

전 세계 주요 사망 원인 '심혈관 질환'...위험요소 조기파악 중요



건강 바로 알기 심혈관 질환

박근호

조선대병원 순환기내과 교수

심혈관 질환은 전 세계적으로 주요한 사망 원인 중의 하나로, 협심증과 심근경색증이 가장 대표적인 질환이다. '협심증'은 심장 근육에 혈액 공급이 감소해 산소가 부족한 상태를 말하며, 주로 심장 근육에 혈액을 공급하는 혈관인 관상동맥이 좁아져서 혈류가 감소함에 따라 발생한다.

이는 심한 운동이나, 무거운 물건을 들고 이동할 때, 심한 스트레스 상황 등에서 가슴 통증이나 불편감을 유발한다. 반면, '심근경색증'은 관상동맥이 혈전 등에 의해 갑자기 혈류가 차단돼, 심장 근육에 손상을 입히는 상태를 의미한다.

◇ 심혈관 질환의 원인과 위험 인자

동연사의 가장 흔한 원인으로 급작스런 가슴 통증 외에도 목, 어깨, 팔 등으로 퍼지는 통증, 호흡곤란, 식은땀, 구토 등의 증상을 유발할 수 있다.

혈관벽에 기름기가 쌓여 혈관벽이 두꺼워지고, 딱딱해지면서 탄력을 잃고, 혈액순환이 제한되는 동맥경화증이 심혈관 질환의 주요 원인이다. 고혈압, 당뇨병, 고지혈증, 흡연, 고지방 식습관, 운동 부족, 고령, 유전적 요인 등이 대표적인 동맥경화증

관상동맥 혈류 차단 심장근육 손상 갑작스런 가슴 통증·불편함 유발 금연·절주·규칙적 운동·식습관 등 생활습관 개선·정기 건강검진 필요

의 발생 위험 인자이다.

따라서, 이러한 위험 인자를 교정해 동맥경화증을 막는 것이 심혈관 질환을 예방하는 것이다.

◇ 심혈관 질환의 진단 및 시술

심혈관 질환이 의심되는 경우에는 심전도, 심근효소 검사, 운동부하검사, 심장초음파검사, 심근핵의학 검사등을 시행한다. 최근에는 관상동맥의 좁아진 정도를 평가하는데 매우 유용한 관상동맥 컴퓨터 단층촬영(관상동맥 CT) 등의 검사로 진단할 수 있으며, 가장 정확하고 확실한 진단 검사 방법은 관상동맥 조영술이다.

관상동맥 CT나 관상동맥 조영술에서 관상동맥의 협착이 발견되면 의료진의 판단에 따라 내과적 약물치료, 스텐트 삽입술과 같은 경피적 관상동맥 중재시술, 혹은 흉부외과적 관상동맥 우회수술 등을 시행받게 된다.

◇ 심혈관 질환 예방법

심혈관 질환을 예방하기 위한 주요 수칙은 다음과 같다.

▲건강한 식습관 유지:과다한 포화 지방과 콜레스테롤을 함유한 음식을 피하고 과일, 채소, 곡물

등의 고섬유 식품을 섭취해 혈중 콜레스테롤 수치를 관리한다.

▲절대 금연:흡연은 혈관을 손상시키고, 동맥경화증의 발생 위험을 증가시킬 수 있으므로 담배는 반드시 끊어야 한다.

▲규칙적인 운동:매일 30분 이상의 유산소 운동(걷기, 수영, 자전거 타기 등)이 심혈관 건강을 증진시키고, 혈압을 조절하는데 도움이 된다.

▲적정 체중 유지:비만은 혈압을 증가시키고, 혈중 콜레스테롤 수치를 높일 수 있으므로 적정 체중과 허리둘레를 유지해야 한다.

▲정기적인 건강 검진: 고혈압, 고지혈증, 당뇨병 등의 심혈관 질환 위험 요인을 조기에 발견하고, 관리하기 위해 정기적인 건강 검진을 받는 것이 중요하다.

