

# 돌연사 주범 '급성심근경색' 추운 듯 따뜻한 봄날 특히 조심

## 건강 바로 알기 급성심근경색

### 최규영

에이치플러스 양지병원 전문의

초기 사망률이 30%에 달할 정도로 무서운 돌연사 주범이 있다. 바로 급성심근경색이다. 일교차가 심한 환절기, 심근경색은 가장 조심해야 할 건강의 적이다. 황사와 미세먼지의 원인으로 인한 대표적 질환은 호흡기질환인데 이와 함께 심혈관계 질환 역시 주의해야 한다.

미세먼지는 호흡기를 비롯해 심혈관, 안과 질환 등 우리의 신체 다양한 영역에서 건강에 악영향을 미친다. 봄과 가을 등 환절기에는 미세먼지 농도가 다른 계절에 비해 높아 호흡기 외에도 심혈관 질환의 위험성이 매우 커진다. 특히 당뇨와 비만, 고령 환자는 미세먼지 영향을 일반인 보다 더 크게 받을 수 있어서 미세먼지 노출 환경을 최대한 피해야 한다.

◇고령과 황사도 직접 영향=심혈관계 질환은 황사와 미세먼지와는 관계가 결코 무관하지 않은데 일단 호흡기를 통해 초미세먼지가 혈관에 들어오면 허혈성 심질환과 심부전으로 심하면 사망까지 이를

초기 사망률 30%...골든타임 중요  
황사·미세먼지, 심혈관질환 악영향  
가슴통증·식은땀·구토 등 초기증상  
아침보다 오후 유산소운동 바람직

수 있어서 심혈관계 만성질환자는 각별한 주의가 필요하다. 이처럼 혈관에 미세먼지가 침투하면 피를 끈적하게 만들어 뇌졸중과 심근경색 등으로 발전할 가능성이 높아질 수 있다.

고령자는 미세먼지로 인한 호흡기질환에 걸릴 경우 뇌졸중은 물론 심근경색 발병률이 높아질 수 있고 이미 심장질환을 앓는 분들은 미세먼지 영향을 더 크게 받게 된다.

실제, 국내 한 기관에서 조사한 자료에 따르면 미세먼지 농도가 '나쁜 수준'일 때 협심증 발병 위험률이 25% 높아진다는 연구 결과가 나온 바 있다. 초미세먼지가 10 μg/m³ 높은 환경에 24시간 이내의 단기간 노출되어도 일반 심혈관질환 사망률의 상대위험도 또한 0.4~1.0% 증가하게 되는데, 특히 당뇨나 비만 등이 동반되었거나 고령인 경우 이러한 경향이 더욱 두드러진 것으로 나타났다.

현재 마스크 의무 착용은 해제되었지만 황사와 미세먼지가 심한 봄철에는 가능한 외출할 때 마스크를 착용하는 것이 예방에 도움이 된다.

◇급변하는 일교차도 주의해야=급성심근경색은 심장 근육에 혈액을 공급하는 혈관인 관상동맥이 갑자기 막혀서 심장이 손상되는 질병으로 돌연사의 대표적 원인 중 하나로 일교차가 커지는 봄철에 급증하며 급성심근경색을 포함한 심혈관질환은 한국인 사망원인 2위를 기록할 정도로 심각한 질병이다.

봄철 환절기에 심혈관계 질환이 적지않게 발생하는 이유는 일교차가 커지면 갑자기 혈관이 수축하고 혈전이 생겨 혈액 흐름을 막아 심할 경우 협심증과 급성심근경색 발생 가능성이 높아지기 때문이다.

초기 증상은 갑자기 가슴통증이 생기거나 호흡곤란과 식은땀, 구토, 현기증이 동반할 수 있고, 목과 원팔로 통증이 확산되는 사례가 대부분이다.

급성심근경색은 갑자기 돌연사로 이어질 수 있어서 골든타임이 매우 중요하다. 가슴통증과 구토와 같은 관련 증상이 나타나면 바로 병원 응급실을 찾아 응급처치와 정밀 검사를 받아야 한다.

그것보다 중요한 것은 사전 예방인데 고혈압과 부정맥 등 기저질환이 있는 사람, 혈관질환이 있는 중장년층과 영유아는 대기상태가 안 좋은 날에는 가급적 외출을 삼가하는 것을 권유한다.

