면 된다.

안광학사업단 단장 고재용 교수는 "안과광학의료기기 융합산업 글로벌 시장진출 및 선도라는 비전을 앞세워 글로벌 시장진출을 위한 국산화 기반조성을 위해 그 역할을 성실히 수행하겠다"고 말했다. /채희종 기자 chae@

**70** 광주일보 70년 호남 최대 부수·열독률 1위

GREEN GOONG PRIME EVER 120

# 그린궁 프라임에버 120

**다시 맞이하는  
빛나는 아름다운 여성의  
건강한 봄날을 위하여!**

그린궁프라임에버120은 소중한 여성의 피부 건강과 저하된 면역력을 증진시켜 주며 장 건강 그리고 뼈 건강에도 도움을 주어 활력있는 여성의 아름다운 건강을 위한 여성 건강기능식품입니다.

그린알로에 건강기능식품은 단 1%도 중국산 원료를 사용하지 않습니다.

소비자상담실 080-234-6588