

# 라이프 & 스포츠

뒤어가기...

심신의 건강을 추구하는 '웰빙(Well-being)'이 일부 부유층의 소비 패턴과 기업의 상술 때문에 원래 취지와 달리 사치스러운 삶의 상징으로 잘못 인식되고 있다. 고가의 스파, 마사지, 유기농 식품만이 웰빙이라고? 천만의 말씀. 진짜 웰빙은 건강한 생활습관 바로 그것이다. 조원주 분당차병원 가정의학과 교수.



### ■ 김용진 교수는

△서울대의대 및 대학원(의학박사)  
△미국 하버드의대 보스턴 소아병원, 샌디에이고 의대병원, 호주 멜버른의대 왕립 소아병원, 시드니의대 왕립 소아병원 장·단기 연수  
△미국 하버드의대 보스턴 소아병원 연구원  
△미국 하버드의대 소아병원 및 호주 왕립멜버른의대 소아병원 교환교수  
△국방부 의무자문관 △미국 흉부외과 의사협회 회원  
△대한흉부외과 상임이사 겸 학술위원장  
△아시아 심혈관학회 이사 △대한소아심장학회장

## “어린이 선천성 심장병 유전적 요인은 10%뿐”



김용진  
서울대의대 흉부외과 과장

●신생아 1000명중 7~8명꼴 발생  
“신화의 하트처럼 심장은 추상적인 개념이 아니라 생명의 구체적인 증거입니다. 뇌는 죽어도 생명이 연장되지만 심장이 멈추면 모든 게 끝입니다.” 서울대의대 흉부외과 과장 김용진(54) 박사, 사람들은 그를 ‘심장 공장장’이라고 부른다. 지난 86년 서울대병원에 어린이병원원이 생긴 이래 지금까지 해마다 200명 정도의 심장병 어린이가 그의 손끝에서 새 생명을 얻는다는 사실이 이 별명의 배경이다. 그를 만나 어린이들의 생명을 위협하는 선천성 심장병에 대해 들었다.

▶발병 실태는 어떤가.  
—새로 태어나는 어린이의 2%가 이른바 헨디캡 칠드런, 즉 지체부자유아인데 이중 30% 정도 그러니까 전체 신생아의 0.7~0.8%가 심장병을 갖고 태어난다. 1000명중 7~8명 꼴쯤 될 것이다.

▶실태 면에서 예전과 차이가 있다.  
—우리나라에서는 60년대에 처음 심장수술이 시도됐는데, 당시에는 연간 7000~8000명 정도의 환자가 발생했다. 그랬다가 출산율이 줄면서 최근에는 3500~4000명 정도로 줄었다. 그러나 60~70년대만 해도 수술 기술이 미흡해 누적 환자가 많았다. 80년대 들어 본격적인 수술치료가 시작되면서 84~85년의 경우 우리 병원에 서만 매년 500건 정도 수술을 했다. 그때 아마 전국적으로만 연간 3500건 정도 수술을 했을 것이다.

●임신초기 약물·음주 등 상당한 영향  
▶발병 원인을 설명해 달라.  
—전체 환자의 90%는 유전적 요인과 환경적 요인이 같이 작용한 것으로 보인다. 단순한 유전적 요인에 의해 심장병을 가진 경우는 5~10%에 불과하다. 물론 아직 원인이 밝혀지지 않은 경우도 있는데, 이런 경우는 일단 환경적 요인에 의한 발병으로 간주하고 있다.

▶환경 요인이라 무엇을 말하는가.  
—심장에 영향을 미치는 요인은 수없이 많지만, 공해와 약물 및 알코올중독, 산모의 당뇨병, 고령 출산 등이 손꼽히는 환경적 요인이다. 이런 점에서 임신 초기가 매우 중요하다. 아직 임신 사실이 확인되기 전인 초기 몇 주간의 문제, 이를 태반 약물 복용이나 감염질환 노출, 음주 등이 상당한 영향을 끼칠 것으로 보고 있다.

●출산전 의심되면 무조건 유산 안타까워  
김 박사는 “최근들어 검진 기술이 발달하면서 예전에는 못찾아내던 질병까지 잡아내는 성과는 있지만, 우려할만 한 부정적 현상도 있다.”고 지적했다. 출산 전에 태아의 상태를 살펴 기형 등 건강이 의심되면 유산을 해 버리는 것이 그것. “심장병도 종류와 증상이 다양합니다. 상당수 심장병은 간단한 수술로 정상적인 생활을 할 수 있는데도 많은 사람들이 이를 ‘타고난 병신’ 정도로 오해해 유산을 하곤 한다. 이는 태아에게도 최악이고 산모의 건강에도 치명적인 악영향을 끼친다.”고 경고했다. 그러면서 그는 기형은 결코 병신이 아니라 못박았다. “생각해 보라. 발가락이 여섯개 정도의 기형이라면 여드름처럼 간단한 수술로 치료할 수 있는데 그런 생명을 버린다는게 말이 되느냐?”고 반문했다.

