

심장병과 운동



최윤식

우리나라의 경제가 발전하며 사회구조가 자동화되고 생활이 편리해짐에 따라 서구에서와 같이 일상생활 중 육체활동은 줄어들고 계속 앉아서 생활할 기회가 늘게 되어 이로 인한 운동부족은 성인에서 매우 흔한 현상이 되고 있다.

운동부족은 고혈압, 당뇨병, 동맥경화성 심장병 등의 성인병 발생에 중요 원인이며 규칙적인 운동은 심장병의 발생을 낮추는 것으로 알려져, 운동은 건강유지를 원하는 사람이나 건강회복을 원하는 사람들 모두에게 관심을 끌게 되었다.

요즈음 아침 일찍 운동장이나 거리에서 운동하는 사람들을 흔히 볼 수 있으며 수영장이나 실내체육관이 붐비는 것은 일반인들이 운동에 대한 관심이 높아졌음을 의미한다고 하겠다.

동맥경화성 심장병은 협심증, 심근경색증, 부정맥, 급사 등의 증상이 나타난 다음에는 치료하기도 어려워며 치사율도 높아 무엇보다도 예방이 필요하다. 동맥경화성 심장병은 고혈압, 흡연, 고지혈증 등이 원인이므로 이들 원인에 대한 치료 및 예방이 심장병의 예방에 가장 중요하나 고혈압, 흡연, 고지혈증에 대한 치료와 더불어 운동을 적절히 함으로써 동맥경화성 심장병을 효과적으로 예방할 수 있다.

1. 운동의 좋은점

규칙적인 운동은 정상인이나 심장병환자에서 여러가지 좋은 효과

를 나타낸다. 심장, 폐, 근육 등의 기능이 좋아져 적은 산소를 갖고도 충분히 활용할 수 있게 되어 운동이나 일상 생활을 심장에 부담없이 할 수 있다.

스트레스를 풀어주므로 피곤함 없이 열심히 일할 수 있다. 정신적인 안정을 주며 성격도 낙천적이 되고 잠도 잘지게 된다.

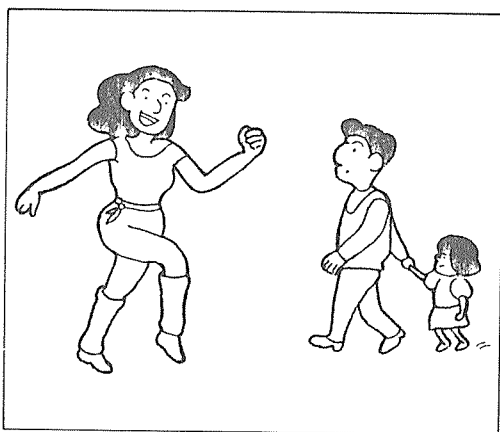
심장병환자들은 특히 정신적으로 불안하며 우울증이 많은데, 운동은 정신적인 안정도 얻게 해주고 사회에 빨리 복귀하는데 도움을 준다.

음식섭취를 적절히 하는 경우 운동은 체중조절에 도움을 준다. 규칙적인 운동이나 육체활동을 많이 하는 사람에게는 동맥경화성 심장병 발생이 적고, 심장병 환자에게도 회복에 도움을 주며 심장병의 재발율이나 사망률도 낮아진다.

2. 운동의 종류

운동은 두 종류로 나눌 수 있다. 첫째는 등력성 운동이라하여 빨리 걷기, 조깅, 자전거타기, 수영, 테니스, 농구 등이 이에 속한다. 이러한 운동들은 근육과 심장의 기능을 향상시켜 돌연한 육체적 및 정신적 부담에 잘 대처하게 한다.

두번째는 등장성 운동이라고 하여 역기들이기가 이에 속하며, 근육



의 힘은 향상되나 심장기능에는 별 효과를 못준다. 심장병 환자들은 등장성 운동은 피해야 하며 등력성 운동이 추천된다.

3. 운동순서

정상인이나 심장병환자는 운동의 강도나 시간에는 차이가 있으나 다음의 세단계를 지켜 순서적으로 운동하여야 운동의 효과도 높이며 운동으로 인한 신체장애도 줄일 수 있다.

첫째는 준비운동이다. 가벼운 운동으로 전신의 혈액순환을 좋게 하며, 호흡도 조절하고, 근육을 푼다. 준비운동 없이 갑자기 본 운동을 하는 경우 심장에 부담을 주며 근육에도 무리를 주게 된다.

보통 5~10분 정도 실시하나 최근에 심장병을 앓았는지 전신상태가 허약한 사람은 준비운동을 더 길게 하는 것이 좋다.

규칙적인 운동은 심장, 폐, 근육 등의 기능을 좋게 해 준다.

특집 ■ 심장질환을 예방합니다(4)

준비운동없이
갑자기
본운동을
시작하면
심장에 부담을 주며
근육에도
무리를 준다.



둘째는 본 운동으로 달리기, 수영, 농구 등을 한다. 심장기능을 증가시키기 위하여 하는 운동으로 보통 20~30분간 실시한다.

