

# “심장 돌연사는 예방이 최선... 정기검진·금연·운동해야”

## 제주, 제주인의 건강보고서 ④ 건강 다이어리

### <7> 30대 돌연사 80%는 '심장질환'

심폐소생술 늦으면 사망 혹은 뇌 손상 119에 신고한 뒤 즉시 응급처치 '필수' 심폐소생술 분당 100~120회 속도 지속 자동제세동기 있다면 전달 요청해야

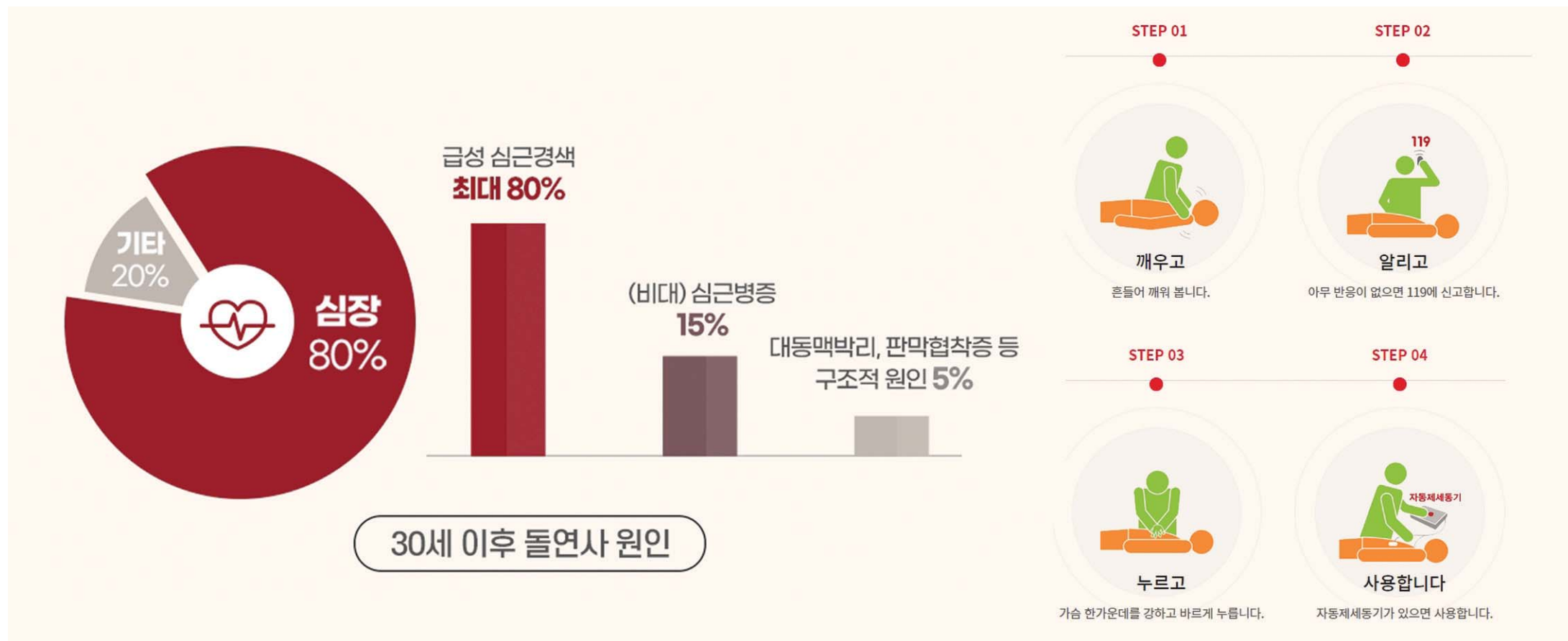
#30대 초반 남자 환자가 집에서 쓰러진 상태로 발견됐다. 마침 집에 있던 보호자가 119에 신고를 했고 119 전화 지시 하에 심폐소생술을 진행했다. 신고 20분 이내에 소방 구급대가 현장에 도착했고, 심폐소생술 및 제세동을 시행하면서 응급실로 내원했다.

30세 이후 돌연사는 80%가 심장에서 기인한 것으로 급성심근경색증 등의 심혈관질환이 대부분의 원인을 차지하고 있고, 이외에 심근병증이나 심장·대혈관의 다른 구조적인 원인에 의해 발생한다.

'심장 돌연사(sudden cardiac death)'라는 명칭에서 알 수 있듯이 사망은 갑자기 벌어지는 사건이지만 이러한 상황이 발생할 것을 예상할 수 있는 증상들이 있다.

