



심부전 생활백서

▶ 내 심장 내가 지키기 ◀



발간사

고령화의 가속화와 더불어 우리나라에서도 심장 기능이 저하되는 심부전 환자가 급격히 증가하고 있습니다. 심부전은 단순히 심장의 문제를 넘어, 일상의 삶 전반에 영향을 미치는 만성 질환입니다. 그러나 심부전은 결코 ‘끝’이 아닙니다. 정확한 이해와 꾸준한 자기관리를 통해, 환자 스스로 건강한 일상을 지켜낼 수 있습니다.

대한심부전학회는 이러한 믿음으로 「심부전 생활백서: 내 심장 내가 지키기」라는 작은 안내서를 발간하게 되었습니다. 이 책은 심부전 환자와 가족들이 병을 두려워하기보다, 올바른 지식을 통해 스스로를 돌보고, 더 나은 삶을 살아가도록 돕기 위한 작은 길잡이입니다. 약물 복용, 식이·운동 관리, 증상 인지와 응급 대처뿐 아니라, 도움을 받을 수 있는 방법 및 자기관리 체크리스트 등을 담아 환자 중심의 통합적 관리가 이루어지도록 구성했습니다.

이 백서가 심부전 환자분들에게 믿음직한 동반자가 되고, 가족과 지역사회에 따뜻한 이해의 다리가 되기를 바랍니다. 또한 이 책을 계기로 의료진과 사회가 함께 만들어가는 지속 가능한 심부전 관리 문화가 널리 확산되기를 기대합니다.

끝으로, 본 백서의 기획과 집필, 편집에 헌신해 주신 사회봉사/공헌위원회 위원들과 집필진 및 대한심부전학회 이사장님을 포함한 모든 관계자들께 마음 깊이 감사드리며 심부전 환우들의 건강한 일상을 기원하며 응원합니다.

대한심부전학회 사회봉사/공헌위원회 위원장
김계훈

인사말

심부전은 단순한 질병을 넘어, 환자 본인과 가족의 삶 전반에 영향을 미치는 만성 질환입니다. 이러한 심부전의 특성상, 환자 스스로 질환을 이해하고 꾸준히 관리하는 자가관리(self-care)가 무엇보다 중요합니다.

대한심부전학회 사회봉사/공헌위원회에서 준비한 이 「심부전 생활백서」는 환자와 가족들이 일상에서 실천할 수 있는 구체적이고 현실적인 도움을 드리고자 마련되었습니다. 의료진의 전문적인 진료와 더불어, 환자 스스로의 꾸준한 실천이 병의 경과를 바꾸고 삶의 질을 향상시킬 수 있음을 잘 아시기 바랍니다.

이번 소책자가 심부전 환자와 가족 여러분께 희망과 용기를 드리는 든든한 동반자가 되기를 바랍니다. 또한 이 자료를 준비해 주신 사회봉사/공헌위원회 김계훈 이사님과 위원님들, 참여하신 모든 분들께 깊은 감사를 드립니다.

대한심부전학회는 앞으로도 국민의 심부전 인식 향상과 환자 삶의 질 개선을 위해 지속적으로 노력하겠습니다.

감사합니다.

대한심부전학회 이사장
유병수

격려사

「심부전 생활백서」 발간을 축하드립니다.

심부전은 아직도 고혈압, 고지혈증, 협심증 등에 비교하여 대중적 인지도와 이해도가 낮은 질환입니다. 질환 자체가 여러 원인 질환이 복합적으로 작용하는 증후군(syndrome)으로 출발하였기 때문에 설명이 어려운 부분도 있다고 생각됩니다. 하지만, 심부전 치료약제의 꾸준한 도입과 학회의 노력으로 사망률을 개선시키고 있고, 최신 치료약제가 계속적으로 개발되고, 학문적으로 계속 발전하고 있는 분야이기도 합니다. 또한 연령이 증가할수록 급격히 유병률이 증가하고 사망률이 높은 질환이기 때문에 심부전을 전공하는 전문가들이 아직 해야 할 영역이 많다고 생각합니다.

