

## 가면 쓴 살인자, 협심증·심근경색증

# 운동 중 가슴 두근거림, 숨참, 흉통 느껴진다면

당뇨병환자의 주된 사망 원인은 심장병이다. 당뇨병환자는 동맥경화증이 잘 생기고 이와 관련해 협심증, 심근경색증, 말초혈관질환, 뇌졸중이 잘 생기는 것으로 알려져 있다. 그중에서 관상동맥이 동맥경화증에 의해 막혀 생기는 대표적인 심혈관질환이 바로 협심증과 심근경색이다.



### »»»심장에 혈액을 공급하는 관상동맥

심장은 심근이라 불리는 근육으로 이루어져 있으며, 신체의 모든 근육들처럼 심근도 원활한 활동을 위해서는 충분한 산소와 영양소가 필요하다. 이런 심근에 산소와 영양분을 공급해 주는 혈관을 왕관 모양으로 생겼다고 해서 관상동맥이라고 한다. 이 혈관은 대동맥에서 심장표면을 따라 뻗어 나와 심장 곳곳에 혈액을 전달한다.

그런데 동맥경화증으로 관상동맥이 좁아져서 심근으

로의 혈류공급에 방해가 받으면 관상동맥질환이 나타난다. 일반적으로 나이가 들면서 동맥경화증이 오게 되면 혈관은 딱딱해지고 탄력성이 떨어지게 되며, 콜레스테롤과 같은 지방성분들이 덩어리가져서 관상동맥의 내벽에 축적되어 혈관 벽이 두꺼워지고 혈액이 통과하는 혈관직경이 좁아짐에 따라 관상동맥도 좁아져 심장근육의 혈류가 부족해 질병이 발생한다.

이 때 일시적으로 혈류가 부족한 상태(허혈상태)가 약 3~5분 가슴의 통증과 함께 온다면 협심증이 발병된 것이고, 혈류 부족 상태가 지속되어 심근의 손상을 초래하면 심근경색을 의심할 수 있다.

### »» '코끼리가 가슴을 밟고 지나가는 것 같아' - 협심증

협심증은 심장부에서 갑자기 일어나는 심한 통증이나 발작 증상으로, 엄밀히 말하면 진단명이라기보다는 환자가 느끼는 증상을 일컫는다.

이러한 협심증은 관상동맥이 동맥경화에 의해 좁아져서 생기는 병인데, 심장에서 필요한 혈액의 양을 관상동맥이 좁아져서 혈액공급이 원활하지 못해 발생한다.

협심증은 증상에 따라 안정성 협심증, 불안정형 협심증, 변이형 협심증 등 3가지로 나눌 수 있다.

#### **안정형 협심증**

가만히 있을 때는 가슴의 통증이 없다가 계단이나 오르막을 오르거나 심하게 움직일 때 통증이 일어나는 증상을 말한다. 오랜만에 등산을 하다 갑자기 가슴이 쥐어짜는 듯이 아프고, 숨이 차 그 자리에 주저앉을 정도로 온몸에 힘이 빠지게 되는데, 잠시 앉아서 쉬면 통증은 씻은 듯이 없어진다.

흉통은 보통 가슴 한가운데에 심한 통증이나 압박감으로 나타나고, 그 범위는 주로 가슴 상복부, 경우에 따라서 위쪽으로 턱 아래에도 나타나고, 팔 안쪽이나 목 부위로 퍼져서 나타날 수도 있다. 드물게 가슴통증은 없으면서 팔이나 목이 아픈 사람들도 더러 있고, 가슴이나 목, 팔 등에 통증이 와 이러저러한 치료를 했는데도 효과가 없으며, 운동할 때 통증이 새로 생기거나 더 심해진다면 안정형 협심증을 의심해봐야 한다.

안정형 협심증 흉통의 가장 큰 특징은 가만히 있을 때는 통증이 없다가 계단을 오르거나 운동 등을 할 때 심하게 나타나는 것이다. 2~3분 정도 엄청난 통증이 온 뒤에는 씻은 듯이 없어지는 것도 안정형 협심증 흉통의 한 특징이다. 하지만 나중에는 한 번 발생하면 30분 이상 지속 될 수 있으므로 일상생활에서 이런 증상을 경험하면 즉시 협심증을 의심하고 병원을 찾아야 한다.

#### **불안정형 협심증**

불안정형 협심증은 최근 생긴 협심증으로 흉통이 심하거나 빈번할 때 안정형 협심증 환자에서 흉통이 더 심해지거나, 또는 빈번해지거나 통증기간이 길어질 때, 그리고 전보다 더 적은 운동에도 흉통이 생길 때 안정 시에도 흉통이 생길 때를 일컫는다. 그런데 처음부터 불안정형 협심증으로 시작되는 경우도 많다.

불안정형 협심증의 25%는 약물 치료를 해도 죽상반 파열로 생긴 혈전(피떡)이 관상동맥을 완전히 막아 심장근육이 부분적으로 죽는 심근경색증을 일으킬 수 있다. 이렇게 불안정형 협심증은 진단과 동시에 즉각 치료를 해야 하는 응급상황이므로 주의가 필요하다.

### 변이형 협심증

변이형은 안정형 또는 불안정형 협심증과 전혀 다른 양상으로 나타나는 변형된 협심증이다. 이 협심증의 특징은 가슴의 통증이 새벽 또는 아침에 눈을 뜨자마자 나타나는 경우가 많은 반면, 낮에는 일을 하거나 운동을 해도 통증이 잘 생기지 않는다. 그래서 변이형 협심증의 흉통은 신경성이나 위장 질환으로 잘못 아는 경우가 많다.