심장질환이 가장 흔한 원인인 심정지 발생 시 사하는 가슴통증, 호흡 곤란, 어지럼증이 대표적인 증상들이지만, 가슴 통증의 경우 빠르게 누르는 듯한 증상이 30분 이상 지속될 때, 최소한의 움직임만으로도 숨이 차거나 숨찬 증상이 가슴 두근거림과 같이 나타날 때, 심한 어지럼증과 실신이 동반될 때는 지체하지 말고 병원을 찾아야 적절한 검사를 시행해야 한다. 제주대학교병원 심장내과 김송이 교수의 도움으로 심장 돌연사와 심폐소생술에 대해 알아본다.

심정지가 발생해 혈액순환이 이뤄지지 않은 상태가 4~5분 이상 유지된다면 사망에 이르거나 생명을 건진다고 해도 뇌에 영구적인 장애가 나타날 수 있기 때문에 심정지가 온 환자를 목격하는 경우, 빠르게 신고를 한 뒤 적절하게 심폐소생술을 진행해야만 귀중한



30세 이후 돌연사 원인(출처=대한 심장학회 news room)과 심폐소생술 순서(출처=질병관리본부 만성질환 관리과).

중의 경우 빠르게 누르는 듯한 증상이 30분 이상 지속될 때, 최소한의 움직임만으로도 숨이 차거나 숨찬 증상이 가슴 두근거림과 같이 나타날 때, 심한 어지럼증과 실신이 동반될 때는 지체하지 말고 병원을 찾아야 적절한 검사를 시행해야 한다. 제주대학교병원 심장내과 김송이 교수의 도움으로 심장 돌연사와 심폐소생술에 대해 알아본다.

심정지가 발생해 혈액순환이 이뤄지지 않은 상태가 4~5분 이상 유지된다면 사망에 이르거나 생명을 건진다고 해도 뇌에 영구적인 장애가 나타날 수 있기 때문에 심정지가 온 환자를 목격하는 경우, 빠르게 신고를 한 뒤 적절하게 심폐소생술을 진행해야만 귀중한

생명을 살릴 수가 있다. 일반인이 심정지 환자를 발견한 경우 혼자 환자를 소생시키는 것은 불가능하기 때문에 신속하게 119에 신고를 하고 쉽게 심폐소생술을 진행해야 하며, 주위에 사람이 있다면 119구조 요청과 자동제세동기 전달을 요청하면서 지속적으로 심장압박을 시행해야 한다.

심장 압박은 양팔을 쭉 편 상태로 가슴뼈의 아래쪽 절반 부분을 깎지른 두 손의 손바닥 뒤꿈치로 눌러야 하며 분당 100~120회 정도의 속도로 약 5cm 깊이로 강하고 빠르게 시행한다. 119가 도착하기 전이라도 자동제세동기가

도착한 경우 제세동을 먼저 시행해야하며 제세동 시행 후 심폐소생술을 지속하면서 병원으로 이송한 이후 전문소생술을 시행하고 자발순환이 회복된 이후 적절한 치료를 시행해야 한다.

앞서 이 환자는 심정지 이후 빠른 처치를 시행했고, 응급실 도착 후 전문소생술로 자발 순환이 회복됐으며 중환자실에서 치료 이후 별다른 합병증 없이 회복됐다.

환자의 상태가 안정된 이후에는 심정지가 다시 발생하지 않도록 원인을 찾고 적절한 조치를 취해야 하는데, 심혈관질환의 경우 스텐트 삽입이나 관상동맥 우회술, 혹은 약물 치료를 시행해야 하고 심정지를 예방하는

근본적인 치료를 할 수 없는 경우에는 몸에 설치하는 삽입형 제세동기를 이식해 심장 돌연사를 야기하는 부정맥 발생 시 이에 대처할 수 있도록 한다.

심장 돌연사가 오기 전 예방을 하는 것이 가장 중요하며, 국민건강검진 등의 정기검사를 통해 고혈압, 당뇨병, 고지혈증 여부를 확인하고 치료하며 규칙적인 운동을 실천하고 담배를 피우지 않는 것이 심장 돌연사를 예방하는 가장 좋은 방법이다.

