

## 돌연사(突然死)(2)



황인홍

한림의대 가정의학과

### 4. 돌연사의 기전(機轉 : mechanism)

그렇다면 돌연사는 어떤 과정을 통해 발생하는가? 돌연사가 어떤 특정한 질병이나 증후군을 나타내는 말이 아니므로 결정적인 한가지 원인과 기전을 집어낼 수는 없다. 이것은 매우 다양한 원인을 들 수 있고 또 거기에 따라 여러가지 과정에서 복잡한 기전을 가지고 있는 것이다.

우선 돌연사를 당한 사람들의 사망하기 전의 상태는 질병 유무에 따라 두가지로 나누어 볼 수 있다. 하나는 평소에 만성적인 병, 소위 지병(물론 그 병이 그렇게 갑작스러운 사망에 이를 것으로 생각하지 못했던 병들)을 가지고 있던 사람들이고, 또 하나는 전혀 병이 없이 건강하다고 생각하던 사람들이다. 평소에 만성적인 병을 가지고 있던 사람들이 돌연사를 하는 경우는 그 병이 갑작스럽게 악화되거나 합병증을

일으키면서 사망에 이르는 수가 많다.

이런 병들로는 잘 알고 있는 고혈압이나 동맥경화증에 의한 심장병, 간질환 등이 있다. 가령 가벼운 정도의 고혈압을 가지고 있어서 평소 그러려니 하고 지내다가 어떤 계기로 뇌혈관에 출혈이 생겨 사망하게 된다거나, 심장병을 가지고 있던 사람이 갑자기 대규모의 심근경색증이 생기면서 사망하는 경우 등이다.

서양에서는 이 심장병에 의한 사망이 돌연사의 대다수를 차지하고 있고, 일본의 경우도 전체 돌연사의 반수 이상이 심장병에 의한 것이라고 한다. 유감스럽게도 아직 우리나라에서는 돌연사의 원인에 대한 통계는 나와있지 않고, 다만 심장병에 의한 돌연사가 어느 정도의 비율은 되겠지만 그것이 서양이나 일본의 경우처럼 큰 비중은 아닐 것이라고 짐작하고 있다.

평소에 질병이 없이 건강하다가 돌연사를 당한 사람들은 다시 두가지로 나누어

생각해 볼 수 있다. 하나는 사실은 이미 몸에 병이 생겼는데 몸에 별 다른 증상이 나타나지 않기 때문에 자신이 그것을 모르고 지냈던 경우이고, 나머지는 정말 아무런 질병이 없는 경우이다. 먼저 자신이 병에 걸려있다는 것을 몰랐던 경우는 본인이 모르고 지냈다는 것 뿐이지 앞의 경우와 다르게 없다.

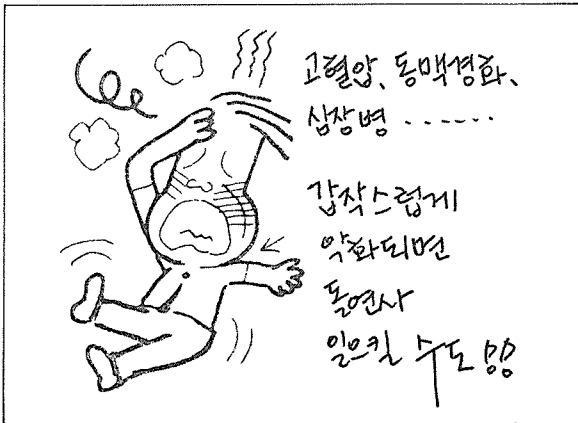
다만 병이 있다는 것을 미리 알았다더라면 그 병에 대해 관리를 했을 것이고 건강에 조금 더 주의를 했을 것이므로, 어쩌면 돌연사를 예방할 수도 있지 않았을까 하는 면에서 아쉬움이 많이 남는다는 것이다.

사실 대개 성인병이라고 부르는 것들은 모두가 다 만성적으로 진행하면서 아주 악화될 때까지는 신체적으로 아무런 증상을 나타내지 않는 특징을 가지고 있다. 이것들은 평소에 관심을 가지고 있지 않으면 여간해서 조기에 발견하기가 어렵기 때문에 자신의 병을 모르고 지내는 사람이 적

지 않다.

이런 경우와는 다르게 정말 전혀 질병이 없던 사람이 돌연사를 당하는 경우도 있다. 이 중에는 의학적으로 원인을 찾아내지 못하여 원인불명으로 분류되는 경우도 있지만, 대개는 사람들의 일반적인 능력을 벗어난 정도의 과중한 피로가 쌓이고 여기에 정신적인 긴장감이 더해져서 자율신경실조로 생체기능이 갑자기 정지하는 경우가 대부분이다.

이 경우에서 중요한 원인으로 이야기한 과중한 피로와 정신적인 긴장감(스트레스라는 표현도 가능하다)은 앞서 말한 다른 경우에도 요인으로 작용한다. 다시 말해 신체적인 질병이 갑자기 악화되는 데에는 이 두가지가 결정적인 역할을 한다는 것이다. 이것들이 중요한 요인으로 작용하기 때문에 어느 경우를 막론하고 신체적, 정신적인 리듬이 바뀌는 시간대에 돌연사가 많이 발생하는 것이다.



고혈압, 동맥경화증, 심장병, 간질환 등의 만성질환을 앓던 사람들이, 갑작스럽게 그 병이 악화되거나 합병증을 일으켜 돌연사를 일으키기도 한다.

