

# MATTERS OF THE

# HEART



## 심장 관련 고려사항

### 급성심정지(SCA)

- SCA는 심장이 갑자기 박동을 멈춰 뇌와 중요 기관에 혈액이 흐르지 않는 상태입니다.
- SCA는 대개 심장의 전기적 장애로 인해 심장의 펌프 작용에 이상이 생기며 이에 반해 심장마비는 심장으로의 혈액 흐름이 차단되어 발생합니다.
- SCA는 즉각 치료되지 않으면 몇 분 안에 사망에 이를 수 있습니다.
- 미국 CDC는 매년 2,000명의 25세 미만 환자가 SCA로 사망한다고 추정하고 있습니다.
- 운동 선수에게 SCA가 일어나는 원인은 아직 밝혀지지 않았지만 심장 관련 기저질환이 있는 젊은 운동 선수는 격렬한 운동 중 사망할 위험이 높습니다.

### 심장 진탕

- 심장 진탕은 둔탁하고 멍푼한 물건에 가슴을 직격으로 맞을 때 일어납니다. 이로 인해 구조적으로 정상인 심장에도 심실 부정맥을 일으킬 수 있습니다.
- 심장 진탕은 젊은 운동 선수의 갑작스런 심장사 중 20%를 차지합니다.

### 심장 응급 상황에 대한 준비

- 학교, 클럽, 스포츠 시설은 SCA 발생 시 대응 계획을 포함한 응급 행동 계획이 있어야 합니다.
- 모든 스포츠 시설에는 1-3분 내에 외부형 자동제세동기(AED)를 구비해야 합니다.
- 학교, 클럽, 스포츠 시설에는 심폐소생술 교육을 받은 직원이 있어야 합니다.
- 환자가 쓰러진 후 3-5분 이내에 CPR을 심폐소생술을 실시하고 AED 충격을 가하면 생존율이 74%까지 올라갈 수 있습니다.

### 심혈관 문제가 있는 운동 선수의 건강 검진

- 운동 선수는 운동에 참여하기 전에 심혈관계 검진을 받아야 합니다.
- 최소 심혈관계 검진은 포괄적 의료 기록, 가족력, 신체 검사를 포함해야 합니다.
- 심전도(ECG) 검사는 운동 선수의 위험을 높이는 근원적 심장 상태를 찾아내는 데 도움이 됩니다. 하지만 현재는 비용, 의료진 인프라, 민감도 및 특수도 문제로 인해 보편적인 표준은 아닙니다.

### 운동 선수의 심박 정지 징후 및 증상

남성 운동 선수	여성 운동 선수
가슴, 귀, 목 통증	간헐적인 가슴 중앙부 통증
심한 두통	어지러움
과도하게 숨이 참	불편감을 동반하거나 혹은 동반하지 않는 숨가쁨
모호한 불편함	압박감, 압박감, 포만감
현기증, 두근거림	메스꺼움, 구토
비정상적인 피로감	식은 땀
소화불량, 속쓰림	팔, 등, 목, 턱, 복부의 통증 또는 불편감

참고: 젊은 심정지 환자 대부분은 심정지 전까지 아무 증상이 없는 경우가 많습니다.