이런 상황에서 심부전 환자와 가족들을 위한 교육은 심부전 치료의 시작이며, 특히 퇴원 후 환자의 예후와 삶의 질을 결정하는 핵심이라고 생각합니다. 「심부전 생활백서」는 심부전의 자가관리를 위한 중요 내용을 간략하게 그림과 더불어 정보를 제공하고 있습니다. 총 6장 67페이지 분량으로 환자에게 도움이 되는 전문적 지식, 실제적 현실 정보 등을 정리해 주셔서, 환자의 퇴원 교육과 후속 교육을 위한 중요한 지표로 사용될 것으로 생각합니다.

이번 책자의 발행에 수고해 주신 사회봉사/공헌위원회 김계훈 이사님과 위원회 여러분의 노고에 다시 한 번 감사드립니다.

대한심부전학회 회장
박대균

집필진

김경희 인천세종병원

김계훈 전남대학교 의과대학

김묘정 국민건강보험 일산병원 사회사업팀

김형윤 인천세종병원

박민정 서울대학교 의과대학

박진오 인제대학교 의과대학

윤정호 인천세종병원 진료지원부, 안산대학교 물리치료과

이누리 전남대학교 의과대학

이정주 용인세브란스병원 영양팀

전경현 연세대학교 의과대학

조정선 가톨릭대학교 의과대학



1장 심부전, 제대로 알고 관리해요

- 1. 심부전이란 무엇인가요? 08
- 2. 심부전은 왜 생기나요? 10
- 3. 어떤 증상이 나타나요? 12

2장 심부전, 잘 관리하면 좋아져요

- 1. 심부전 관리의 목표는 무엇인가요? 16
- 2. 왜 조기 관리가 중요한가요? 16
- 3. 약물 치료: 어떤 약을, 왜 복용하나요? 19
- 4. 약물 치료 외에 다른 심부전 치료 방법도 있나요? 22
- 5. 심부전은 평소에 어떻게 관리하나요? 24

3장 식사와 운동, 일상생활이 중요해요

- 1. 올바른 식사, 심부전 환자가 잘 먹고 잘 사는 방법 28
- 2. 신체활동, 심장이 튼튼해지는 운동 습관 32
- 3. 술, 담배, 건강보조식품은 괜찮을까요? 34
- 4. 심부전 환자가 챙겨야 할 예방접종은 무엇인가요? 35

4장 응급상황, 이렇게 대처하세요

- 1. 이런 증상이 있으면 바로 병원에 가야 해요 42
- 2. 응급 상황에 이렇게 대비하세요 44

5장 부록

- 1. 심부전 치료비를 지원받을 수 있나요? 48
- 2. 심부전에 대해 더 알고 싶어요 50

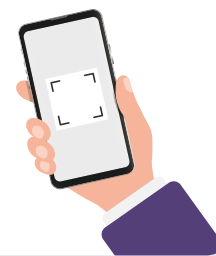
6장 자기관리 도구와 유용한 자료

- 1. 유용한 웹사이트 62
- 2. 본 안내책자 관련 기관 연락처 63
- 3. 심부전 셀프 체크리스트 64

1장

심부전, 제대로 알고 관리해요

휴대폰 카메라로
본문의 **QR코드를 스캔**하여
심부전 교육 영상을
확인해 보세요.



1. 심부전이란 무엇인가요?

심장은 생명을 유지하기 위해 전신에 혈액을 공급하는 핵심 장기예요.

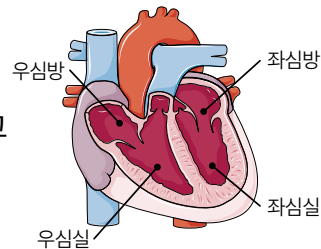
이 기능이 저하되면, 전신 조직에 필요한 혈액을 제대로 공급할 수 없게 되고, 이런 상태를 바로 '심부전'이라고 해요.



심부전이란?

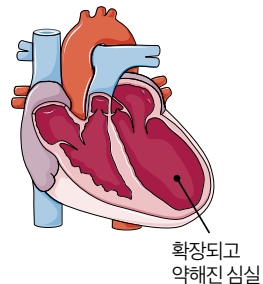
정상인의 심장

심장은 좌우의 심방과 심실로 이루어져 있으며, 심장이 이완할 때 심실이 심방으로부터 혈액을 받아들이고 수축할 때 심실이 강하게 펌프질하여 폐와 전신으로 혈액을 내보내요.



