

환절기 발생 증가...가슴 통증 없는 '비전형적 증상'도 주의



김동규
한국건강관리협회
광주전남지부 원장

심혈관 질환

큰 일교차·미세먼지, 혈압 상승 유발
소화불량·방사통 등도 잘 살펴봐야
“당뇨 등 만성질환자는 정기검사 必”

완연한 봄기운이 시작되는 3월은 심혈관 질환 예방에 세심한 관리가 필요한 시기다. 번덕스러운 꽃샘추위와 미세먼지가 심혈관계를 위협하는 핵심 요인으로 작용하기 때문이다.

심혈관 질환은 주로 혹한기나 혹서기에 집중되는 경향이 있으나, 일교차가 큰 환절기 역시 환자 수가 급격히 증가하는 위험한 시기다. 실제 건강보험심사평가원 자료(2024년 기준)에 따르면 2월 31만8천506명이었던 심혈관 질환 환자 수가 기온 변화가 본격화되는 3월 32만8천922명으로 늘어났으며, 4월에는 34만1천723명에 달했다.

이에 김동규 한국건강관리협회 건강검진센터(광주전남지부) 원장을 통해 봄철 심혈관 질환의 증상과 치료법, 예방법 등을 알아본다.

◇큰 일교차·미세먼지, 발병 위험성 가중
환절기 심혈관 환자가 크게 증가하는 주요 원인은 기온의 변동성에 있다. 의학적으로 기온이 1도 떨어질 때마다 수축기 혈압은 약 1.3mmHg 상승하는 것으로 알려져 있다. 갑작스러운 꽃샘추위는 교감신경계를 자극해 신경전달물질인 카테콜아민 호르몬 분비를 촉진시키는데, 이는 즉각적인 혈압 상승을 유도한다.

또한 낮은 기온은 혈액 내 혈전 형성에 관여하는 단백질인 섬유소원 수치를 높여 혈액을 끈적하게 만든다. 이때 혈관 내벽에 쌓여있던 기름 찌꺼기인 죽상반(플라크)이 파열되면 급성 혈전이 생성돼 혈관을 순식간에 막아 심근경색이나 뇌졸중 등 치명적인 응급질환으로 이어지게 된다.

여기에 봄철 불청객인 미세먼지가 더해지면 심혈관 건강은 더욱 취약한 상태에 노출된다. 통계청 자료에 따르면 2024년 기준 전국 월평균 미세먼지 농도는 3월(45㎍/㎥)과 4월(50㎍/㎥)에 연중 최고치를 기록하고 있다. 세계보건기구(WHO)가 1급 발암물질로 지정한 미세먼지는 황산염, 질산염, 중금속 등 인체에 유해한

각종 화학물질이 포함돼 있다. 특히 입자가 매우 작은 초미세먼지의 경우 기관지에서 걸러지지 않고 폐포의 모세혈관을 통해 혈액 속으로 침투한다. 독성물질이 모세혈관을 타고 전신으로 흘러가 면역반응 물질을 비정상적으로 활성화해 염증을 일으키고, 혈전 생성을 가속화해 심혈관 질환을 유발하거나 기저질환을 더욱 악화시키게 된다.

◇소화기 질환 오인...비전형적 증상 주목
심혈관 질환의 전형적인 증상은 가슴을 쥐어짜는 듯한 강한 통증이다. 하지만 고령자나 여성, 당뇨병 환자의 경우 전혀 다른 양상의 비전형적 증상이 나타나는 경우가 많아 주의가 필요하다.

통증이 가슴에 국한되지 않고 왼쪽 어깨나 팔, 심지어 턱 끝으로까지 뻗어나가는 방사통이 동반될 수 있다. 또한 특별한 이유 없이 소화기 안 되거나 명치 끝에 통증이 느껴지고, 구역질이나 구토 증상이 나타나는 등 일반적인 소화기 질환으로 오인하기 쉬운 증상도 흔히 발생한다.

