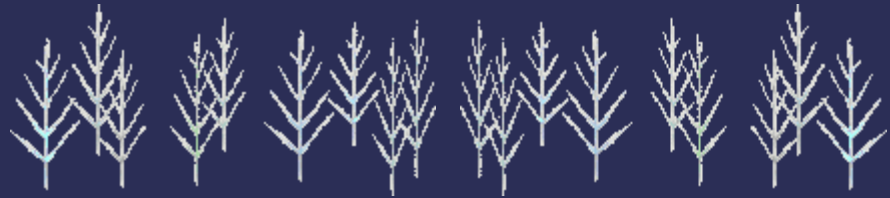


심 근 증
교육연구센터

소식

제 1 호



소식

제 1 호

1. 인사말
2. 소식 - 심근증 교육연구센터 설립
3. 소식 - 발자취

3. 건강 이야기 - 비후성 심근증 편
4. 건강 119 - 겨울철 심장 건강 주의
5. 학술 활동 - ASH Conference

인사말 · Greeting

안녕하십니까

심근증 교육연구센터에 관심을 가져주시는 모든 분들께 깊이 감사 드립니다.

본 센터는 심근증에 대한 진료 수준 향상을 목표로, 심근증 관련 교육과 학술활동, 기초·임상연구의 활성화를 위하여 설립되었습니다.

의학과 의료의 지속적인 발전에도 불구하고, 아직까지도 환자들의 고통을 근본적으로 해결할 수 없는 질환들이 남아있습니다. 심근증은 환자들이 현대의학의 혜택을 누리지 못하는 대표적인 심혈관계 질환입니다. 임상 현장에서 드물지 않게 마주치게 되는 질환임에도, 정확한 진단이 늦어지거나 적절한 치료가 적시에 이루어지지 못해 환자를 잃게 되는 안타까운 경우가 많습니다.

하지만 심근증에 대한 의료인의 관심은 타 질환에 비하여 상대적으로 낮으며, 최적의 진단과 치료법에 대한 전문가 간의 논의조차 부족한 실정입니다.

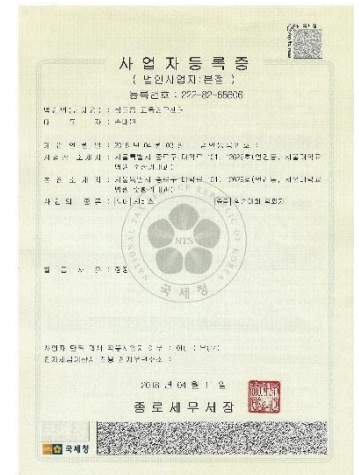
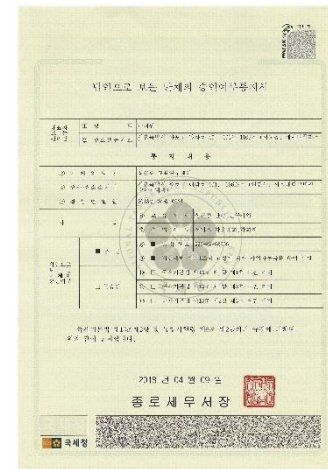
이에 본 심근증 교육연구센터에서는 심근증에 대한 관심을 제고하고, 다양한 교육 프로그램을 통해 환자 진료에 실질적인 도움을 줄 수 있는 중요 정보를 공유하며, 심근증에 대한 최신 지견을 습득할 수 있는 국제학술대회 및 연구활동을 지원할 계획입니다. 이를 통해 심근증을 앓고 있는 환자들에게 최선의 진료를 제공하여 궁극적으로 환자들의 수명 연장과 삶의 질 향상에 기여하고자 합니다. 감사합니다.

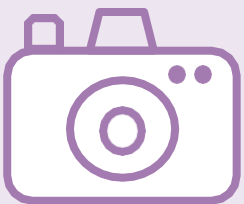
심근증 교육연구센터장 손대원

심근증 교육연구센터

Cardiomyopathy
Education and
Research Center

심 근증 교육연구센터는 2017년 7월 창단 첫 논의를 시작하여 서울시 종로구 대학로 101, 서울대학교병원 12629호에 사무실을 개소하여 첫 걸음을 떼었습니다. 2018년 4월에는 법인으로 보는 단체로 승인 받아 활동을 하기 위한 준비를 마쳤습니다. 본 센터는 흔하지 않지만 비교적 흔히 접할 수 있는 심혈관 질환을 연구하고, 지식을 교류하며, 희귀 심장 질환의 치료 체계를 구축하여 여러 전문가들에게 알리자는 목표로 세워졌으며, 국내 주요 병원들이 이러한 취지에 공감하여 심근증 교육연구센터의 설립에 동의하고 교육과 연구 활동에 협력하기로 하였습니다. 이와 관련하여 두 번의 학술대회를 개최하였고, 본 센터의 활동이 희귀심장질환과 관련된 미충족 수요를 일부 해소해줄 수 있단 것을 알게 되었습니다. 앞으로도 더욱 활발히 활동하여 진료 수준이 향상될 수 있도록 노력할 것입니다.