심부전 환자의 심장

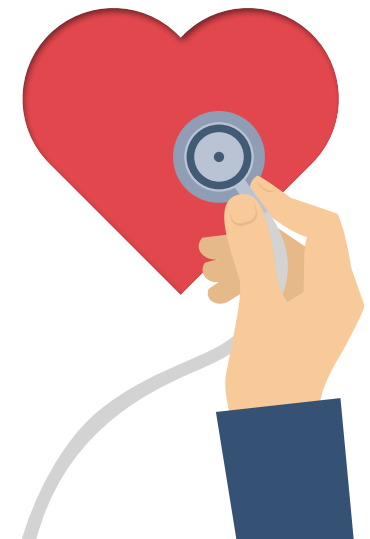
심부전이 생기면 심실이 혈액을 잘 받아들이거나, 내보내지 못해 점차 심장 근육이 손상되고 약화되면, 심실이 늘어나고 펌프 기능이 더 떨어져, 온몸에 필요한 혈액을 충분히 공급할 수 없게 돼요.



이러한 심부전은 단일 질환명이 아니라, 심장의 수축 또는 이완 기능이 저하되면서 호흡 곤란, 부종, 피로감 등 다양한 증상이 함께 나타나는 대표적인 임상 증후군이에요.

심부전은 완치가 어려운 병이지만, 조기에 진단하고 꾸준히 관리하면 충분히 일상생활을 유지할 수 있어요.

특히 약물치료, 식이조절, 생활습관 변화를 통해 악화를 막고 건강한 삶을 이어갈 수 있어요.



2. 심부전은 왜 생기나요?

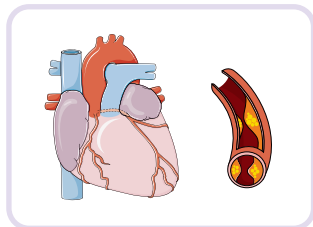
심부전은 다양한 원인으로 발생하며,
원인에 따라 **치료법**이 달라요.
대표적인 원인은 다음과 같아요.



심부전 원인

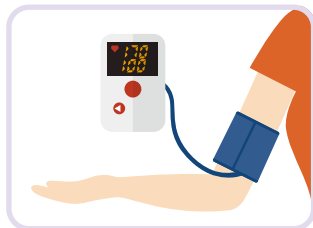
허혈성 심질환 / 관상동맥 질환

관상동맥이 좁아지거나 막히면
심장 근육이 손상 되고 약해져요.
협심증, 심근경색 등을 포함하며,
심부전의 가장 흔한 원인이에요.



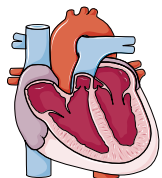
고혈압성 심부전

고혈압이 지속되면 심장은
압력에 맞서 점차 기능이 저하되어
심부전이 발생해요.

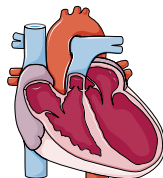


심근병증

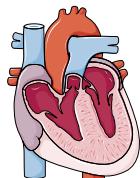
유전, 감염, 음주 등의 원인으로 인해 심장 근육에 이상이 생기는 질환으로,
심장이 뻗뻗해지거나 늘어나 **점차 이완·수축 기능이 저하**돼요.



정상



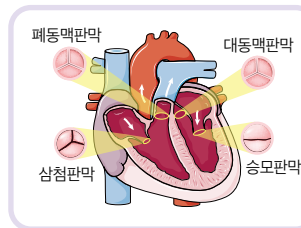
확장성 심근병



비후성 심근병

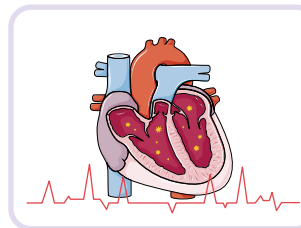
심장판막 질환

판막이 제대로 열리거나 닫히지 않으면
혈액이 새고, 심장이 무리하게 되어
기능이 약해져요.



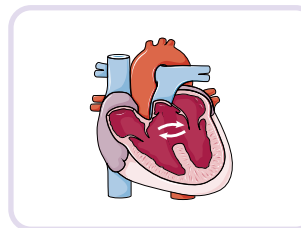
부정맥

심박수가 비정상적으로 빠르거나 느리면
심장 펌프 기능이 불규칙해지고,
심부전으로 이어질 수 있어요.