아울러 갑작스러운 식은땀과 함께 어지럼증이나 실신 등의 신경계 증상이 나타날 수 있다. 따라서 이러한 비전형적 증상이 나타나면 심혈관계의 위급 상황일 수 있으니 지체 없이 병원을 방문해야 한다.

◇일상 속 작은 습관 변화만으로도 예방 가능
환절기 심혈관 질환은 일상 속 작은 습관 변화만으로도 상당 부분 예방이 가능하다. 우선 기온이 낮은 새벽에는 혈압이 가장 불안정하므로 야외 운동은 가급적 기온이 오른 낮 시간대에 하는 것이 좋으며, 외출 시에는 얇은 옷을 여러 겹 겹쳐 입어 급격한 체온 변화에 신체가 무리 없이 대응할 수 있도록 해야 한다.

평소 충분한 수분을 섭취해 혈액의 점도를 낮게 유지하는 한편, 미세먼지가 심한 날은 반드시 마스크를 착용해 혈관 내 염증을 유발하는 유해 물질을 차단해야 한다. 또한 잠에서 깨어난 직후 바로 일어나기보다 침대에서 1-2분 정도 충분히 몸을 이완시킨 뒤 천천히 일어나는 습관은 심장의 급격한 과부하를 막는 데 효과적이다. 평소 소금 섭취를 줄여 혈압 상승을 억제하고, 혈관을 수축시키는 담배와 술을 멀리하는 등 건강한 식생활을 유지하는 노력도 병행되어야 한다.

김동규 한국건강관리협회 건강검진센터(광주전남지부) 원장은 “고혈압이나 당뇨 등 만성 질환을 앓고 있다면 흉통과 같은 전조증상이 없더라도 정기적인 검사를 생활화 해야 한다”며 “심전도 검사, 경동맥 초음파, 심장초음파 등을 통해 혈관의 노화 정도나 혈액의 흐름을 미리 점검하면 환절기 예고 없이 찾아오는 치명적인 심혈관 질환 예방에 도움이 된다”고 강조했다.

/정리=기수희기자



광주전남지역암센터는 제19회 암 예방의 날을 맞아 최근 광주 동구 산수문화마당에서 '암 예방 합동 캠페인'을 펼쳤다.

〈화순전남대병원 제공〉

“국가암검진 참여 등 암 예방에 관심을”

‘제19회 암 예방의 날’ 맞아

화순전남대병원, 캠페인 전개

제19회 암 예방의 날(3월21일)을 맞아 광주도심에서 시민들을 대상으로 한 현장 홍보가 진행됐다.

24일 화순전남대학교병원에 따르면 광주전남지역암센터는 최근 광주 동구 산수문화마당에서 지역민을 대상으로 ‘암 예방 합동 캠페인’을 펼쳤다.

이번 캠페인은 일상에서 실천 가능한 암 예방

수칙을 알리고 국가암검진 참여를 독려하기 위해 마련됐으며, 유동 인구가 많은 도심 공간에서 시민들과 소통하는 데 중점을 뒀다.

캠페인에는 광주전남지역암센터를 비롯해 광주시, 동구보건소, 광주급원지원센터, 국민건강보험공단 광주전라제주지역본부, 질병관리청 호남권질병대응센터, 광주전남권역암생존자통합지원센터 등 유관기관이 함께했다.

현장에서는 ▲국민 암예방수칙 안내 ▲국가암검진 참여 독려 ▲흡연과 암의 연관성 교육 ▲C형 간염 예방 ▲이차암 예방 등 다양한 건강 정보를 제공하며 시민들의 참여를 이끌었다.

특히 이번 행사는 지난해 광주·전남 암관리사업 평가대회에서 광주시 최우수기관으로 선정된 동구보건소와 협력해 추진돼 지역내 공공보건 협력의 의미를 더했다.

