



# 돌연사, 미리 막을 수 있다!

개그맨 김형곤씨의 갑작스런 죽음에 충격을 받은 많은 중년 남성들이 '심근경색'에 이목을 집중하고 있다. 같은 날 슬로보단 밀로세비치 전 유고연방 대통령이 감방에서 사망했고, 그 전날엔 성낙함 서울 중구청장이 집 무실에서 숨졌는데, 이들의 사인 또한 급성 심근경색.

최근엔 우리나라의 40대 돌연사 비율이 경제협력개발기구(OECD) 국가 중 최고라는 통계까지 발표된 바 있다. 돌연사 공포증을 불러일으키고 있는 이 증상의 원인과 대책은 무엇일까.

## 1 돌연사 원인의 90%라는 '심근경색'의 진상은?

어떤 증상이 나타난 후 1시간 내 사망하는 것을 두고 '돌연사'라 일컫는다. 심장에 산소와 영양분을 날라다주는 관상동맥이 막힘으로써 그 부분의 심장 근육세포가 썩는 것이다. 심장 마비로 갑자기 죽는 경우는 대개 급성 심근경색 때문. 관상동맥이 동맥경화로 인해 70% 이상 막히면 협심증이 생기고, 심하게 좁아진 혈관 부위를 혈전(혈중의 섬유소, 혈소판, 적혈구 등이 뭉쳐서 생긴 것)이 딱 막으면 심근경색이 발생한다. 당뇨, 비만 등의 경우에는 심장 혈관에 상처가 잘 생기고 이 부위에 노폐물이 축적되어 혈액 순환이 원활하지 못해 심장병이 나타난다. 심장 질환으로 인한 돌연사는 모든 연령층

에서 올 수 있으나 40대 이하의 비교적 젊은 사람에게서 상대적으로 더 많고 남자가 여자보다 4배 정도 위험도가 높다.

## 2 심근경색은 흡연, 당뇨, 스트레스, 무리한 운동 등에서 비롯

심근경색을 일으키는 주원인인 동맥경화의 4대 위험인자는 흡연, 당뇨, 고혈압, 콜레스테롤, 그 중에서도 특히 흡연자에게 심장질환 발생이 많다는 것은 의학상식이다. 스트레스 또한 적잖은 위험 요소로 작용하는데 이는 자율 신경계, 특히 교감 신경을 활성화시켜 맥박을 증가시키고 혈압 상승을 초래한다. 그러면 스트레스 호르몬인 코르티솔이 혈관을 수축시켜 혈소판을 자극하는데, 이때 피떡이 만들어져 혈관을 막

는 것이다. 체중이 조금만 늘어도 과도하게 운동하고 몸을 혹사시키는 '체중 공포증' 역시 경계해야 한다.

체중을 줄이면 심장 질환 발병 위험성은 줄어들지만 좁아진 동맥이 갑자기 개선되는 것은 아니다. 따라서 몸의 저항력과 면역력이 상대적으로 약해지게 된다. 또한 운동 후 과도한 사우나로 땀을 많이 빼고 나면 탈수가 되기 때문에 혈액이 끈끈해지고 그로 인해 혈관이 막히기 쉬우며, 이후 운동을 이어서 하면 심장에 부담이 와 심장병 발생률이 더 높아지는 것이다.

## 3 알아둬야 할 심근경색의 전조 증상들

심근경색이 발병하면 가장 먼저 극심한 가슴 통증이 동반

된다. 앞가슴 중간이나 왼쪽 부위가 찢어질 듯 아파 숨을 쉴 수 없을 정도. 이 통증은 곧 목이나 옆구리, 왼팔 등으로 뻗칠 수 있고 혈관을 뚫어야 한다. 심근경색 치료는 시간이 곧 생명. 응급실에 10분 이내 도착하면 50% 정도 생존율을 보이지만 여기서 5분만 지체돼도 사망률이 88%로 급증한다. 심근경색의 다음 전조 증상을 알아두자.

1. 예전과 달리 운동 강도를 조금만 높여도 숨이 차고 가슴이 뛰다가 쉬면 좋아진다.
2. 경미한 운동에도 심하게 피로를 느끼면서 탈진을 경험한다.
3. 조금만 빨리 걸어도 전과는 다르게 어지럽고 졸도할 것 같은 느낌이 든다.
4. 가슴 가운데 부분에 갑작스러운 압박감이 들고 쥐어짜는 듯한 느낌이나 통증이 몇 분 이상 지속된다.
5. 가슴 중앙으로부터 어깨, 목, 팔 등으로 가슴의 통증이 전파된다.
6. 머리가 빈 느낌과 함께 발한, 호흡곤란 등을 동반한 가슴의 불쾌감이 느껴진다.
7. 육체 활동이나 정신적 흥분 등 과도한 스트레스에 의해 가슴 통증이 전해진다.

## 4 꼭 지켜야 할 돌연사에 방수칙 7가지

### 1) 무리한 운동은 삼가라

맥박수가 220에서 자신의 나이를 뺀 수의 0.75를 넘지 않도록 조절해 심장에 무리가 가지 않도록 해야 한다. 특히 오랫동안 비만했던 사람들은 살을 빼다 하더라도 심장 혈관에 계속 콜레스테롤이 쌓여 있을 가능성이 있으므로 무리한 운동은 삼가야 한다. 운동한 다음날 사지에 통증이 오는 과훈련 증후군 증상이 나타나면 충분한 휴식과 영양 섭취를 취해야 한다.

### 2) 45세 이상은 운동 전 심장 검사를 받아라

45세 이상 남성이라면 운동하기 전에 심장 검사 등을 받고 몸에 맞는 운동을 시작하는 편이 좋다. 운동 시 스트레스에 대한 심장의 반응을 정확하게 알기 위해서는 운동 부하 검사가 필수적이며 심장 초음파 검사도 도움이 된다.

### 3) 새벽이나 아침보다 오후에 운동하라

요즘과 같은 환절기 새벽 운동은 급성 심근경색을 초래할 수 있다. 되도록 오후에 수영, 자전거 타기, 조깅 등 적당한 유산소 운동을 꾸준히 하고 이때

도 보온 유지에 각별히 신경써야 한다.

### 4) 경쟁적 운동을 삼가라

뛰면서 옆 사람과 이야기를 할 수 있는 정도가 가장 이상적이다. 기록 단축이나 옆 사람과의 경쟁적 운동에 관한 열을 올리다간 큰 코 다칠 수가 있다.

### 5) 장기간 사우나는 피하라

체중 감량을 위해 사우나에서 땀을 빼거나 땀복을 입고 운동하는 건 매우 위험한 발상이다.

### 6) 몸의 경고 사인을 소홀히 하지 말라

과음한 다음날은 무조건 운동 금지다. 또한 스트레스가 심한 경우라도 무리한 운동은 삼가야 한다. 가슴이 아프면 운동을 즉각 멈추고 안정될 때까지 기다린다.

### 7) 가슴 통증이 심해지면 즉각 주위에 알려라

심하게 숨이 차거나 어지러울 경우 운동을 멈추고 고통을 호소해라. 이상 징후 발생엔 심장 마사지와 인공호흡 등의 응급조치를 취한 후 재빨리 병원으로 가는 것이 급선무다. 

- 출처 : 여성중앙(도움말/박원하 삼성서울병원 스포츠의학과 교수, 권현철 삼성서울병원 순환기내과 교수)