



## 관상 동맥 질환

### 1) 관상 동맥 질환 (Coronary Artery Disease)

관상 동맥은 심장 근육에 피를 공급하는 동맥으로 그 모습이 왕관과 비슷하다 하여 지어진 명칭입니다. 관상 동맥이 막히게 되면 생기는 질환이 관상 동맥 질환입니다. 관상 동맥을 통해 심장 근육이 적당한 산소 공급을 받지 못하면 협심증 (angina)이 생기고 산소 공급이 완전히 차단된다면 심장 마비 (heart attack)가 생길 수 있습니다.

### 2) 관상 동맥 질환의 원인

관상 동맥 질환의 원인은 동맥 경화입니다. 동맥 경화란 콜레스테롤, 칼슘, 부패물 등등이 모여 동맥 혈관에 플라크를 만드는 것 입니다. 플라크가 생기면 혈관을 좁아지게 만들어서 혈액 순환을 방해 할 수 있습니다. 플라크가 파열되면 파열된 곳에 혈전이 만들어지고 이런 혈전이 혈관을 완전히 막아버리면 심장 마비가 올 수 있습니다.

### 3) 관상 동맥 질환의 증상과 대처 방법

캐나다 Heart and Stroke Foundation 은 다음과 같은 관상 동맥 질환의 의심 증세를 유의하기를 권합니다.

- 가슴이 불편한 증상 (답답하거나, 쪼이거나, 화끈거리거나, 통증)
- 이런 가슴주위의 증상이 목, 턱, 어깨, 팔, 등 과 같은 상체 다른 부위로 번짐
- 호흡 곤란
- 땀이 남
- 미식거림
- 어지러움



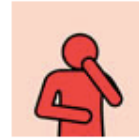
**Chest discomfort** (uncomfortable chest pressure, squeezing, fullness or pain, burning or heaviness)



**Sweating**



**Discomfort in other areas of the upper body** (neck, jaw, shoulder, arms, back)



**Nausea**



**Shortness of breath**



**Light-headedness**

(출처: Heart and Stroke Foundation)



이런 의심증상이 있을시 신속한 조치를 받을 수 있게 즉시 911 을 통해 구급차를 불러야 합니다. 기다리는 동안 81mg 아스피린 두알을 씹어서 삼기는것이 혈관안에 혈전이 생기는것을 막는데 도움이 될 수 있습니다. (단, 아스피린에 대한 알러지나 부작용이 없을 시에만 해당됨). 또한 이미 관상 동맥 질환이 있는 환자가 니트로 글리세린 스프레이를 소지하고 있다면 담당 의사의 권장량대로 스프레이를 쓰는 것도 도움이 됩니다. 하지만 아스피린 복용이나 니트로 글리세린 스프레이 사용은 응급 처치의 대처가 아니니 꼭 911 에 연락 하여야 합니다.

#### 4) 관상 동맥 질환의 예방

관상 동맥 질환을 예방 하기 위해서는 위험 요소를 알아야 합니다. 관상 동맥 질환의 위험 요소는 뇌졸중과 비슷합니다.

- 흡연
- 비만 (체질량 지수 30 이상)
- 당뇨
- 고혈압
- 고지혈증
- 스트래스
- 심혈관 질환 과거 병력 (이미 관상 동맥 질환, 뇌졸중을 앓은 환자)
- 심혈관 질환 가족력

심혈관 질환의 과거 병력이나 가족력은 바꿀 수 없는 인자들 이지만 그 외 흡연, 비만, 당뇨, 고혈압, 고지혈증 등은 노력으로 관리할 수 있는 인자들 입니다. 그러하기에 이런 바꿀 수 있는 위험인자들을 줄일수 있는 예방이 중요합니다.

