



추운 겨울철의 불청객 심혈관 질환의 예방법

저자 **김성철**

영남대학교 임상약학대학원 겸임교수

약학정보원 학술자문위원

우리나라의 성인 사망률에 있어 암 다음으로 높은 것이 뇌 심혈관질환입니다. 특히 날씨가 추워지는 겨울철에 그 사망률이 급격히 높아지고 있습니다. 현 정부에서는 국가차원에서 의료비를 보조하면서까지 뇌혈관 질환을 예방하고자 노력을 하고 있습니다. 여기에는 협심증·심근경색증 등과 같은 심혈관질환과 뇌출혈·뇌경색증을 포함한 뇌졸중(중풍) 등 심뇌혈관 질환들이 포함되어 있습니다. 특히 아침 일찍 갑작스런 외부 찬 공기와의 접촉 또는 사우나 같이 따뜻한 곳에서 탈의실 등 기온이 다소 낮은 곳으로의 급작스런 이동 시에 흔히 사고가 나타날 수 있습니다.

왜 추운 겨울 아침 또는 기온 변화가 있는 장소에서 심혈관질환 또는 뇌졸중 등이 자주 발생하는 것일까요?

통상 아침에는 밤새 수면 중에 다소 저하되어있는 신체 각 부분의 활력을 불어 넣어 주기 위하여 우리 몸이 여러 가지 활동을 개시하게 됩니다. 이런 활동 중에서 가장 중요한 것이 교감신경이며, 이 신경의 활동이 가장 활발히 일어납니다. 기상과 동시에 생리적으로 활성화된 교감신경이 추운 기온에 노출되면 체온을 유지하기 위하여 더욱더 왕성한 작용을 하게 됩니다. 이렇게 교감신경이 항진되면 우리 몸의 말초에 있는 동맥이 갑자기 수축하게 되어 혈압과 맥박수가 상승하여 심장에 부담을 주게 됩니다. 또한 혈액을 굳게 만드는 작용을 하는 혈소판이 활성화되어 혈액의 점도가 상승함으로써 피가 끈적거리게 되고 흐름도 원활하지 않게 됩니다. 이러한 작용이 합쳐져서 심장 혈관이 막히는 심근경색증이나 뇌혈관이 막히는 뇌경색증이 발생할 수 있으며, 반대로 뇌혈관이 터지는 뇌출혈의 위험도 증가합니다. 특히 평소에 심혈관질환, 즉 고혈압, 고지혈증 또는 뇌경색 및 당뇨병이 있는 분의 경우에는 더욱 위험성이 높아집니다. 또 생리적으로 기온이 낮아지면 신체는 체온을 유지하기 위하여 콜레스테롤 수치가 자연히 증가하고 혈관 내의 염증 수치도 증가하게 됩니다. 그러므로 고지혈증이 있는 환자나 당뇨병 환자는 더욱 위험하게 됩니다.



(자료 출처: 이지현 기자의 생생헬스(한국 경제) - 겨울철 심혈관질환 예방법)

기온이 떨어지는 겨울 아침에 심뇌혈관질환 위험이 제일 높은 사람은 누구일까요?

첫째, 동맥경화증을 가지고 있는 환자들입니다. 심근경색증, 심장 돌연사 등의 위험이 높아집니다.

둘째, 고혈압을 가진 환자에서 뇌출혈의 위험성이 매우 높습니다.

셋째, 평소에 아무런 증상이 없이 건강해 보였던 사람들 중에서 심뇌혈관질환의 위험 인자를 가지고 있는 사람들입니다. 즉, 당뇨병 또는 신장기능 저하 환자들이 위험합니다. 특히 노인의 경우 더욱 위험하기 때문에 노인들은 겨울철 건강 관리에 유의해야 합니다.

넷째, 평소에 특별한 질환이 없더라도 과음과 함께 흡연을 한 경우 그 다음날 아침 심장 돌연사의 위험이 높아집니다. 과음을 하면 다음날 아침에 심장 부정맥이 발생할 확률이 높아지며, 이 상태에서 흡연을 하면 니코틴에 의해 교감신경이 자극을 받아 심혈관에 무리를 주고 혈소판을 활성화시키며, 흡연 중 발생한 일산화탄소가 혈액 속의 헤모글로빈과 결합하여 심장과 뇌로 가는 산소 공급량이 원활하지 못하게 되기 때문에 저산소증을 초래할 수도 있습니다.

갑작스런 기온 변화로 인한 심혈관질환의 위험 증상은 무엇일까요?

뇌졸중과 같이 뇌혈관에 문제가 생기면 갑자기 한쪽 얼굴 또는 팔다리에 힘이 빠지거나, 말이 어눌해지고, 술 취한 사람처럼 휘청거리거나 비틀비틀하면서 중심을 못 잡는 경우가 있습니다.