변이형 협심증에 따른 흉통의 직접 원인은 대부분 관상동맥의 심한 경련에 있다. 혈관은 여러 가지 중요한 물질을 혈액 속으로 분비해서 혈관을 확장시키고, 혈관 벽에 혈전이 생기지 못하도록 하는 중요한 혈관 보호 작용을 하는데, 이 기능이 감소하거나 흡연 등으로 손상을 입으면 스트레스나 자극을 받아 혈관이 심하게 수축하면서 경련을 일으킨다.

그런데 다행히도 변이형 협심증은 약물 치료에 비교적 효과가 좋기 때문에 약만 잘 먹으면 치료 예후가 매우 좋다. 단, 혈관경련의 가능성이 남아있는 상태에서 약물 복용을 갑자기 중단하면 갑작스런 혈관 경련으로 심근경색증이나 심장마비를 일으킬 수 있으므로 새벽에 흉통이 잦으면 반드시 전문의를 찾아야 한다.

### »» '불에 달군 쇠 젓가락으로 가슴 찌르는 것 같아' - 심근경색증

좁아진 관상동맥이 혈전에 의해 완전히 막혀 심장근육에 혈액공급이 안되면 조직이 괴사하는데, 이를 심근경색증이라고 한다. 관상동맥이 좁아져서 혈액 공급이 부족하면 협심증, 혈관이 완전히 막혀 혈액 공급이 중단되면 심근경색증이다. 심근경색증도 협심증과 마찬가지로 심한 흉통이 오는데, 안정을 취해도 통증은 사라지지 않는다. 불행히도 심근경색증 환자의 40%는 병원 응급실에 도착하기도 전에 목숨을 잃는다.

심근경색증의 가장 전형적인 특징도 흉통이다. 하지만 협심증의 흉통과는 다른데, 협심증은 안정을 취하면 2~5분 안에 통증이 없어지지만 심근경색증의 흉통은 30분 이상 또는 몇 시간 지속되기도 한다.

흉통은 앞가슴 아랫부분이나 중앙부분에서 시작된다. 처음에는 약하다가 점점 심해지며 안정을 취해도 금방 가리얏지 않고 오래 지속된다. 통증 외에도 구역질을 하거나 토하며, 현기증을 일으키기도

한다. 심근경색증이 심하게 오면 숨도 못 쉬고, 맥박이 약해지면서 의식을 잃고 쇼크에 빠져 심장마비를 일으키기도 한다.

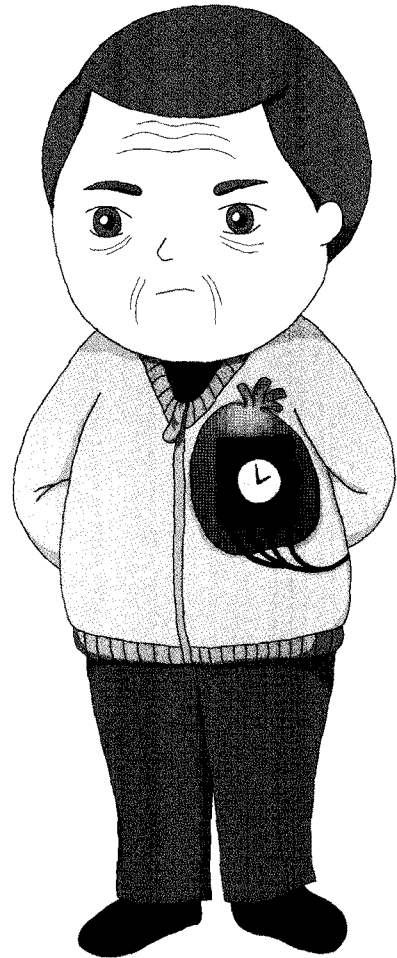
일단 심근경색증에 의한 심한 흉통이 오면 1시간 이내에 심장 부정맥으로 사망할 위험이 높으며, 위급한 상황을 넘기더라도 심장 근육이 과사해 혈압이 떨어지고 심부전증을 일으킬 가능성이 매우 높다.

심근경색증은 얼마나 빨리 조리를 취하느냐가 관건이다. 죽어가는 심장 근육을 얼마나 빨리 회복시키는가가 목숨을 좌우하기 때문이다. 또한 목숨을 건졌다고 해도 최대한 빨리 심장 근육을 회복시켜야 합병증을 최소화 할 수 있다.

따라서 심근경색증을 의심할 만한 상황이 발생하면 최대 12시간 안에 병원에 가야 한다. 12시간을 넘기면 심장근육에 혈액공급이 안 돼 근육이 대부분 죽어버린다.

심근경색을 예방하기 위한 방법은 적당량의 운동과 건강한 식습관에 있다. 격렬한 운동을 하면 오히려 심장에 무리를 주기 때문에 산책이나 체조 같은 가벼운 운동이나 몸의 근육을 단련시키는 등산, 자전거타기, 수영, 테니스 등이 좋다. 또한 피곤함을 느끼지 않을 가벼운 운동으로 하루 30분 정도 이틀에 한 번 규칙적으로 운동을 하는 것이 좋다.

식습관을 개선시키기 위해서는 지방섭취량을 조절하는 것이 중요하며, 달걀, 생선의 내장, 오징어, 새우, 장어 등에는 콜레스테롤이 함유돼 있으므로 섭취량을 일주일에 2~3회 미만으로 제한한다. 담배연기도 심근경색의 주범이므로 금연은 필수이다. >



글/곽정은 기자