송은범기자 seb119@ihalla.com

제주대학교병원·한라일보 공동기획

### 건강 Tip “유리 주전자 사용 괜찮을까?”

식약처 '유리 조리기구 사용법' 발표 하얀 얼룩·부유물은 인체에 '무해' 가열된 상태에서 행주 닦으면 깨질 위험

식품의약품안전처 식품의약품안전평가원은 내열유리 재질의 주전자 등 유리 재질 조리기구를 안전하게 사용하는 방법에 대해 최근 안내했다.

가열조리용 유리제는 오븐, 전자레인지, 열탕 등 고온에서 잘 견딜 수 있는 유리로 만들어진 제품이지만, 높은 온도에서 오랫동안 사용하면 투명하고 반짝이는 부유물 또는 흰색 얼룩이 발생할 수 있어 예방법을 알아두면 좋다.

먼저 직화용 유리제는 물을 끓일 때 투명하고 반짝이는 부유물이 발견되면 용기의 물을 비우고 세척제로 깨끗이 세척 후 사용해야 한다. 보통 세척만 잘하면 1~2시간 이



직화 전기 유리 주전자

상 반복적으로 가열해도 부유물이 발생되지 않으나 계속 발생하는 경우 식초를 희석한 물(2ℓ 기준 식초 2mℓ)을 넣고 끓이면 도움이 된다. 아울러 부유물은 유리표면에

풍부한 규소 성분과 물 속의 칼슘, 마그네슘 등 미네랄 성분이 묻혀져서 생기는 것으로 인체에 위해를 일으키지 않는 것이다.

이러 전기 유리 주전자는 물을 끓이고 주전자를 비운 뒤 주전자에 남아있는 잔열로 인해 '흰색 얼룩'이 발생할 수 있는데, 이 경우 식초 또는 구연산을 넣어 끓인 후 깨끗한 물로 2~3회 행귀서 사용하면 된다.

또 얼룩은 물이 증발하면서 물속의 미네랄 성분(주로 칼슘)이 남아서 발생하는데, 같은 음용수(정수, 생수, 수도물)라도 수원(水原)에 따라 미네랄 함량이 다를 수 있으므로 물을 바꾸어 보는 것이 도움이 될

수 있다.

이 밖에도 직화, 오븐, 전자레인지, 열탕 용 등 제품마다 용도가 정해져 있으므로 제품 정보 표시면의 용도에 맞게 사용해야 하고, 가열된 상태의 유리제는 차가운 물이나 젖은 행주가 닿으면 급격한 온도차로 인해 유리가 깨질 수도 있으므로 주의가 필요하다.

식약처 관계자는 “앞으로도 식품용 기구 및 용기·포장에 대한 이해를 돕고 보다 안전하게 사용할 수 있도록 생활밀착형 정보를 지속적으로 발굴·제공하겠다”고 말했다. 송은범기자

이진휴 작가전 | Lee, Jin Hyu

¿Después... Qué?  
그리고... 그 이후는?

Picasso / A  
121 x 127 cm  
Mixed media

Me & Lenin's Overlap  
114 x 144 cm  
Mixed media

From the inside  
125 x 165 cm  
Mixed media

**기간. 2021. 04. 07 ~ 05. 02      장소. 이룸갤러리**

문의. 010-9882-8119

**초대의 말씀** | 현대의 감정과 문화를 현대미술작품으로 표현해내고, 과거와 현재, 미래를 소통하는 공간으로 초대합니다.

제주지역과 국내외에서 문화예술의 가치를 높이고, 발견하고, 보존하며, 널리 알리는 일에 힘쓰겠습니다.

소중한 고견 늘 경청하겠습니다.

감사합니다.

정당 이회숙 관장 올림

**작가 소개** | 대한민국 서울 국립마르티드 미술대학 및 대학원졸업(스페인) 싱가포르메이징 앙갈러리 전속작가

**주요전시활동**

- 국내외 개인전 34회 (스페인, 싱가포르, 베이징, 국내 등)
- 2021 이룸갤러리 개관기념 초대전, 제주
- 2020 YTN 방송국 아트스페이스, 서울
- 2019 싱가포르힐튼 앙갈러리, 싱가포르

**국내외 아트페어 및 미술제 다수 참여**

- 국내 아트페어 KIAF, 아트부산 등
- 싱가포르 아트스페이스, 싱가포르
- 베이징 비엔날레, 베이징
- 뉴욕 코리안아트스, 뉴욕

**국내 조형물 설치 및 기획 다수 참여**

이룸갤러리 ADD. 제주특별자치도 제주시 일주서로 7827-1, 2층 PHONE. 070-7795-5000 E-MAIL. irumgallery@naver.com