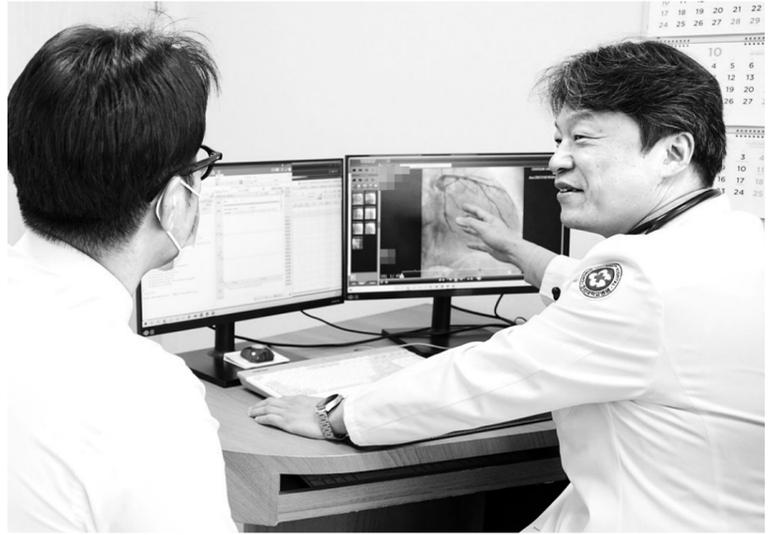
▲스트레스 관리:스트레스는 혈압을 증가시키고, 심혈관 질환의 발생 위험을 높일 수 있으므로 스트레스를 줄이고, 관리하는 방법을 찾아야 한다.

▲알코올 섭취 제한:과도한 알코올 섭취는 혈압을 증가시키고 심혈관 질환의 발생 위험을 증가시킬 수 있으므로, 술은 하루에 한두 잔 이하로 줄여야 한다.

▲응급 증상 숙지:심근경색증, 뇌졸중의 응급 증상을 미리 숙지해, 발생 즉시 119를 불러서 병원에 가야 한다.

◇ 조기발견, 적절한 치료가 중요

협심증과 심근경색증은 조기 발견과 적절한 치료가 생명을 구하는 데 중요한 역할을 한다. 이를 위해 전문가의 검진과 심전도, 혈액검사, 심혈관 검사



조선대병원 박근호 순환기내과 교수가 직장 생활 중 수시로 가슴이 답답함을 호소하는 회사를 진료하고 있다. <조선대병원 제공>

등의 정밀검사가 필요하며 정기적인 건강 검진을 통해 위험 요소를 조기에 파악해야 한다.

심혈관 질환의 예방에는 금연, 절주, 규칙적인 운동, 건강한 식습관, 스트레스 관리 등의 생활 습관 개선이 필요하다. 또한, 고혈압, 당뇨병, 고지혈증

등의 질병 관리를 통해 심혈관 질환의 위험을 최소화할 수 있다. 따라서, 협심증과 심근경색증에 대한 인식과 관리의 중요성을 다시 한번 인지하고, 건강한 삶을 위한 노력을 게을리 하지 않는 자세가 필요하다. /이유빈 기자 lyb54@kwangju.co.kr

'한국인 급성 심근경색증 등록' 연구 SCI 논문 400편 돌파

전남대 의대 주도 'KAMIR' 팀 심근경색 1년 사망률 6.7%로 감소



총괄책임자 정명호

'한국인 급성 심근경색증 등록연구'의 SCI 연구논문(5월1일 기준)이 최근 400편을 돌파했다. 이 연구의 총 논문은 437편이다.

'한국인 급성 심근경색증 등록연구' (KAMIR, Korea Acute Myocardial Infarction Registry 총괄연구책임자-정명호)팀은 지난 1일 'Scientific Reports' 학회지에 "심인성 쇼크를 동반한 급성 심근경색증 환자에서 혈관내 초음파 혹은 관상조영술을 이용한 관상동맥 중재술의 비교"라는 제목의 논문을 게재했다. 이로써 '한국인 급성 심근경색증 등록연구' (KAMIR)팀은 지난 2005년 이후 20년 만에 총 437편의 논문을 발표했으며, 이중 400편이 SCI 연구논문이다.

'KAMIR'팀은 세계 최고 수준의 연구성과를 통해 급성 심근경색증 환자의 1년 사망률을 11.4%에서 6.7%로 감소시켰다. 특히, 우리나라 환자의 체질에 맞는 치료법을 개발함으로써 세계 최고의 업적을 이뤘다.

'KAMIR'팀은 우리나라 환자의 체질은 서양과 달리 저밀도 콜레스테롤이 높은 환자가 서양보다 적고(전체 환자의 20%), 중성지방이 높고 고밀도 콜레스테롤이 낮은 환자는 많은 탓에(전체 환자의 50%) 서양 환자와 다른 방법의

치료가 필요하다는 것을 밝혀냈다. 하지만, 급성 심근경색증 환자에서 저밀도 콜레스테롤이 낮더라도 초기에 스타틴 투여를 하면 임상결과를 개선시킬 수 있다는 연구결과를 세계 최초로 발표해 미국 심장학회지(JACC)에 게재했을 뿐만 아니라 미국 심장 치료 가이드라인에도 인용되는 성과를 올렸다.

