

사망원인 1위 ‘심장병’... 술·담배는 ‘뚝’ 운동은 ‘쭉~’



건강 바로 알기 심장병 예방

정 명 호

광주보훈병원 순환기내과 부장

심장병은 세계 사망원인 1위이자 단일 장기 질환 으로서 국내 사망원인 1위이다. 국내 심장학 명의 로 꼽히는 광주보훈병원 정명호 순환기내과 부장으 로부터 심장병 예방법 등에 대해 일문일답으로 알 아본다.

-기본적인 식이 요법은 어떻게 하는가.

▲지방 섭취는 전체 음식의 30% 이내, 포화 지방 산과 불포화 지방산의 비는 1:1, 고기 섭취량은 하 루 반근 이하가 적당하다. 가공적 생선을 먹고 닭· 돼지고기 등은 껍질을 제외하는 것이 좋다. 계란 노 른자는 1주일에 2개 이내, 저지방 우유·저지방 요 구르트가 좋고, 버터·치즈·초콜렛 등은 피하는게 좋다.

-관상동맥경화증 예방에 도움이 되는 음식은.

▲곡류, 콩류(대두·완두 등), 아채류나 과일을 많이 섭취하여 비타민 C, 베타 카로틴, 비타민 E 등이 체내에 증가하면 동맥경화를 억제할 수 있다. 등푸른 생선(고등어·청어·참치·삼치 등)은 지방을 저하시키고 혈전 예방에도 도움이 된다. 마늘·양파

지방 제거 살코기 위주 단백질 섭취 스트레스 받으면 해로운 호르몬 증가 충분한 수면과 균형잡힌 식사 중요 고혈압·당뇨병 주의...정기검진 필수

등은 지방질을 저하시킨다.

-동맥경화증이 있다면 고기는 먹어서는 안되는 가.

▲단백질은 몸의 세포를 재생하거나 생성하는 데 절대 필요한 영양분이므로 기름기를 제거하고 살코 기를 섭취해야 한다. 기름기를 섭취하지 말라고 해서 고기를 아주 먹지 말라는 것으로 오해하는 경우가 많 다. 뼈 국물은 기름기가 많으니 삼가하는게 좋다.

-기름기(콜레스테롤)가 매우 많은 음식은 무엇인 가.

▲생선의 알(연어 알, 명란젓, 조기 알), 새우, 낙지, 굴, 간, 내장, 계란 노른자 위 등에는 기름기가 매우 많으므로 소량 먹거나 먹지 않는 것이 좋다.

-술과 심장은 어떠한가.

▲소량의 술(하루 맥주 1잔, 소주 1잔, 포도주 2 잔 정도)은 몸에 이로운 콜레스테롤(고밀도 지단 백 콜레스테롤)을 증가시키고 혈액 순환에도 좋 다. 하지만 과량의 술은 심장의 힘(수축력)을 떨어 뜨리고 심장을 불규칙하게 뛰게 만들고(부정맥)

중성 지방을 증가시켜 동맥경화를 촉진시킨다. 최 근에는 술은 중성지방과 혈당을 증가시키므로 가능 하면 금주를 권하고 있다.

-담배와 심장은 어떠한가.

▲혈관을 수축시키고 심장이 불규칙하게 뛰는 부 정맥을 유발하고 혈전을 만들어 심장을 병들게 하 고 각종 암의 원인이 된다. 담배는 혈관을 수축시키 고 고밀도 지단백 콜레스테롤을 저하시키며 피를 엉기게 하는 혈전 피브리노겐을 증가시켜 혈전을 유발한다. 따라서 심장병을 예방하고 치료하는 데 있어서 금연은 매우 중요하다. 특히 돌연사를 예방 함에 있어서 금연은 매우 중요하다.

-금연 후 체중이 증가하면 어떻게 해야하는가.

▲금연한 사람의 33%는 체중이 증가한다. 금연 후 식사 요법과 운동을 시작하고 매일 체중을 측정 하고 저칼로리 음식을 가까이 하면 대부분 쉽게 조 절된다

-비만 예방을 위한 생활습관은.