심장에 문제가 생기면 가슴 정중앙이나 왼쪽 부분에 쥐어짜는 것 같은 통증을 느낄 수 있으며, 호흡 곤란을 호소할 수도 있습니다. 또한 명치, 턱 끝이 아프거나 소화가 안 되는 것 같은 증상을 보이는 환자도 있습니다.

니다. 겨울철에 갑자기 소화가 안 되고 가슴에 답답한 증상이 나타나는 경우 평소에 심혈관 질환이 있다면 반드시 감별 진단을 받아야 합니다.

건강하게 겨울을 지내기 위한 건강관리법은 어떤 것이 있을까요?

첫째, 혈압이나 고지혈증, 당뇨병 등 평소 질병이 있다면 본 질병의 관리에 더욱 신경을 써야 합니다.

혈압은 가정에서 매일 측정하는 것이 매우 중요합니다. 혈압을 측정할 때는 약 5분간 안정을 취한 후 1차로 양팔의 혈압을 재며 이 때 높은 쪽의 혈압을 기록하고, 다시 5분 후 한 번 더 측정한 뒤, 1차와 2차 측정값의 평균을 자신의 혈압으로 기록해야 합니다. 자동혈압계로 측정한 혈압이 135/88 mmHg 이상이면 혈압이 높은 상태입니다.

둘째, 콜레스테롤의 관리입니다.

혈중 콜레스테롤은 대체적으로 60~90일 정도 유지되므로 적어도 2~3개월간 콜레스테롤을 꾸준히 관리해야 합니다. 기준 수치는 저밀도지단백 콜레스테롤(LDL-C: 일명 나쁜 콜레스테롤)의 경우 최소한 130 mg/dL보다 낮아야 하며, 고밀도지단백 콜레스테롤(HDL-C: 일명 좋은 콜레스테롤)은 40~60 mg/dL보다 높아야 하고, 중성지방(TG)은 150 mg/dL 이하여야 합니다. 탄수화물을 지나치게 많이 먹으면 중성지방이 증가하고 고밀도지단백 콜레스테롤이 감소할 수 있으므로 주의해야 합니다. 지나친 육식 섭취는 저밀도지단백 콜레스테롤을 상승시키므로 적당히 먹는 것이 좋습니다. 생활습관을 개선하고 현재 복용 중에 있는 약은 반드시 용법 용량을 지켜서 복용해야 합니다.

셋째, 흡연과 과도한 알코올 음료는 반드시 삼가야 합니다.

겨울철 심혈관질환 및 뇌졸중은 평상시 건강한 사람들도 갑자기 경험할 수 있는데, 흡연을 하거나 당뇨병·고혈압·부정맥을 가진 사람은 심혈관질환 및 뇌졸중의 위험이 더욱 높아집니다. 또한, 과로 후나 수면 부족 상태에서 과음이나 흡연을 많이 하는 등 몸에 무리가 가는 상황을 만들게 되면 심혈관질환이나 뇌졸중의 위험 뿐만 아니라 폐렴과 같은 심각한 호흡기 질환을 유발할 수 있습니다.

넷째, 고령자들의 경우 추위에 노출되지 않도록 옷을 충분히 입고 보온에 유의해야 합니다.

다섯째, 독감 및 폐렴 예방주사를 반드시 맞는 것이 심뇌혈관질환의 발생과 이로 인한 치명적 결과를 막는 데 도움이 됩니다.

여섯째, 1~2시간마다 실내공기를 환기시킵니다.

특히 겨울철에는 실내활동이 많아지면서 밀폐된 공간에서 지내게 되므로 적어도 1~2시간마다 공기를 환

기시켜서 신선한 공기를 마실 수 있도록 실내 환경을 조성함과 동시에 실·내외 온도 차에 적응하는 것이 필요합니다.

일곱째, 하루 1.5리터 이상의 수분을 섭취해야 합니다.

겨울철에는 난방으로 인하여 실내가 건조해질 뿐만 아니라 낮은 기온으로 실내 습도가 매우 낮습니다. 건조함은 우리 몸의 일차 방어벽인 코 점막과 기관지 점막을 마르게 하여 바이러스나 세균 등 오염 물질을 방어하는 힘을 떨어뜨리므로 호흡기 질환에 걸리기 쉽습니다. 그러므로 하루 1.5리터 이상 충분한 수분을 섭취하는 것은 생체 방어능을 향상시키는 데 도움이 될 수 있습니다.

여덟째, 외출 후 손을 깨끗이 씻는 습관을 길러야 합니다.

손만 깨끗이 씻어도 모든 질병의 30%는 예방할 수 있다고 합니다. 특히 겨울철에는 손을 자주 씻음으로써 호흡기 질환을 예방할 수 있고 이로 인한 심혈관질환도 예방할 수 있습니다.

결론적으로 기온이 떨어지는 겨울철에는 평소 건강한 사람이나 심혈관계 질환 또는 당뇨병과 같은 만성 질환자 공히 일상의 개인생활을 엄격히 관리함으로써, 불의의 사고를 미연에 방지할 수 있습니다.