▶심장병도 발병 원인과 증상에 따라 종류가 많을텐데,

—좌심방과 좌심실, 여기에 연결된 대동맥에 문제가 생긴 좌우단락, 이와는 반대로 우심실, 우심방의 판막 결합이 원인인 우좌단락이 있는데 심방 및 심실중격결손, 동맥관개존증, 삼첨판폐쇄증 등이 여기에 해당되는 질환이다. 또 대동맥 등의 판막이 훼손된 판막질환, 혈관이나 심실이 뒤바뀐 대혈관전위증 등 연결 이상, 심장의 특정 부위가 잘못 만들어진 형성부전 등이 우리나라에 많은 대표적 심장질환이다.

●보채고 땀 많이 흘리면 심부전 증상  
▶어린이 심장병을 임상적 증상으로 식별할 수도 있다.  
—최근에는 초음파, 심전도, X-레이, MRI(자기공명영상), CT(컴퓨터 단층촬영) 등 장비가 좋아 임신때는 물론 출산 전에도 심장 이상을 대부분 잡아낸다. 영·유아를 포함한 어린이가 나타내는 주요 증상은 보채고 땀을 많이 흘리며 호흡이 곤란한 이른바 심부전 증상이다. 또 입술이 새파랗게 변하는 청색증이나 잘 자라지 못하고 활동력이 떨어지는 성장장애도 심장병의 주된 증상이다.

▶치료법은 어떤가.  
—심장병의 특성상 90%는 수술요법을 적용하며, 나머지는 간단한 스텐트시술이나 약물로 치료한다. 수술 대상 가운데 70~80%는 1회 수술로 낫지만 20% 정도는 재수술이 필요하다. 나머지는 병증이 복잡해 수술도 어렵고 오랫동안 약물을 복용해야 한다.

●수술은 어릴 때 하는 것이 효과적  
그는 어린이 심장병의 경우 예전에는 주로 취학 전에 수술했으나 최근에는 유아기 수술이 흐름이라고 소개했다. “심장의 기능이 중요하기 때문에 수술이 늦을수록 여러가지 부작용이 누적돼 몸에 안좋은 영향을 미치게 된다. 특히 우좌단락으로 나타나는 청색증 같은 질병은 심장에 많은 부담을 주기 때문에 조기수술이 매우 중요하다.”고 강조했다.

▶예방법이 따로 있다.  
—사실, 이렇다 할 예방법이 없다는 게 문제다. 그러나 개인성을 갖고 말하자면, 어린이의 경우 산모에게 적용되는 주의사항인데, 약물 남·오용을 경계해야 한다. 성분이 불확실한 건강식품이나 음주, 흡연, 감염질환, 불필요하게 방사선에 노출되는 일이 없도록 하는 것도 중요하다. 최근에 빈발하는 성인들의 후천적인 심장질환, 예컨대 관상동맥질환이나 심근경색, 대동맥질환 등은 생활여건이 나아지면서 생긴 질병이다. 과다한 지방식을 피하고 규칙적으로 운동하는 생활이 중요하다.

●어린이는 국가적 차원에서 무료 치료해줘야  
아직도 심장병은 치료가 어렵고, 치료비 부담도 큰 질환이다. 이 대목에서 그는 적어도 어린이 심장병 정도는 국가에서 무료로 치료해 줘야 복지가 제대로 된 나라라며 우리의 복지상태를 꼬집었다. “일본도 어린이 질병은 대부분 국가가 치료해 준다. 애들 아프면 어른들 발목이 잡혀 국가적 생산성도 떨어지지 않나. 나라든, 가정이든 애를 바르게 키워야 미래가 있는 것인데, 우리나라는 그게 안돼 안타깝다.”

글 심재의기자 jeshim@seoul.co.kr  
사진 안주영기자 jya@



## 수술 한번이면 대부분 완치 가능

### ‘도이심장병’ 치료는 어떻게

김 박사의 심장 얘기는 명쾌하다. “크기라야 200~420g 정도인 심장은 인간의 희망의 근원이고 열정의 샘이다. 삶을 조금이라도 구체성을 가진 실체로 이해하고 싶다면 자신의 심장이 하루에 10만 번, 평생 35억 번을 박동하며 매일 7600ℓ의 피를 뿜어내 ‘나’를 살아있게 한다고 생각하면 된다.”