이렇게 해서 돌연사가 일어나는 몇가지 과정을 알아보았다. 이것들에서 어떤 공통 점을 찾아볼 수 있을까? 돌연사가 생기는 요인은 각각의 과정에 따라 다르지만 돌연사를 일으키는 몇가지 선행요인(先行要因)이 있다는 것에 유의해야 한다. 바로 이 선행요인을 피할 수 있으면 돌연사를 상당부분 예방할 수 있다는 것이다.

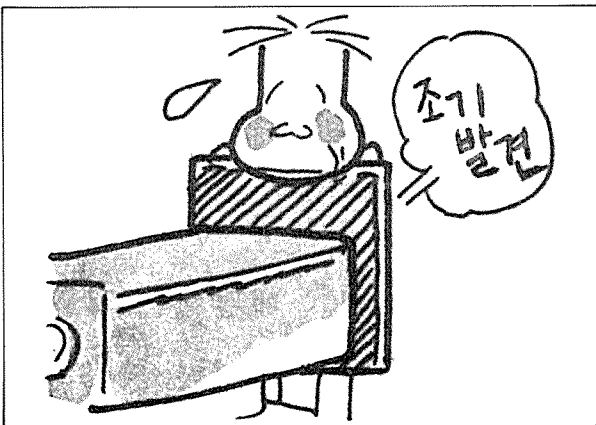
이러한 선행요인으로 우선 첫손에 꼽을 수 있는 것은 성인병 등 만성적인 질병이다. 고혈압, 심장병, 간질환 등의 성인병은 본인이 알고 모르고를 떠나서 돌연사를 일으키는 중요한 요인 중의 하나가 된다.

이에 대한 대책으로 가장 좋은 것은 물론 평소 건강한 생활습관을 유지하여 이런 병에 걸리지 않도록 하는 것이지만, 그것이 되지 않는다면 정기적인 건강검진(이것은 흔히 유행하는 무분별한 종합검사를 말하는 것이 아니다)을 통해 증상이 없는 병이라도 조기에 발견하여 관리하도록 해

야 할 것이다.

두번째 요인은 각자의 업무에 따르는 내용이다. 만성적인 피로를 초래하는 업무, 생체의 리듬을 깨뜨리는 업무(가령 주야간 교대 근무를 하는 직업 등), 정신적으로 과도한 긴장감을 초래하는 업무에 종사하는 사람은 자신의 업무에서 오는 신체적, 정신적인 피로를 해결할 적절한 대책을 강구해야 한다. 이것을 소홀히 하여 피로가 지속적으로 누적되면 질병의 유무에 관계없이 위험한 상태가 된다.

마지막으로 개인의 성격이나 신체조건 등 개인적인 요인이 돌연사에 중요한 몫을 차지하고 있다는 것을 잊지 말아야 한다. 소위 일 중독적인 사람, 자신의 일보다 전체를 생각하는 사람, 강박적이고 결벽적이고 성취욕이 강하고 세심한 성격을 가진 사람—물론 이런 사람들이 대개 직장에서 두각을 나타내고 우리 사회를 이끌어가는 중심이 되는 사람들임에는 틀림없지만 돌



돌연사를 예방하려면 우선, 그 원인이 될 수 있는 만성질환을 조기발견하여 관리해야 한다.

**적절한 스트레스 관리,  
정기적인 건강검진, 일한 만큼  
철저한 휴식, 규칙적인 운동을 포함한  
규칙적인 생활 등이 돌연사의 예방 뿐만 아니라  
모든 질병에 걸리지 않고 건강한 삶을  
살아가기 위한 최선의  
방법이다.**

연사라는 측면에서 본다면 그 만큼 위험한 성격이다.


이것과는 조금 다르게 평소 술, 담배를 많이 하고 불규칙한 생활이나 나태한 생활을 하는 것도 위험하다. 이런 생활습관은 필연적으로 성인병을 유발하고 이에 따라 돌연사의 위험이 증가한다.

### 5. 돌연사의 예방

돌연사를 예방하는데는 가족의 역할도 매우 중요하다. 흔히 “주제를 파악하지 못한다”는 농담처럼 우리는 자신의 생활습관이나 건강상태를 자신이 미처 모르는 경우가 허다하다. 이런 경우 가족은 그 사람의 문제를 먼저 파악할 수 있고, 그 사람이 건강에 관심을 갖도록 유도하며, 가족들이 먼저 건강한 생활습관으로 모범을 보이는 역할을 해줄 수 있다. 이런 역할은 위기에 처한 한 사람을 충분히 구할 수 있는데, 실제로 가족이 없는 독신의 경우 일반적인

질병의 유병률이나 사망률도 높고 돌연사의 빈도도 증가하는 것으로 보고되고 있다.

돌연사는 말 그대로 전혀 예측하지 못하는 죽음이기 때문에 예방이라는 것이 어렵지만 이상의 내용을 실천한다면 특별히 겁낼 필요는 없는 현상일 것이다.

1) 적절한 스트레스 관리 2) 정기적인 건강검진 3) 일한 만큼 철저한 휴식 4) 규칙적인 운동을 포함한 규칙적인 생활—사실 이것들은 돌연사를 예방하기 위한 것일 뿐 아니라 모든 질병에 걸리지 않고 건강한 삶을 살아가기 위한 최선의 방법이기도 한 것이다. 

〈편집자 주 ; 본 원고는 '93. 11. 19.자 보건주보에 게재된 내용임〉