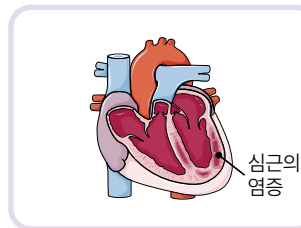
선천성 심장질환

선천적 심장 구조 이상으로
혈류가 비정상적이면 심장에 지속적인
부담이 생겨 기능이 저하돼요.



심근염

바이러스 감염이나 면역 이상으로
심장 근육에 염증이 생기면
급성 또는 만성 심부전이 발생할 수 있어요.



기타

갑상선 질환, 항암 치료, 심장 수술 후 변화 등도
심장 기능에 영향을 주어 심부전의 원인이 될 수 있어요.

3. 어떤 증상이 나타나요?

심부전의 증상은 초기에는 뚜렷하지 않다가 점차 다양한 형태로 나타나요.

대표적인 증상은 다음과 같아요.



심부전 증상



✓ 호흡곤란

계단 오르기, 빨리 걷기, 심하면 누워 있을 때도 숨이 참
특히 밤에 심해짐



✓ 부종 및 체중증가

발이 붓고 양말 자국이 남으며, 체중이 갑자기 늘어남



✓ 피로감

평소보다 쉽게 지치고 무기력함



✓ 기침

기침과 함께 하얀 가래가 섞여 나오기도 하며,
특히 밤에 증상이 악화됨



✓ 빠른 맥박

가만히 있어도 심장이 빨리 뛰는 느낌



✓ 복부 팽만감, 식욕 저하

배에 가스, 체액이 차 불편한 느낌 및 식욕 저하



위와 같은 증상이 있을 때는 악화되기 전에
의료진과 상담하는 것이 중요해요.

심부전, 더 궁금해요!

Q. 심부전은 완치되나요?

A. 대부분의 심부전은 완치가 어렵지만, 적절한 약물 치료와 생활습관 조절을 통해 충분히 증상을 조절하고 안정적인 생활을 할 수 있어요!



Q. '구출률'이란 말이 무슨 뜻인가요?

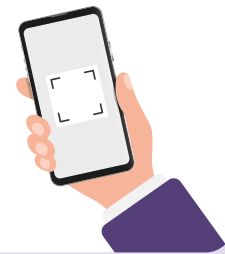
A. 구출률(좌심실 박출률, ejection fraction (EF))은
심장이 수축할 때 내보내는 혈액의 비율이에요.
정상 **50% 이상**이며, 낮을수록 심장의 수축 기능이
약하다는 뜻이에요. 심부전의 진단과 치료 방향 설정에
중요한 지표랍니다.



2장

심부전,
잘 관리하면 좋아져요

휴대폰 카메라로
본문의 QR코드를 스캔하여
심부전 교육 영상을
확인해 보세요.



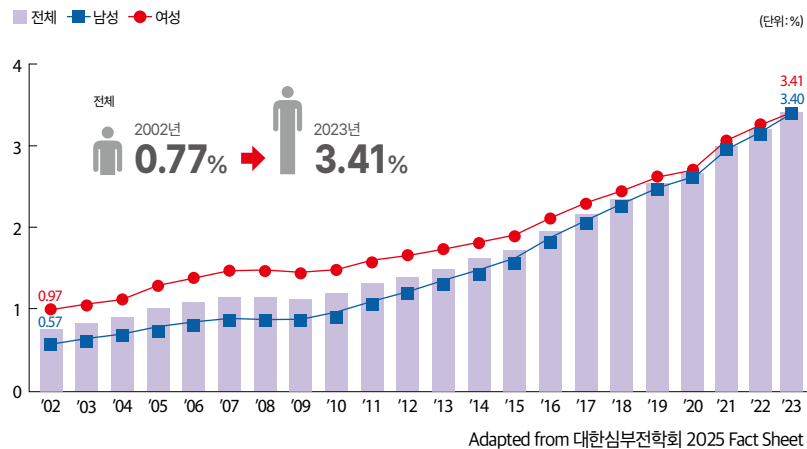
1. 심부전 관리의 목표는 무엇인가요?

심부전은 잘 관리하면 충분히 즐거운 일상 생활을 누릴 수 있어요.