또한 금연과 건강한 식단 관리로 적절한 영양 섭취는 기본이다. 평소 스트레칭과 따뜻한 물을 자주

**일교차 심한 환절기, 돌연사의 주범**  
**급성심근경색**

급성심근경색이란?  
심장 근육에 혈액을 공급하는 혈관인 관상동맥이 큰 일교차로 인해 갑자기 수축하고 혈전이 생겨 혈액의 흐름을 막아 심장이 손상되는 질환

**증상**  
가슴 통증, 호흡 곤란, 식은땀, 구토, 현기증

**돌연사로 이어질 수 있어 골든타임 내 치료하는 것이 중요**

**예방법**  
· 금연과 절주 · 건강한 식단 관리, 적절한 영양 섭취 · 스트레칭  
· 따뜻한 물 자주 마시기 · 외출시 여러 겹 옷으로 체온 관리

\* 심장질환자는 아침 운동과 무리한 운동은 자제하고 가벼운 체조, 유산소 운동하기

자료제공 : 에이치플러스 양지병원

섭취하고 부득이 하게 외출할 때는 여러 겹으로 체온을 관리해 주고 마스크 착용과 함께 물을 자주 마셔야 한다. 또한 심장 질환을 앓고 있는 환자라면 아침 운동 보다는 오후나 저녁 때 가벼운 스트레칭과 유산소 운동을 해 주는 것이 도움을 줄 수 있다. 실외 뿐만 아니라 실내에서도 공기 질을 유지해

야 한다. 외출 후 귀가 시, 옷과 몸에 묻은 먼지를 털고 바로 세안과 샤워 등으로 몸에 묻은 먼지를 완전히 제거해야 한다. 외부 미세먼지와 황사 농도가 높으면 긴 시간 환기는 피하는 것이 좋고 환기를 해야 할 경우 적절한 환기 시간은 3~5분 정도가 적당하다. /김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr

## 한국건강관리협회, 건강검진 통합 AI 서비스

건강검진 업계 최초 AI 보이소봇 서비스...접근성·편리성 향상

한국건강관리협회(회장 김인원)와 KT(대표이사 김영섭)는 검진고객의 예약에서 변경까지 일정을 통합 관리하는 인공지능(AI) 보이소봇 서비스를 건강검진업계 최초로 구축했다

AI 보이소봇은 건강검진 정보 안내, 예약 및 변경 등 고객의 요청사항을 대화형으로 진행하며, 고객의 편의와 만족도가 크게 향상될 것으로 기대된다.

건협은 이번에 AI 보이소봇을 도입함으로써 기존 ARS를 통한 단순버튼식 안내에서 대화형 AI를 통한 고객맞춤형 상담 품질을 제공하며, 24시간

AI고객센터 운영 및 AI검진 예약확인으로 고객 노출(No-Show)로 인한 '다른 고객의 검진기회 상실'과 '센터의 검진 일정 차질' 문제를 해소했다.

건협 김인원 회장은 "서울서부지부를 시작으로 전국 17개 건강검진지원에 AI보이소봇, 챗봇서비스를 확대하고, 향후 검진안내뿐 아니라 의료 빅데이터 사업과 연계해 상담이 필요한 고객에게 전문 상담사를 자동으로 연결하는 AI고객센터로 진화시키고자 한다"고 말했다.

/김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr

## 전남대병원, 지체·뇌병변 장애 아동재활 참여자 모집

전남대학교병원이 위탁 운영하는 광주시 지역장애인보건의료센터(센터장 최인성 재활의학과 교수)는 17일 지체·뇌병변 장애가 있는 아동을 대상으로 재활 프로그램 참여자를 모집한다고 밝혔다.

'우리 성장했어요'라는 주제로 진행되는 아동재활 프로그램은 전반적인 신체 움직임을 평가, 분석해 아동별 특성에 따른 재활운동 훈련과 보호자 교육을 제공한다.

이동률 호남대학교 물리치료학과 교수가 프로그램을 맡아 오는 5월2일~10월31일까지 매주 1회 총 6개월간(24회) 진행될 예정이며, 호남대 복지관 1

층 SLC블루존에서 열린다. 프로그램은 ▲움직임 평가 분석을 통한 재활 운동 프로그램 ▲부모님과 함께 하는 평가 분석 및 재활 관련 상담 ▲아동재활 운동 교육 및 보호자 대상 교육 등 주제로 진행된다.

