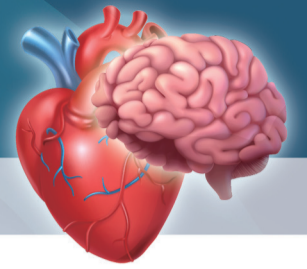


심뇌혈관질환, 예방으로 다스리자

메디칼업저버-대한심뇌혈관질환예방학회 공동기획

7 이차예방을 위한 심장재활 프로그램 현실과 중요성 <끝>



심장재활 프로그램으로 사망률 절반가량 감소

환자 대다수 재발 위험 높아 치료 후 지속적 관리 중요



이종영
대한심뇌혈관질환예방학회
재활·영양·스포츠 의학 위원장
성균관대 부교수
강북삼성병원 내과학교실

심장재활, 선진국선 표준치료법으로 인정

심장재활(Cardiac rehabilitation)이란 심장의 회복을 돕는 행위를 말한다. 초기 심장재활 프로그램은 심근경색 환자의 ‘의자에 앉아보기’로부터 시작됐다. 1960년대 중환자실에서 심전도 모니터링이 시작되면서 최소한의 움직임을 권장할 수 있게 됐으며 이는 심장재활이 발전하는 계기가 됐다.

심장재활이란 단어를 생소하게 생각할 수 있을 것이다. 하지만 미국이나 유럽에서는 심장재활 분야를 표준치료방법으로 인정해 환자의 회복을 돕고 질병의 재발을 방지하며 궁극적으로는 생명을 유지하는데 많은 도움을 주고 있다.

결국, 심장재활은 심장질환 환자의 신체적, 정신적, 사회적 기능을 가능한 한 최적의 상태로 만들기 위해 회복을 돕고 재발 위험을 방지해 안전하고 행복한 삶을 살 수 있도록 도와주는 종합적인 프로그램이다. 심장병은 질병이 발생하고 난 후 위험인자들을 잘 관리하지 못하면 나쁜 습관에 의해 재발할 가능성이 크다. 더욱이 바쁜 현대사회에서 타인의 도움 없이 스스로 건강을 관리하기란 쉽지 않기 때문에, 심장재활 프로그램은 환자의 생활습관 개선 및 사망률 감소를 위해 필수적인 프로그램이라 할 수 있다.

일상생활에 빠르게 복귀...장기적으로 재발 위험 낮춰

심장재활은 단기적으로 환자가 빠른 시일 안에 일상생활을 재개할 수 있도록 환자와 그 가족에게 병의 경과를 교육하며 조기 회복기에 심리적 도움을 주는 데 초점을 둔다.

장기적으로는 심장질환 악화에 영향을 줄 수 있는 위험인자들을 발견해 치료하고 건강한 생활 자세를 재교육해 환자의 예후를 호전시키며 육체적·정신적 상태를 최적화해 빠른 시일 내에 사회에 복귀할 수 있도록 도움을 준다.

심장재활 프로그램에는 운동요법, 위험인자 조절, 행동수정(금연, 식이요법, 생활습관 및 스트레스 관리), 정신 심리 상담 등이 포함된다. 현대의학의 발달로 치료법은 꾸준히 발전해 왔다. 하지만 많은 환자가 죽음의 위기를 넘기고도 질환이 재발돼 병원을 찾는 것을 보면 치료 후 지속적인 관리가 얼마나 중요할지 알 수 있다.

치료 후 적극적인 관리 프로그램인 심장재활 치료는 재발 위험을 크게 낮출 수 있는 것으로 보고됐다. 최근 심장재활 효과에 대한 연구 결과에 따르면 관상동맥 스텐트 삽입술을 받은 2375명의 환자를 대상으로 평균 6.3년 추적한 결과 한 번이라도 심장재활 프로그램에 참가한 경우, 그렇지 않은 환자군보다 무려 47% 정도의 사망률 감소 효과를 보여줬다. 이런 효과는 남녀노소 모든 집단에서 입증됐다.

이 외에도 스텐트 삽입 환자, 관상동맥우회로수술 환자, 협심증 및 심근경색증 환자 등에서 모두 재발 및 사망률 감소를 입증함으로써, 미국심장학회나 해외 학회에서는 심장재활치료를 반드시 시행하도록 권고하고 있다.

심장재활 프로그램의 필수 구성 요소



심장재활이 필요한 환자는

다양한 종류의 심장질환에 대해 심장 재활 프로그램을 반드시 실시하도록 권유하고 있다. 그중 심장재활이 필요한 환자는 협심증이나 심근경색을 앓거나 그로 인해 스텐트 삽입술이나 관상동맥우회로술을 받은 환자, 판막질환 수술을 받은 환자, 심부전이나 선천성 심장질환을 앓은 환자, 심장이식 환자, 말초혈관질환 환자, 심부전 그리고 비만, 운동 부족, 흡연 등 위험인자를 갖고 있는 심장질환 고위험 환자 등 매우 다양한 환자가 될 수 있다.

프로그램은 시술이나 수술 후 기간에 따라 3단계로 나눌 수 있다. 1단계는 입원기간에 시행되는 것으로 초기 회복에 도움이 된다. 2단계는 퇴원 직후(통상 2~12주) 시행되며, 가급적이면 병원 심장재활 클리닉 등에서 시행할 것을 권고하고 있다. 운동, 영양 및 위험인자 등에 대해 교육받고, 의료진에 의해 운동 처방 및 교육이 시행돼 점차 안정화되는 과정을 거친다. 3단계는 일정 수준 이상의 운동 기능을 회복하면 가까운 운동시설, 대학교 및 공공기관 등에서 지속적으로 운동치료를 유지하는 것을 말한다.

참고 문헌

1. Levine and Lown, "armchair treatment", Trans Assoc Am Physicians 1951;64:317
2. K Goel et al. Circulation 2011;123:2344

바로잡습니다

8월 13일자 920호 14면 김은미 서울삼성병원 영양팀장의 소속을 강북삼성병원으로 바로잡습니다.

메디칼업저버-대한심뇌혈관질환예방학회 공동기획으로 마련한 '심뇌혈관질환, 예방으로 다스리자' 연재를 마칩니다. 학회 필진과 애독해주신 독자 여러분께 감사드립니다.

심장재활 프로그램 참여로 얻는 혜택은?



- 심장수술이나 시술 후 재발률 감소
- 증상(가슴통증이나 호흡곤란, 피로감) 감소
- 불안감이나 우울감 경감
- 체중 감량
- 운동 능력(근력·근지구력) 향상
- 고혈압과 고지혈증 개선
- 심장병에 대한 이해와 지식 증가
- 삶의 질 개선
- 재입원율 및 의료비용 감소
- 직장이나 여가 활동으로의 빠른 복귀
- 심장질환으로 인한 사망률 감소(20~50%)

현재 가이드라인에서 권장하는 심장재활의 적응증 및 권고 근거 기준

질환	권고	증거
관상동맥우회로수술	1	A
급성심근경색증	1	B
불안정형 협심증	1	B
안정형 협심증	1	A
심부전	1	B
여성 심장질환	1	B
경피적 심장 시술	1	A
말초혈관질환	1	A