심근중 교육연구센터



2017년 7월

단체 설립 첫 논의

2017년 9월

1st Cardiac
ASH Conference

2018년 3월

심근중교육연구센터
사무실 개소
(서울시 종로구)

2018년 4월

법인으로 보는 단체
승인

2018년 10월

2nd Cardiac
ASH Conference

2019년 3월

사단법인 설립 준비

2019년 9월

창립 총회 개최

2019년 10월

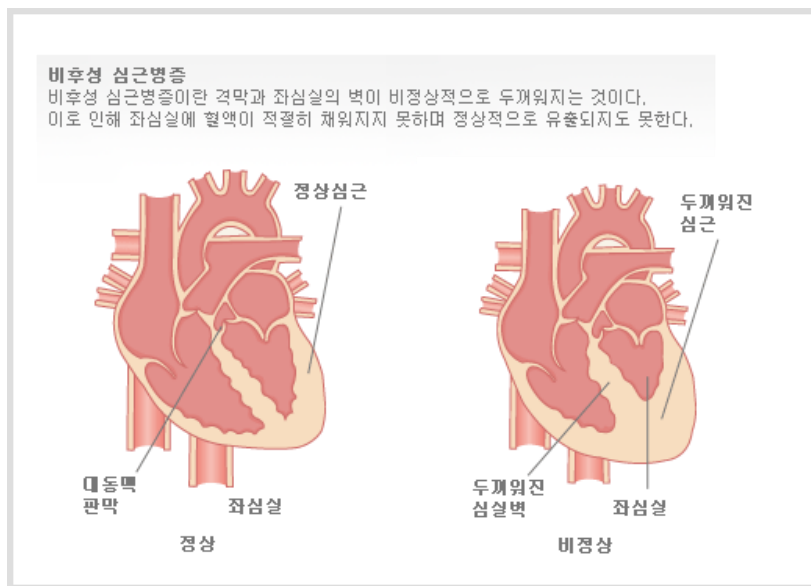
심근중교육연구센터
사무실 이전
(서울시 강남구)

2019년 11월

3rd Cardiac
ASH Conference

심장이 두꺼워 진다?

심근(심장 근육)에 이상이 생겨 심장 근육이 두꺼워 지는 것이 바로 비후성 심근증(심근병)입니다. 비후성 심근증은 격막과 좌심실의 벽이 비정상적으로 두꺼워져 좌심실에 혈액이 적절히 채워지지 못하며 정상적으로 유출되지 못하게 하는데요, 두꺼워진 심장의 벽은 혈액의 흐름을 차단하여 치명적인 결과를 초래할 수 있습니다.



출처 - 서울대학교병원 의학백과사전

어떤 증상이 나타나나요?

비후성 심근증은 대체로 증상이 없는 경우가 많으나 심장 근육이 두꺼워져 숨이 가쁘고 가슴이 두근거리거나 가슴 통증 증상이 나타납니다. 비후성 심근증은 심전도와 심초음파 등을 통해 알 수 있습니다.

특히 유전되는 질환이기 때문에, 가족 중에 비후성 심근증 환자가 있는 경우에 검진을 받거나 증상이 나타나면 의심을 해보는게 좋습니다.

어떻게 치료하나요?

비후성 심근증 환자는 심근 수축력을 억제하는 약을 사용하고, 심심장의 비정상적인 리듬은 항부정맥제로 치료합니다. 외과적 수술로 두꺼워진 근육을 일부 제거하거나 드물지만 심장 이식을 하는 경우도 있습니다.

주의 사항은 무엇인가요?

앞에서 설명한 것처럼 비후성 심근증은 유전이 되는 질환이기 때문에 심장 초음파 검사 등으로 확인해 보는 것이 좋고, 카페인 들어있는 커피와 콜라 등은 해로우니 자제하는 것이 좋습니다.



건강 ☎119

겨울철 **심장 질환**에 주의하세요!

왜 겨울철에 심장 질환을 조심해야 하나요?

쌀쌀한 겨울은 기온 하락으로 인해 갑작스런 심장 질환으로 사망 자
가 크게 증가하는 시기입니다.

