

심한 기온변화에 더 위험한 심혈관 질환



나승운 교수
고려의대 구로병원
순환기내과

올 여름 유난히 폭염이 계속되어 심혈관 질환을 가지고 있는 분들께서는 기온변화로 인해 더욱 고생을 하셨을 것으로 생각된다. 여름철 폭염이 지나고 이제 찬바람이 불어오고 일교차가 심해지는 계절을 맞이하게 되었다. 본 지면에서는 아주 추울 때 심혈관질환, 특히 심부전증과 협심증, 심근경색증과 같은 허혈성 심질환 환자들이 주의해야 할 사항들을 점검해 보고자 한다.

일반적으로 심혈관 질환은 추운 겨울날씨에 그 빈도가 증가한다고 알려져 있다. 갑자기 쌀쌀하고 차가운 날씨가 되거나, 새벽이나 밤늦게 온도가 매우 낮아지는 등 일교차가 큰 날씨가 되면 급격한 온도변화에 적응하기 위해 인체는 다각도의 변화와 적응을 하게 된다. 이제는 거주 환경이 과거에 비해 더 안락하고 좋아져서 매우 추운 겨울에도 실내 온도는 따뜻하게 지내고 있기에 외출시 차가운 영하의 온도에 노출될 때에 신체는 더 급격한 온도 차이에 따른 스트레스를 받게 된다.

여러 임상연구 결과에 따르면 차가운 온도에 노출되는 경우 심근경색증이나 협심증 악화 및 이와 관련된 주요 심장사건의 발생빈도가 증가하는 것으로 나타났다. 차가운 온도로 인해 광범위한 전신 혈관 수축이 일어날 수 있고, 특히 관상동맥의 연축(spasm)(편집자 주 : 심장근육에 피를 공급해주는 관상동맥이 갑자기 수축하면서 혈액순환이 안되는 것)도 상당히 증가하여 협심증세의 악화가 일어날 수 있다. 주요 장기에 적절한 혈류를 유지하기 위해 맥박수도 빨라지고, 이로 인한 심장의 부담이 증가되어 허혈성 심질환의 증상 악화나 관련 합병증의 빈도가 증가할 수 있다. 따라서 고혈압, 협심증, 심근경색증, 뇌졸중 등 기존 심혈관 질환이 있거나, 당뇨병 · 고지혈증 · 동맥경화증 등 위험인자가 많은 분들은 가능한 차가운 온도에 긴 시간 노출되지 않게 적절한 보온에 신경을 쓰고, 증상의 악화가 반복될 경우 담당 전문의와 상의하여 적절한 치료 약물을 복용할 필요가 있다.

겨울철 심혈관질환의 발생과 악화 예방을 위한 생활관리 요법이 매우 중요하다. 흡연자는 심근경색증, 뇌졸중의 위험이 2배 이상 증가하므로 반드시 금연하여야 한다. 과도한 음주는 부정맥, 심근증, 심부전증 등을 쉽게 악화시킬 수 있으므로 한두 잔의 음주는 허용하더라도 가능한 절주하도록 해야 한다. 식사요법도 잘 하면 큰 도움이 될 수 있는데, 짜게 먹으면 혈압을 높이고 심혈관질환의 발생과 악화를 초래할 수 있어 세계보건기구 권장목표인 하루 5g이내의 소금 섭취를 하는 것이 좋겠다. 채소에는 비타민, 무기질, 섬유소, 각종 항산화물질이 포함되어 있어 심혈관질환 예방에 도움이 될 수 있다. 등 푸른 생선에 많은 오메가-3 지방산은 혈중 중성지방을 낮추고 혈전형성을 예방하는 효과가 있으므로 주 2-3회 등푸른 생선을 섭취하는 것은 도움이 될 것이다. 가능한 매일 30분 이상(최소 주 5회 이상) 빠르게 걷거나 조깅, 자전거, 수영, 에어로빅, 체조 등의 유산소 운동을 하면 심혈관질환의 위험을 줄일 수 있다. 적절한 신체활동은 혈당을 낮추고, 체중 감소에 도움이 되어 심혈관질환의 예방에 큰 도움이 된다. 이러한 꾸준한 노력과 함께 스트레스를 줄이고 즐겁고 긍정적인 마음으로 생활하는 것이 중요하다. 스트레스는 흡연,

음주, 폭식 등을 초래하기도 하고, 그 자체로 혈압을 상승시키고, 부정맥을 유발하기도 하며, 동맥경화를 촉진하여 심혈관질환의 위험인자가 될 수 있기 때문이다.

추운 겨울철에는 위와 같이 생활 관리를 철저히 하고, 정기적으로 혈압, 혈당, 고지혈증 등을 측정하여 이상소견에 대해 대비하여야 한다. 기존에 고혈압, 당뇨병, 고지혈증 등이 있다면 이들을 철저히 조절하도록 해야 한다. 갑작스런 흉통, 호흡곤란, 두근거림 등의 심혈관 질환의 증상들을 숙지하고, 이러한 증상들이 발생하면 즉시 병원을 방문하여 의료진의 도움을 받는 것이 매우 중요하다.