운동 중에는 심박동수가 빨라지므로 심박동수를 중심으로 운동량을 조절할 수 있다. 운동 중 심박동수를 팔목이나 경동맥에서 측정하여 자기의 최대 심박동수의 70~85% 정도를 유지하도록 운동량을 조절한다. 일반적으로 최대 심박동수는 220에서 자기 나이를 뺀 수치이다.

운동을 너무 심하게 하여 지치도록 하는 것은 피해야 하며 기분 좋을 정도로 피곤한 정도가 좋다. 운동이 끝난 후 10분이 지나도 심박동수가 정상이 안 되거나 푹 쉬었는데도 다음날 피곤을 느끼면 운동량이 지나친 것이다.

셋째, 마무리운동이다. 본 운동 후 약 5~10분간 운동을 서서히 하거나 천천히 걸음으로써 근육이나 하지에 몰려 있던 혈액이 서서히

전신순화되며 심박동수가 안정되도록 한다. 운동 후 즉시 눕거나 앉으면 혈액이 주로 근육에 있게 되어 구역질, 현기증, 실신 등의 증상이 나타나기도 한다.

4. 운동의 시작

운동을 평소에 안하던 사람이나 심장병환자가 운동을 시작할 때는 가벼운 운동으로 서서히 시작함이 좋으며, 필요하면 의사의 진찰을 받아 운동 종목을 결정하고 운동으로 인한 신체장애, 특히 협심증, 부정맥 및 급사 위험성에 대하여 검사를 받아봄이 좋다.

운동종목은 흥미를 느낄 수 있는 것을 선택하여야 운동을 오래 지속할 수 있다. 경쟁적인 운동을 하여 남과 실력을 비교하여 스트레스를 받기보다는 자신의 운동량에 맞는 운동종목을 선택하여 운동도 즐기며 건강도 증진시키도록 하여

야 한다.

5. 운동시작 후

운동 중 왼쪽 앞가슴에 통증이 나타나면 운동을 즉시 중지하고 의사의 진찰을 받도록 한다. 운동량은 심장기능이 좋아짐에 따라 서서히 증가시킴이 바람직하며 운동량을 너무 갑자기 늘리는 것은 피해야 한다.

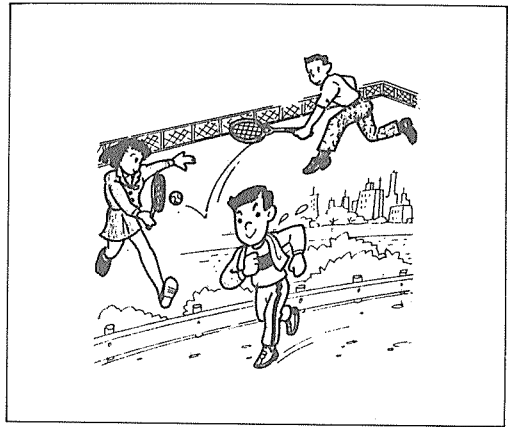
한가지 운동으로 지루함을 느끼면 운동종목을 바꾸든지 여러 종목을 번갈아 가며 한다.

심장을 튼튼히 하기 위한 운동 횟수는 1주 3회 이상이 적당하다. 운동은 몇주나 몇달간에 끝내는 것이 아니며 식사하는 것처럼 일생 지속해야 한다.

운동을 중지하면 운동의 효과는 곧 없어진다. 운동이 아무리 건강에 좋고 심장에 좋다고 하여 운동 하나에만 의지하여 건강을 유지하고 심장병을 예방 및 치료하려고 해서는 위험하다. 운동은 건강을 유지하고 심장병을 예방 및 치료하는 방법 중 하나이어서 다른 방법들과 같이 시행하여야 더욱 운동의 효과를 높일 수 있다.


6. 심장병 환자의 운동

협심증, 심근경색증, 심부전증,



심장수술 후 등의 심장병환자들에게서도 운동은 심장기능을 호전시키며, 회복을 돕고 재발을 예방하는데 중요한 역할을 한다. 심장병환자들은 운동을 시작하기 전에 의사의 진찰과 운동부하검사를 실시하여 운동량과 운동종목을 결정하고 운동으로 인한 심장부담을 검사받아야 한다.

가벼운 운동으로 시작하여 운동량을 정상인보다 서서히 늘리며, 준비운동과 마무리 운동을 10분 이상 충분히 한다.

운동 시 협심증이 나타날 정도로 하여서는 안되며 운동량은 협심증이 나타나는 운동량의 70~85% 정도로 한다. 운동은 하더라도 심장병에 관계된 약들은 계속 복용하여야 한다. 운동시작 후 정기적인 진찰과 운동부하검사를 하여 운동의 효과도 진단하고 운동량도 조절한다. 

〈필자=서울대학교병원 내과 교수〉

**심장을
튼튼히
하기 위한
운동 횟수는
1주 3회이상이며
일생을
지속해야
한다.**