찬 공기에 노출되면 동맥이 수축하여 혈압이 상승하고, 이때에 심
장에 부담이 가게 되어 심장 질환의 가능성이 높아집니다. 고혈압 환
자의 경우에는 갑작스러운 혈압의 상승으로 뇌출혈의 위험에 노
출되
기도 합니다.

하나

기온이 낮은 아침활동을 가급적 피하고
하루 중 햇볕이 따스한 낮에 활동합니다

우리 몸은 밤사이에 이완되어 있는데, 아침에 일어남으로써 활성 화
되기 시작하여 심장에 부담이 갈 수가 있습니다. 이것이 아침
에 돌
연사하는 경우가 많은 이유입니다. 때문에 아침에 활동하여 차가운
공기에 노출되는 것은 심장 부담을 증대시킬 수 있습니다.

운동을 하는 경우에도 야외 운동보다는 실내 운동을 권장합니다. 야
외 운동을 하고자 하는 경우에는 옷을 따뜻하게 입고, 공기가 차가운
새벽 운동, 아침 운동보다는 낮에 햇볕을 받으며 운동을 하는 것이
좋습니다.

둘

언제 어디서나 방심은 금물! 따뜻한 옷차림으로 체온을 관리합니다

앞서 말한 것처럼 차가운 공기에 노출되는 경우 심장에 부담을 줄 수 있습니다. 때문에 겨울에는 언제 어디서나 따뜻한 옷차림으로 우리 몸의 급격한 체온 변화에 조심해야 합니다.

두꺼운 옷 하나만 입는 것보다 내의를 포함한 얇은 옷 여러 겹을 껴입는 것이 좋습니다. 또한 집 앞이나 베란다, 마당에 잠깐 나가는 경우라도 방심 말고 옷을 따뜻하게 갖춰 입고 나가야 합니다.

셋

과음이나 흡연을 삼가합니다

과음과 흡연은 심장 질환을 유발하는 위험요인입니다. 혈관 수축 및 혈압 상승을 일으키는데, 음주와 흡연 후 차가운 공기에 노출되는 것은 그 효과를 증대시켜 갑작스러운 심장 질환에 노출될 가능성이 상 당합니다. 심장질환에 취약한 겨울에는 더욱 삼가는 것이 좋겠습니다.

넷

독감 예방 접종을 받습니다

겨울은 독감이 유행하는 시기입니다. 독감은 심장 건강을 위협할 수 있다는 여러 연구 결과들이 있는데요, 인플루엔자에 감염되면 고열 을 동반하여 맥박이 빨리 뛰면서 심장이 과도하게 수축하거나, 감염 에 의한 염증으로 혈전이 생겨 혈관을 막을 가능성이 있습니다.

따라서 기존에 심혈관 질환이 있는 사람의 경우 급성심근경색이 발생할 수 있어 권장 접종시기에 접종을 받아 대비해 두는 것이 좋습 니다.

겨울철 심장 관리, 주의를 기울이고 평소 느끼지 못하던 가슴의 답답함, 통증, 호흡 곤란 등이 발생하면 빨리 병원을 방문하거나 119에 신고해 야 합니다.





1st Cardiac ASH Conference 2nd Cardiac ASH Conference

제1회, 제2회 Cardiac ASH Conference가 2017년 9월 9일~10일, 2018년 10월 20일~21일 분당서울대학교병원 헬스케어 혁신 파크에서 개최되었습니다.

기존의 많은 학술대회와 연구 등은 비교적 흔한 질환들에 대해서 다루어 왔고 그 수준은 이미 세계적인 수준에 도달하였다고 보여집니다. 따라서 이제는 이러한 비교적 흔한 질환들로부터 확장하여 흔하지는 않으나 임상 현장에서 드물지 않게 접하는 질환에 대해 교육하고 토의하는 것이 필요하다고 판단되어 Cardiac ASH Conference를 개최하게 되었습니다.

또한 이러한 질환은 심장 뿐만 아니라 다른 기관에 영향을 줄 수 있는 질환으로 타 유관과들과의 협진 및 토의가 필요합니다. 이에 여러 유관 과의 전문가들이 모여 토의하는 새로운 개념의 학술대회를 보여 주고자 하였으며, 본 센터가 목표한 대로 성공적으로 개최하여 성황리에 마칠 수 있었습니다.

Cardiac ASH Conference





심근증 교육연구센터

서울특별시 종로구 대학로 101, 12629호(연건동, 서울대학교병원 순환기내과)

T. 02-2072-0243 E. cerckorea@gmail.com www.cerckorea.org



심근증 교육연구센터