태아의 심장은 임신 3개월 이내에 형성이 완료된다. 그러나 이때 필요한 부분이 덜 만들어지거나, 아예 만들어지지 않거나, 연결이 잘못돼 해부학적으로 문제가 생긴 경우가 선천성 심장병. 이런 경우 대부분은 수술방식으로 치료해야 ‘뒷맛’이 없다. 특히 선천성 심장질환 중에서도 청색증(cyanosis)을 보이는 경우라면 체내 산소 공급이 부족해 대사성 산증 증상이 나타날 수 있기 때문에 미루지 말고 수술을 받아야 한다.

그는 “내과적으로 감시제, 이뇨제, 혈관확장제, 항부정맥제 등의 약물을 투여하기도 하나 이는 대증적, 임시적 방편이고 확실한 결과를 얻기 위해서는 전체 환자의 90% 이상에 적용하는 수술이 일반적”이라며 “일부 복잡한 심장 기형의 경우를 제외하면 대부분의 심장병은 한번의 수술로 완치가 가능하다. 수술 시기와 방법은 심장의 기형 정도, 청색증 및 심부전 증상의 발현 시기에 따라 결정되는데, 근래에는 유아 및 소아기 수술이 권장되고 있다. 2000년 우리 병원에서 수술을 받은 환자의 절반 이상이 1세 미만의 유아였다.”고 소개했다.

그는 이어 “구미지역을 중심으로 수술에 따른 문제를 해소하기 위해 인조혈관, 동종 판막의 보존법, 자가세포나 조직배양에 의한 자가조직 및 판막이식술이 연구되고 있으며, 일부에서는 로봇서지라 불리는 첨단 기술이 시도되고 있으나 아직은 수술요법에 비해 두드러진 장점이 없다.”며 적어도 향후 5~10년은 기존 수술법이 가장 각광받는 치료법일 것이라고 전망했다.

### 건강 칼럼

## 굴껍질 같은 얼굴모공 자외선부터 피하세요

잘 가꾸지 않아 모공이 송송 드러난 남성의 피부는 일컬어 흔히 ‘굴껍질 같다.’고 한다. 그러나 어디 남성들 뿐일까. 기온이 올라가면서 이런 남성에게 필적할 만한 피부로 고민하는 여성들이 부쩍 늘었다. 더운 날씨로 피지 분비가 늘고 덩달아 모공이 넓어지면서 얼굴이 번들거리는 것.



### 이상준

아름다운나라 피부·성형외과 원장

모공은 보통 눈으로 식별이 쉽지 않을만큼 작지만, 나이나 계절, 생리주기, 임신, 스트레스 등으로 점점 커져 고민 덩어리가 된다. 특히 20대 후반부터 진행되는 피부 노화 탓에 피부가 건조해지고 탄력이 떨어져 모공이 더 두드러져 보인다. 정확하게 말하면, 모공 자체가 커지는 게 아니라 피부가 늘어져 모공이 크게 보이는 것이다.

피지와 자외선도 모공을 두드러져 보이게 하는 ‘공신(功臣)’. 피지를 외부로 배출하기 위해 모공이 확장되는데, 이 모공을 피지가 통과하면서 모공의 크기를 키우는 것이다. 모공이 막혀 피지가 원활하게 분비되지 못하면 여드름이 피기도 한다. 자외선이 강한 여름, 세안을 해도 금새 얼굴이 번들거리는 경험이 터러 있을 것이다. 자외선이 피지 분비를 촉진시킨 때문이다. 이때도 역시 모공이 확장되는데, 그래서 모공 문제는 피지 분비가 많은 지성이나 여드름성 피부에 많다. 문제는 커진 모공이 피부를 번들거리게 해 화장을 들뜨게 하는가 하면 세균 침입을 쉽게 해 피부 트러블을 일으키거나 거친 피부로 둔갑시킨다.

모공을 치료하는데는 주로 박피와 일렉트릭필링이 사용되는데, 박피술은 새 조직을 재생시켜 피부가 깨끗해지고, 모공을 좁히는 탄력성을 갖게 해준다. 일렉트릭필링은 피부에 마이크로 주파수의 전기 자극을 주는 과정에서 피지선이 서서히 퇴화하고 콜라겐 합성이 증가하면서 모공을 수축시키는 원리다.

그러나 모공은 피부노화와 함께 나타나는 현상이기 때문에 꾸준한 관리가 중요하다. 특히, 외출 때 자외선 차단제를 바르는 습관은 가장 쉽고도 중요한 방법이다. 늘상 모공에는 먼지와 노폐물이 쌓인다는 점을 감안, 꼼꼼한 세안으로 청결을 유지하는 것도 ‘작고 질 좋은 모공’을 만드는 지름길이다.