- 1 심장의 부담(과부하)을 줄여서 숨찬 증상, 부종, 피로감 줄이기
- 2 응급실 방문이나 입원 줄이기
- 3 더 오래 건강한 삶을 살아가기

2. 왜 조기 관리가 중요한가요?

빠르게 늘어나는 심부전 환자



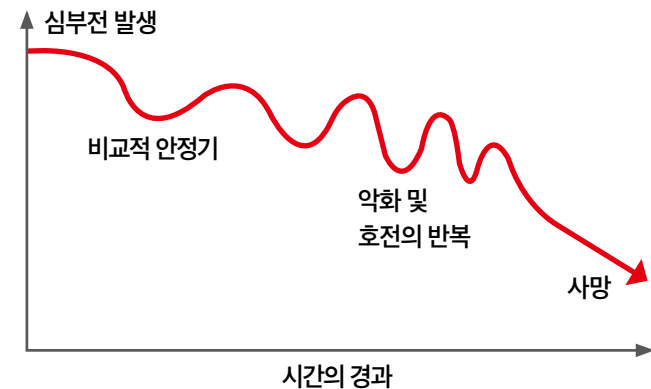
- 심부전 유병률은 20년 전에 비해 2배 이상 증가하고 있으며, 인구 고령화와 함께 앞으로도 유병률이 높아질 것으로 예상돼요.
- 심부전은 고혈압, 당뇨병, 부정맥, 비만과 같은 성인병이나 협심증, 심근경색 등의 심장질환이 있는 사람들에게서 마지막 단계로 나타날 수 있는 질환이에요.

반복되는 입원과 응급실 방문

- 심부전은 응급실 방문, 재입원율이 높은 **중증 질환**이에요.
- ✓ 입원 치료를 받는 심부전 환자 **4명 중 1명은 1년 내 재입원**해요.
- ✓ 입원 치료를 받는 **4명 중 3명은 응급실을 통해 입원**해요.



생명을 지키는 조기 치료



- 심부전은 악화와 호전이 반복되며 점차적으로 진행되는 병이에요.
- 입원이 필요할 정도로 악화되는 횟수가 많으면 많을수록, 사망에 이르는 시간이 단축될 수 있어요.
- 그러므로 심부전은 조기에 진단하고 치료하여, 응급실 방문이나 입원까지 가는 것을 예방하는 것이 매우 중요해요.

일찍 치료를 시작했을 때의 이점



1 병의 진행을 늦추거나 멈출 수 있어요

심부전은 시간이 지날수록 점점 악화되는 만성 진행성 질환이에요. 초기에 약물 치료를 시작하면 심부전 악화를 늦출 수 있어요.



2 사망 위험을 줄일 수 있어요

여러 대규모 임상 연구에서, 증상이 경미한 심부전 환자군에서도 초기 치료를 시작한 경우 사망률과 입원율이 감소했어요.



3 증상 완화와 삶의 질 향상에 도움이 돼요

숨참, 피로감 등 심부전 증상이 초기 치료를 통해 완화되면 일상생활 기능이 좋아지고 삶의 질도 높아져요.



4 입원 가능성을 줄일 수 있어요

입원은 심부전 예후에 부정적인 영향을 주며, 초기 치료를 통해 반복되는 입원을 줄일 수 있어요.

3. 약물 치료: 어떤 약을, 왜 복용하나요?

심부전 치료를 위해 다양한 약물을 복용할 수 있어요. 증상을 완화하고 일상생활을 편하게 하기 위해, 주치의의 지시에 따라 처방 받은 약을 꾸준히 복용하는 것이 중요해요.