권동득 광주전남지역암센터 소장은 “앞으로도 암 예방 실천 문화가 일상에 자리 잡을 수 있도록 지속적인 홍보를 이어가겠다”고 말했다.

앞서 광주전남지역암센터는 지난 19일 구례 오일시장에서도 암 예방 캠페인을 전개해 지역민들로부터 큰 반응을 얻은 바 있다.

한편 광주전남지역암센터는 국민건강보험공단 광주전라제주지역본부와 연계해 ‘위크온 걷기’ 챌린지를 운영하는 등 암 예방 생활습관 실천을 위한 다양한 프로그램을 추진하고 있다.

/기수희기자

국내 결핵환자 14년 연속 감소...고령층선 소폭 증가

질병관리청 ‘2025년 신고현황’

작년 1만7천70명...최고 2011년비 66% ↓

“65세 이상 어르신 매년 정기 검진” 당부

국내 결핵환자가 14년 연속 감소를 이어가는 가운데 65세 이상 고령층에서는 소폭 증가한 것으로 나타났다.

질병관리청은 24일 ‘제16회 결핵 예방의 날’을 맞아 이런 내용의 ‘2025년 결핵환자 신고현황’을 발표했다.

지난해 국내 결핵환자는 1만7천70명으로 전년 대비 4.9% 감소했다. 국내 결핵환자가 최고치를 기록한 2011년 5만491명과 비교하면 66.2%

감소한 수치다.

전체 결핵환자수는 줄었지만, 65세 이상 결핵환자는 전년보다 1.3%(135명) 증가했다. 국내 결핵환자 중 65세 이상 고령층이 차지하는 비중은 62.5%(1만609명)로 역대 최고치를 기록했다.

이는 고령화에 따른 65세 이상 인구 증가의 영향으로, 인구 10만명당 발생률은 101.5명으로 전년보다 4.1% 감소했다.

65세 미만 결핵환자는 지난해 6천401명으로 전년보다 13.6% 감소했다.

인구 10만명당 발생률은 65세 미만에서 15.8명으로, 인구 전체 10만명당 발생률 33.6명 대비 절반 수준이다.

전체 결핵환자 중 의료급여수급권자의 비율은 1.9%(2천10명)로 전년과 유사한 수준을 유지했다. 의료급여 수급권자의 인구 10만명당 결핵 발

생률은 128.9명으로, 건강보험 가입자(28.9명) 대비 4.5배 수준이다.

이는 사회경제적 취약층에 결핵이 여전히 발생 위험이 높은 것을 보여준다고 질병청은 설명했다.

국내 결핵환자 수는 감소세지만, 여전히 경제협력개발기구(OECD) 회원국 중에서는 결핵 발생률 2위, 사망률 3위(2024년 기준)를 기록 중이다.

질병청은 제3차 결핵관리종합계획(2023-2027년)을 수립해 결핵 전 주기에 걸친 관리 정책을 추진하고 있다.

전국 지방자치단체는 오는 28일까지 ‘결핵 예방 주간’을 운영해 결핵 예방 중요성과 결핵지원 사업을 집중 홍보한다.

임승관 질병청장은 “65세 이상 어르신은 매년 정기적으로 결핵검진을 받아달라”고 당부했다.

/연합뉴스

NH농협손해보험
생산물 배상책임보험 3억 가입

특어청
상품등록: 제40-1007119호

나왔다!!! 마시는 씨알-렉스 PREMIUM

고객의 성원에 힘입어 간편하게
마실 수 있는 씨알-렉스가 출시되었습니다.
효능·효과는 물지마세요!

남자한테 좋은데~
표현하기가~

1박스-60,000원

※ 하루 한포면 충분합니다.

비수리(야관문), L-아르지닌, 아연,
마카, 복분자, 토사자, 오미자,
사상자, 산수유, 마늘 등

주요성분

각 시·군 취급점 모집

주문 080-374-5046 / 010-3738-8989

보람약품(주) 062)528-6664

© 광주 약국에서도 구매할 수 있습니다.