▲비만의 원인은 운동 부족과 과식이다. 운동은 에어로빅·수영 등이 좋다. 이 운동 외에도 직장에서 우선 엘리베이터를 이용하는 대신 계단을 오르는 것이 좋다. 이때 만보계로 자신의 걸음걸이 수를 측 정하는 것도 필요하다. 70세 이상의 고령자는 하루 7000보, 80세 이상은 5000보 정도를 권한다.

-스트레스가 심장에 미치는 영향은.

▲스트레스를 받으면 심장에 해로운 호르몬이 증 가하고 피 속에 지방성분을 증가시킨다.



정명호 순환기내과 부장은 심장병 예방을 위해 금연, 고혈압·당뇨병 주의는 물론 규칙적인 운동과 정기 검 진이 필수적이라고 강조했다.

-스트레스를 극복하는 방법은.

▲적절한 운동과 취미 생활이 도움이 된다. 규칙 적인 생활과 충분한 수면, 균형이 잡힌 식사도 필요 하다. 조용히 심호흡 하거나 음악을 듣거나 독서를 권하며, 평소 좋아하는 사람이나 친구와 대화를 하

는 것도 좋은 방법이다.

-심장병을 예방할 수 있는 주요 원칙은.

▲금연, 고혈압 치료, 비만과 이상지질혈증 조 절, 당뇨병 주의, 규칙적인 운동, 정기검진이 필수 적이다. /서승원 기자 swseo@kwangju.co.kr



‘심정지 생존자 만남의 날’ 위로와 희망 나누다

광주 응급의료지원단 심포지엄, 환자·의료진·구급대원 한자리에

전남대병원 응급의학과 조용수 교수가 단장을 맡 고 있는 광주광역시 응급의료지원단이 지난달 20일 국립아시아문화전당에서 ‘제1회 광주광역시 응급 의 료지원단 심포지엄’을 성황리에 개최했다. <사진>

이번 심포지엄은 기존의 의료진 중심 학술대회 형식을 과감히 탈피해 눈길을 끌었다. ‘심정지 생존 자 만남의 날’이라는 부제 아래, 생사의 갈림길에서 기적적으로 돌아온 환자와 그들의 곁을 지킨 가족, 그리고 현장에서 사투를 벌였던 구급대원과 의료진 200여명이 한자리에 모여 따뜻한 위로와 희망을 나 누는 교류의 장으로 꾸며졌다.

특히 이번 행사의 슬로건인 ‘심정지 후 생존, 그 너머’는 단순히 환자의 목숨을 구하는 응급처치 단 계를 지나, 생존자가 겪는 신체적·정서적 어려움을 지역사회가 함께 고민하고 완전한 일상 회복을 돕

자는 의미를 담았다.

심포지엄 주요 내용은 ▲심정지 후 생존, 그 너머 (이병국 응급의학과 교수) ▲부정맥 의사가 들려 주는 건강한 심장생활(이기홍 순환기내과 교수) ▲다시는 그런 일이 없도록, 급성심근경색의 이차 예방(임용환 순환기내과 교수) 등이며, 이를 통해 생존자와 가족의 삶의 질을 높이기 위한 장기적인 추적 관리 체계 구축의 필요성을 강력히 제언했다.

조용수 단장은 “심정지 환자에게 ‘생존’은 끝이 아닌 새로운 시작”이라며, “현장에서 맘 흘리는 구 급대원부터 병원 의료진, 그리고 가장 힘든 시간을 견뎌낸 환자와 가족 모두가 서로를 격려하며 ‘그 너 마’의 행복을 설계할 수 있는 최적의 응급의료 환경 을 만들어 나가겠다”고 밝혔다.

/서승원 기자 swseo@kwangju.co.kr

조선대병원 “CDW 기반 의료데이터 연구·실증 본격 활용 단계 진입”

CDW 구축 사업 완료 보고회

조선대병원이 지난달 23일 병원 하중현홀에서 CDW(Clinical Data Warehouse) 구축사업 완료보고회를 열고, 의료데이터를 연구와 실증 으로 본격 활용하기 위한 향후 협력 방향을 공유 했다.