심부전 치료제의 종류와 작용기전



심부전 치료제

생존율을 높여 주는 약물

ARNI

사쿠비트릴과 발사르탄 복합제

안지오텐신 II의 혈관 수축을 억제하고 심장을 보호하는 유익한 호르몬을 증가시키는 이중 작용

ACE 억제제

캡토프릴, 에날라프릴, 리시노프릴, 페린도프릴, 라미프릴

혈관을 수축시키고 혈압을 증가시키는 안지오텐신 II 생성을 억제

ARB

발사르탄, 로사르탄, 칸데사르탄

혈관을 수축시키는 안지오텐신 II 호르몬 작용을 직접 억제

MRA

스피로놀락톤, 에플레레논

자율신경계의 균형을 유지하며, 심혈관계 재형성 저해

베타차단제

비소프롤롤, 카르베딜롤, 메토프롤롤, 네비볼롤

심장세포에 있는 베타 수용체를 차단하여 심장 박동을 증가시키는 화학전달물질의 효과를 감소

SGLT2 억제제

엠파글리플로진, 다파글리플로진

신장에서의 혈당 재흡수를 막아 이뇨 효과가 있으며, 심장 및 근육의 대사와 신기능 개선과 연관됨

이바브라딘

심장의 맥박수를 낮추는 작용

증상을 낮게 해주는 약물

이뇨제

푸로세미드, 토르세미드, 하이드로클로로티아지드

몸 속의 과도한 염분과 수분을 소변으로 배출

강심제

디곡신

심장의 수축력 증가

위 심부전 치료제는 2021 ESC guideline, 2022 ACC/AHA/HFSA guideline 및 2022 대한심부전학회 진료지침을 바탕으로 하였으며, 국내에서 허가 받은 약물 정보와 상이할 수 있습니다.

ACE, angiotensin-converting enzyme; ARNI, angiotensin receptor-neprilysin inhibitor; ARB, angiotensin II receptor blocker; MRA, mineralocorticoid receptor antagonists; SGLT2, sodium glucose cotransporter 2

3. 약물 치료: 어떤 약을, 왜 복용하나요?

심부전 치료 시 발생할 수 있는 이상반응



증상성 저혈압

ARNI, ACE 억제제, ARB, 베타차단제 등은 혈압을 낮추면서 간혹 어지럼증을 일으키기도 해요. 앉았다가 일어설 때 갑자기 일어나지 않고 천천히 일어나는 것이 도움이 될 수 있어요.



증상성 저혈압
출처: 대한심장학회



고칼륨혈증

ARNI, ACE 억제제, ARB 등이 신장 기능에 영향을 미쳐 체내 칼륨 수치를 증가시킬 수 있으므로, 정기적으로 몸 속의 칼륨 농도 관찰이 필요해요.



마른 기침

ACE 억제제를 복용했을 때 마른 기침이 나타나기도 해요. 마른 기침이 계속되는 경우 담당 의사 선생님의 상담을 통해 약의 용량을 낮추거나 다른 약으로 변경하여 증상을 관리해요.



탈수 증상

이뇨제를 과량으로 복용할 경우, 몸에서 수분이 많이 빠져나가게 되어 어지럽거나 탈수 증상이 나타나기도 해요. 매일 아침 몸무게를 측정하고 갑자기 체중이 변할 경우 담당 의사 선생님과 상담하세요.

감염



SGLT2 억제제를 복용하는 당뇨병 동반 환자에게, 생식기 부위에 진균 감염이 일어날 수 있어요. 담당 의사 선생님과 상담하여 적절한 치료를 받을 수 있으며, 재발하지 않도록 증상과 징후를 모니터링해야 해요.

서맥



베타 차단제, 디곡신 등과 같이 맥박을 조절하는 약의 경우, 약물 투여 중 서맥(맥박이 느림)과 관련한 기력 저하, 어지러움, 피로감 등의 이상 증상이 있을 수 있습니다. 약을 중단하면 회복될 가능성이 높습니다.



종류와 상관없이 이상반응이 나타나면 담당 의사 선생님께 알려주세요.

약물을 복용하는 중에 불편한 증상이 생기면 당장 복용을 중단하기 보다는 담당 의사 선생님과 상담하여 적절하게 관리하세요.



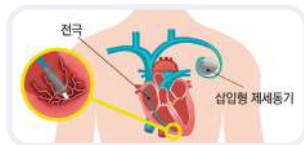
이외에도 본 안내책자에 기재되어 있지 않은 이상반응이 발생할 수 있어요. 이러한 경우에도 담당 의사 선생님께 알려주세요.

4. 약물 치료 외에 다른 심부전 치료 방법도 있나요?

심부전의 상태에 따라,
약 이외에 다음과 같은 의료기기 시술이나 수술을 받을 수 있어요.