'KAMIR'팀의 수많은 연구결과들은 JAMA, Lancet, BMJ, JACC, Circulation, EHJ 등 국제적으로 저명한 학술지에 게재되는 등 세계 최고 수준의 성과를 보이고 있으며, 이는 전 세계 국가에서 진행 중인 급성 심근경색증 등록연구

구로 가장 유명한 'GRACE', 스웨덴의 'SCAAR'보다 훨씬 많은 논문 실적이다.

지난 2005년 대한심장학회 50주년 기념 연구 사업으로 시작된 KAMIR는 19년간 전국 40여 개의 대학병원에서 약 8만5000 명이 등록 중이며, 수준 높고 다양한 연구를 진행하고 있다. 대한심장학회 심근경색연구회에서는 KAMIR 논문을 토대로 우리나라 환자에 적합한 치료를 정리한 급성 심근경색증 환자의 약물치료 및 중재시술 치료 전문가 합의문(Expert Consensus)을 2020년과 2021년에 각각 대한심장학회지에 영문으로 게재했고, 국문으로도 제작해 국내 의료진들에게 심근경색증 환자의 치료를 위한 적절한 지침을 제공한 바 있다.

'한국인 급성 심근경색증 등록연구' 총괄연구 책임자인 정명호(전남대 의대 명예교수) 광주 보훈병원 순환기내과 부장은 "KAMIR의 연구 성과는 대한심장학회 심근경색연구회 회원들의 지난 19년간 노고를 바탕으로 이루어진 것이라 더욱 의미가 깊다"면서 "앞으로도 연구회 회원들은 심근경색증 환자 치료를 위해 연구에 매진할 것이다"고 말했다.

/이유빈 기자 lyb54@kwangju.co.kr

일본 난임치료 의료진, 광주 시엘병원 방문

IVF JAPAN GROUP 교수 등 10명



일본 최고의 난임치료 의료진들이 한국 난임전문 병원들의 해외 의료관광 성공비결 등을 벤치마킹하기 위해 광주를 찾았다.

일본 'IVF JAPAN GROUP' 병원장 모리모토 교수와 일본 각지에서 대규모 난임센터를 운영하고 있는 10명의 일본 의사들은 최근 산부인과와 난임치료 분야에서 두각을 나타내고 있는 차병원그룹과 광주 시엘병원(병원장 최범재)을 방문했다. <사진> 'IVF JAPAN GROUP'은 일본 최대 시험관아기 기술센터를 운영하고 있으며 모리모토 병원장은 지난해 일본 난임학회 회장과 세계 시험관아기학회 회장을 역임한 난임치료 전문가다.

이번 방문은 지역에 위치하고 있음에도 국내외에서 난임치료로 위상을 떨치고 있으며 몽골현지에 난임센터를 설립한 시엘병원의 성공 비결을 벤치마킹하고자 진행됐다. 지난 2002년 개원한 시엘병원은 2017년 몽골 울란바토르와 2018년 러시아 블라디보스톡에 해외 분원을 설립했다. 특히 몽골 분원은 대부분 시엘병원에서 직접 교육을 받은 의사들로 구성되어 있어 몽골 최고의 난임병원으로 평가받는다. 시엘병원은 이같은 공로로 몽골에서 2차례 대통

령 표창을 수상했다. 이외에도 지난해 몽골에서 국제 난임학회를 개최했으며, 개원 이래 국제 학술지에 60여편의 논문을 게재하는 등 왕성한 학술활동을 이어가고 있다.

일본 방문단은 이번 투어에서 첨단 기자재를 갖춘 규모 있는 난임시설과 실력있는 연구팀은 물론 녹지정원, VIP 라운지, 휴식·대기 공간 등 고객친화적 시설을 시엘병원의 성공비결로 평가했다.

한편 한·일 난임학회대회 회장을 역임한 최범재 원장은 지난해 습관성 유산발병 원인 세계최초로 규명했으며, 외국인 환자 유치에 기여한 공로 등을 인정 받아 대통령 표창을 받았다.

/이유빈 기자 lyb54@kwangju.co.kr

수 목 장

삶의 마지막,
한 그루 나무가 될
당신을 기억합니다.

광주 친환경

수목장 · 가족장

24시간 연중무휴

☎상담문의: 062-449-4446