이번 보고회는 임상연구정보시스템(CDW) 구 축을 완료한 이후, 단순한 시스템 구축 완료를 넘

어, ‘구축 이후 의료데이터를 어떻게 활용할 것인 가’에 대한 초점을 맞추는 자리로 마련됐다.

보고회에는 병원 경영진을 비롯해 CDW 추진 위원, 관계 부서, 개발기업 관계자들이 참석해 구 축 성과를 점검하고, 데이터 활용 전략을 공유하 는 시간을 가졌다.

병원이 구축한 CDW는 진료·검사·처방 등 주요 임상데이터를 통합·표준화한 의료데이터 인프라 로 연구 활용과 의료정보 보호를 동시에 고려한

운영 체계를 갖추고 있으며 사용자 권한 관리, 접근 이력 기록, 데이터 정합성 검증(QA/QC) 질 차를 통해 내부 운영 기준에 따른 안정적인 데이 터 관리 구조가 가능하다.

이번 구축사업을 통해 완성된 CDW는 의료 인 공지능(AI)과 디지털 헬스 분야에서 실제 임상 데이터를 활용한 연구 및 기술 실증 협력을 단계 적으로 추진할 계획이다.

/서승원 기자 swseo@kwangju.co.kr

화순전남대병원, 지난해 ‘세계 최고 암 전문병원 선정’ 가장 큰 성과

직원 대상 ‘최고의 10대 뉴스’ 설문

화순전남대병원이 2025년 한 해를 마무리하며 병원의 주요 성과를 되돌아보기 위해 전 직원을 대상으로 ‘2025년 최고의 10대 뉴스’ 설문조사를 실시했다.

화순전남대병원 임직원들에게 가장 높은 공감 을 얻은 성과는, 미국 시사주간지 ‘뉴스위크 (Newsweek)’로부터 6년 연속 ‘세계 최고 암 전 문병원’으로 선정된 것이다.

화순전남대병원은 ‘월드 베스트 전문병원 2026’ 평가에서 암(종양학) 분야 세계 140위에 올랐으며, 국내 국립대병원 가운데서는 서울대병

원과 함께 단 두 곳만 포함됐다.

2위에는 개원 21주년을 맞아 병원이 발표한 중 장기 비전과 미래 성장 전략이 선정됐다. 화순전 남대병원은 ‘아시아 암 진료와 연구의 중심 병원’ 을 목표로, 진료·연구·교육이 유기적으로 연결된 미래형 암 병원으로의 도약을 선언했다.

3위는 보건복지부 핵심 연구개발 사업인 ‘디지 털 바이오 스마트 임상지원 플랫폼 구축 및 개발 (K-HOPE)’ 사업 선정이다. 이 사업은 2025년 부터 2027년까지 3년간 총 176억 원 규모로 추진 되며, 화순전남대병원이 주관 연구개발기관으로 참여한다.

이번 설문에서는 대형 연구사업뿐 아니라 진료

현장과 환자 중심 환경 개선 성과들도 고르게 높 은 평가를 받았다. ▲로봇수술 2,000례 돌파·단 일공 수술 도입으로 최소절개·정밀수술 역량 강 화 ▲광역책임의료기관 최종 치료 역량강화사업 선정·국비·도비 125억 확보 ▲심평원 적정성 평 가 핵심 지표 ‘최우수 1등급’ 다수 획득 ▲AI·로 봇·스마트 재활 등 첨단 의료장비 도입 확대 ▲미 래의료혁신센터 중심 국내외 바이오·헬스기업 협 력 강화 ▲8층 병동 신설·병상 4인실 재편 등 환자 중심 병동 환경 개선 ▲주사실 143병상 규모 확장 으로 대기시간 감소·진료 효율 향상 등이 4위부터 10위를 차지했다.

/서승원 기자 swseo@kwangju.co.kr

**디케이 주식회사**

공 기 의 새 로 운 정 의 공 간 을 빛 내 는 선 택

계절이 바뀌어도 변하지 않는 건
우리 집 공기의 깨끗함입니다.
늘 깨끗한 집, 늘 건강한 삶.

모 든 순 간 을 더 건 강 하 게
디케이 공기청정기·살균기

www.e-dk.co.kr
판매 및 A/S 문의 1544-1154