지원 자격은 광주시에 거주하고 보호자 동반이 가능한 지체·뇌병변 장애 아동(5~18세)이며 총 10명을 모집한다. 신청은 오는 4월5일까지 광주시 지역장애인보건의료센터 홈페이지에서 신청서를 작성해 이메일이나 팩스로 제출하면 된다. 자세한 문의는 광주시 지역장애인보건의료센터(062-22-4622). /김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr

## 박셀바이오, 화순전남대병원에 의료비 후원금 바자회 상금·임직원 기부 통해 1000만 원 마련



화순전남대병원(병원장 민정준)은 첨단 바이오 의료 창업기업 ㈜박셀바이오가 최근의료비 후원금 1000만원을 전달했다고 17일 밝혔다.

이런 전달식에는 화순전남대병원 민정준 병원장과 성명식 사무국장을 비롯해 ㈜박셀바이오 이재중 대표, 서민수 상무 등이 참석했다. 의료비 후원금은 ㈜박셀바이오 임직원들의 기부와 바자회 판매 상금 등으로 마련됐다. 화

순전남대병원은 후원금을 의료사각지대 취약 계층 환자를 위해 사용할 예정이다.

민정준 병원장은 "의료비 후원금을 마련하기 위해 바자회에 참여하고, 또 직원분들이 십시일반 기부해줬다는 소식에 따뜻함을 느꼈다"며 "후원금이 도움이 필요한 우리병원 환자들에게 잘 전달돼, 희망까지 얻을 수 있도록 하겠다"고 밝혔다.

/김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr

## 한약재 섞어 만든 '탕약' 건강보험 보장성 확대

다음달부터 여러 한약재를 섞어 만든 탕약에 대한 건강보험의 보장성이 확대된다.

17일 보건복지부에 따르면 4월부터 한의원 등에서 한방 처방을 처방받을 때 건강보험을 적용받을 수 있는 대상 질환이 3종에서 6종으로 늘어났다.

기존에는 안면 신경마비, 뇌혈관질환 후유증, 월경통 등 3종의 질환에 처방되는 처방에만 보험급여를 받을 수 있었지만, 다음 달부터는 알레르기 비염, 기능성 소화불량, 요추추간판탈출증(허리 디스크) 등 추가 3종 질환에 처방을 처방받아도 건강보험에서 지원받을 수 있다. 처방은 여러 한약재를 혼합해서 제조한 탕약을 말한다.

건보 적용 대상 기관도 한의원에서 한방병원, 한방 진료과목을 운영하는 병원으로 넓혀진다.

처방 급여 일수도 기존에 환자 한명당 연간 1종의 질환으로 최대 10일이었지만, 앞으로는 한명당 연간 2종의 질환으로 최대 40일로 확대된다.

질환별 처방은 10일분씩 2회까지 처방받을 수 있다. 질환별로 연간 최대 20일이므로, 합치면 최대 40일까지다. 기존에 환자 본인부담률은 50%였으나, 이제는 30~60%를 차등해서 부담하면 된다.

앞서 복지부는 지난해 12월 20일 건강보험 정책 최고 의결기구인 건강보험정책심의위원회를 열어 처방 건강보험 적용 시범사업을 2026년까지 연장하면서 한의약 접근성을 강화하는 내용으로 사업을 개편했다. /김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr

조선의 시인  
아름다운 시집

제9 시집  
조선의 시집

담양, 인향만리 죽향만리  
조선의 시집

담양에서 길어 올린 아름다운 시편들의 향연  
**담양, 인향만리 죽향만리**

“ 이 시집은 담양을 사랑하는 조선의 시인이  
몸소 시가 된 담양의 현사가 아닐까. ”

이성혁(문학평론가)

시인의 말  
과거가 / 미래를 향해 / 현재에 살아 있는 곳  
담양은 / 말로만 듣는 것보다 / 직접 와서 보면 안다  
왜 다시 오고 싶은지

지은이 | 조선의  
펴낸 곳 | 도서출판 상상인 ☎ 02-747-1367

조선의  
농민신문 신춘문예, 기독교 신춘문예, 미션21 신춘문예에 당선  
송순문학상, 신석경문학상, 신성문학 대상 등 수상  
시집 『빛을 소환하다』, 『꽃, 향기의 밑서』,  
『꽃으로 오는 소리』, 『아직 도달하지 않은 임의 문장』 등 발간  
(시꽃피다) 광주 시청작 강사  
서울 성동구 평생교육원 시청작 강사  
(시꽃피다) 전북지역 시청작 강사  
담양문화원 시쓰기 강사