- 균형적인 식습관: 채소, 과일, 저지방 유제품, 섬유질 많은 음식, 견과류, 식물성 단백질 섭취를 늘리고 전이 지방이 있는 음식 (하드 마가린, 튀긴 음식, 쿠키 등등) 이나 포화 지방이 있는 음식 (가공 식품, 지방이 많은 육류, 지방 함유율이 높은 우유, 버터, 라드 등 등)을 피하기
- 소금 피하기: 하루 나트륨 섭취량 2000mg 미만 (소금 5g 정도)
- 일주일에 150 분 중간 강도의 운동하기 (걷기, 조깅, 자전거 타기, 수영)
- 체중 조절 (체질량 지수 18.5 - 25 유지)
- 과도한 음주 피하기 (캐나다에서의 권장 음주량은 일주일에 여자는 10 잔 내외, 남자는 15 잔 내외이며 하루에는 여자는 2 잔이상 남자는 3 잔 이상 마시는것이 좋지 않습니다)
- 금연
- 혈압과 혈중 콜레스테롤 관리

위에 나열된 심혈관 질환을 예방하는 생활 습관은 실천하는데 많은 노력이 필요하고 꾸준히 관리하는데 힘이 듭니다. 하지만 이런 건강한 생활 습관을 유지하기 어렵다 보니 보충제 복용이나 와인 마시기 등의 땀과 노력없이 쉽게 얻을 수 있는 방법으로 심혈관



질환을 예방할 수 있다는 의견들이 솔깃 할때가 많습니다. 하지만 체계적 문헌고찰 (systematic review)이나 심장 협회에서는 다음과 같은 방법들이 검증되지 않았으므로 권장하지 않습니다.

- 하루에 와인 한잔  
와인을 마시는 것이 심혈관 질환에 예방이 될지 알아보는 연구는 많이 있지만 아직 확실히 입증되지는 않았습니다. 미국 심장 협회는 심혈관 질환의 예방을 목적으로 와인을 포함한 어떤 술도 마시는 것을 권장하지 않습니다. 오히려 앞서 말했듯이 과도한 음주를 피하기를 권합니다.
- 오메가 3 보충제  
2016 년 캐나다 고지혈증 지침서에 따르면 오메가 3 보충제는 나쁜 콜레스테롤 중의 하나인 중성 지방 (triglyceride)을 낮출 수는 있지만 심혈관 질환 위험성을 낮추는 데는 증명되지 않았다고 합니다.
- 비타민 A/C/E, 베타 카로틴, 셀레니움 등등 의 항산화제 (antioxidant) 보충제  
2013 년 영국 의학 저널 체계적 문헌고찰에 따르면 항산화제는 심혈관 질환 예방에 검증되지 않았습니다.
- 비타민 B (엽산, B6, B12) 보충제  
2015 년 Cochrane Library 체계적 문헌고찰에 따르면 비타민 B 는 심혈관 질환 예방에 검증되지 않았습니다.

#### 5) 관상 동맥 질환의 치료

관상 동맥 질환의 치료는 크게 둘로 나뉩니다.

##### a) 복용약

관상 동맥 질환이 있는 환자는 다음과 같은 복용약을 추천받을 수 있습니다. 자세한 내용은 담당의사와 상의 하여야 합니다.

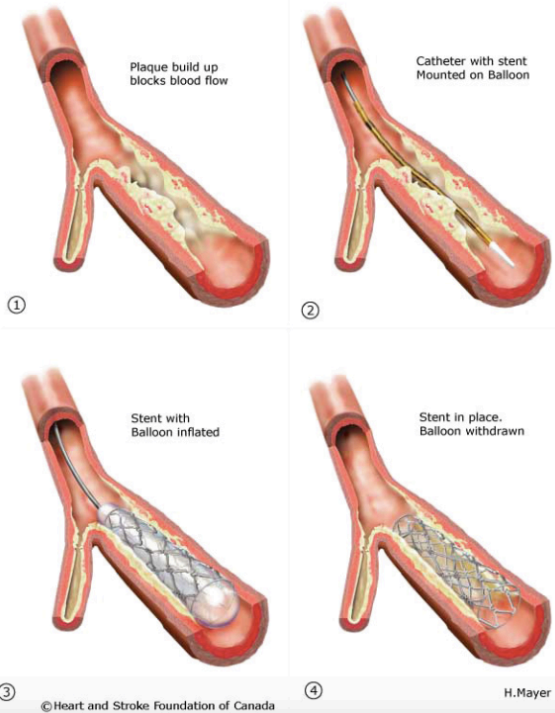
- 항 혈소판제  
아스피린, 클로피도그렐, 프라수그렐, 티카그레롤 등은 혈관안에 혈전이 생기는것을 막는데 효과
- 혈압약  
베타 차단제, 에이스 억제제 등은 혈압을 낮추는 것 외에도 맥박을 낮추거나, 혈관의 긴장도를 낮추거나 심장 근육을 튼튼하게 하는 등등의 효과
- 스테틴 계 콜레스테롤 약  
혈중 콜레스테롤을 낮추는 효과
- 니트로 글리세린 스프레이  
혈관의 긴장도를 낮추는 효과

##### b) 수술이나 시술

- 관상 동맥 우회술 (Coronary Artery Bypass Surgery)  
관상 동맥 우회술은 관상 동맥에 막혀 있는 구간을 우리 몸의 다른 혈관을 이용해서 우회에 가는 수술입니다.
- 경피적 관상 동맥 중재술 (Percutaneous Coronary Intervention)



경피적 관상 동맥 중재술을 catheter 라는 관을 통해 플라크 때문에 혈액 순환이 방해되는 구역에 stent 라는 기구를 넣어서 혈관을 넓혀주는 시술입니다.



(출처: Heart and Stroke Foundation)

이런 관상 동맥 질환 수술이나 시술 후에는 일상 생활에 적응하기 위해 재활 치료를 받는 것이 중요합니다.

캐나다 Heart and Stroke Foundation에서는 심장 질환과 뇌졸중을 지역사회에 교육하기 위해 많은 노력을 하고 있습니다. 한인 캐나다 의사 협회에서도 이 지침서가 국민들께 심장 질환과 뇌졸중에 관한 이해에 도움이 되기를 바랍니다.

### 이승준 가정의, 한인 캐나다 의사협회

이 건강 지침서는 Heart and Stroke Foundation 환자 참고 자료와 Canadian Cardiovascular Society에서 발행된 지침서를 참고하여 한인 캐나다 의사협회의 검토하에 발행 되었습니다. 이 건강 지침서는 전수현 심장 전문의와 임기동 심장 전문의께서 검토 해주셨습니다.

한인 캐나다 의사 협회 건강 지침서는 건강에 관한 정보를 나누는 목적으로 발행 되었습니다. 건강에 관한 조언, 진단, 치료의 목적이 아닙니다. 이 지침서 내용에 관한 궁금점이나 언급된 건강에 관한 문제가 본인이나 주위 사람에게 해당된다고 생각이 되시면 꼭 담당 주치의를 찾아가 문의하시길 바랍니다.



## KCMA Health Guide 한인 캐나다 의사 협회 건강 지침서



어떠한 경우에도 이 지침서를 보고 본인이 알아서 치료하거나 담당 주치의와 상의 하는 것을 미루시면 안됩니다. 이 지침서에 언급될 수 있는 치료법, 식이 요법, 운동 등 등을 시작하기전에 꼭 담당 주치의와 상의 하십시오.

이 지침서는 모든 질병, 증상, 치료법 등을 다루지는 못합니다. 본인의 건강 상태는 본인의 주치의가 제일 잘 이해하므로 혹시 지침서의 내용과 다르더라도 꼭 주치의의 조언을 우선으로 따라야 합니다.

이 지침서의 내용은 캐나다 환자들에게 해당되는 캐나다 의사협회들의 지침서를 바탕으로 한인 캐나다 의사협회 의사들의 검토와 지도에 따라 발행 됩니다. 따라서 캐나다 외의 지역에 사시는 분들에게는 해당되지 않을 수 있으며 지침서는 항상 바뀔 수 있으니 최신 정보는 담당 주치의에게 받으셔야 합니다.

간혹 이 지침서에서 언급될 수 있는 특정 상표의 약, 치료법, 시술 등 등은 한인 캐나다 의사협회가 특별히 추천하는 것이 아닙니다.

이 지침서는 올바른 정보를 공유하기 위해 발행된 것이지 지침서를 쓰거나 검토한 의사들의 환자가 되는것을 권유 하는 것이 절대 아닙니다. 이 지침서를 읽는 여러분의 각각 개인적인 건강 문제는 한인 캐나다 의사협회에 문의 하시지 마시고 항상 담당 주치의에게 자세한 조언을 받으시길 바랍니다.