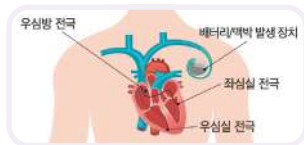
① 삽입형 제세동기(ICD) 삽입술

심한 심부전 환자에서
삽입형 제세동기 삽입술을 시행하면
실신하거나 급사하는 것을 막을 수 있어요.



② 심장 재동기화 치료(CRT)

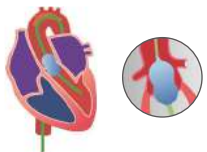
심부전 환자 중
심장의 왼쪽과 오른쪽이 동시에 뛰지 못하여
심장의 펌프 역할이 약화되어 있는 환자들에게
심장 재동기화 치료를 시행하면
증상이 완화되고 더 오래 살 수 있어요.



③ 심장판막 질환에 대한 시술/수술

심한 심장판막 질환이 있는 경우에 시술이나 수술을 시행할 수 있어요.

경피적 대동맥 판막 치환술
(시술)



경피적 승모판막 확장술
(시술)



경피적 승모판막 성형술
(시술)



판막 치환술/성형술(수술)



조직판막

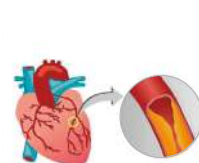
기계판막



④ 관상동맥 질환에 대한 시술/수술

심한 관상동맥 질환이 있는 경우에 시술이나 수술을 시행할 수 있어요.

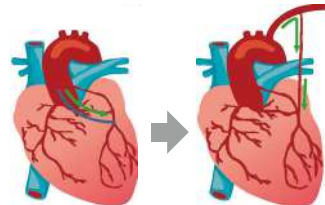
관상동맥 성형술 및 스텐트 삽입술(시술)



풍선 확장술

스텐트 삽입술

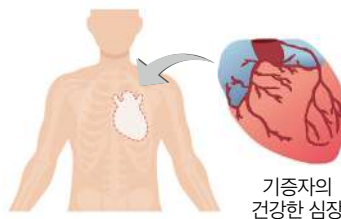
관상동맥 우회로술(수술)



⑤ 심장이식 또는 인공심장 수술(좌심실 보조장치, LVAD)

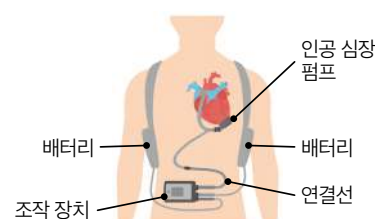
심한 심부전 환자 중 약물 치료에 반응이 없고, 증상이 심한 경우에 심장이식
또는 좌심실 보조장치 수술을 고려할 수 있어요.

심장이식



기증자의
건강한 심장

좌심실 보조장치(LVAD)



배터리

조작 장치

인공 심장
펌프

배터리

연결선



심장이식



LVAD

5. 심부전은 평소에 어떻게 관리하나요?

주기적으로 체중 측정하기

✓ 체중 증가의 원인

심부전으로 인해 몸 속의 수분이 잘 빠져나가지 않으면 체중이 증가해요.

✓ 체중 측정 방법

- 매일 아침 식전 체중을 측정해요.
- 호흡곤란, 다리 부종이 없는 상태를 기준으로 일정한 체중을 유지하는 것이 중요해요.

✓ 경고 신호

이유 없이 수일 내 2kg 이상 증가 시, 심부전 악화 상태일 가능성이 있어요.

✓ 증상 조절 방법

- 이뇨제 용량/횟수를 늘려서 증상을 조절할 수 있어요.
- 이뇨제 용량/횟수가 필요 이상으로 늘어나면 탈수 및 혈압 저하나 체중 감소가 있을 수 있으니, 주치의와 상의가 필요해요.



이런 증상이 있으면
주의 깊은 관찰이 필요해요!

심부전, 더 궁금해요!

Q. 체중을 얼마나 자주 재야 하나요?

A. 가급적 매일 아침 식전 체중을 재는 것이 좋아요
장기간동안 증상 없이 지내는 분이라면
매일 측정하지 않아도 되지만,
주기적으로 체중을 재면서 몸무게가 너무 늘거나 빠지는
않는지 확인하는 것이 좋아요.



Q. 약을 먹고 어지러우면 어떻게 하나요?

A. 심부전 약제는 대부분 혈압을 낮추는 효과가 있어요.
경미한 정도의 기립성 어지럼증 (앉아있다가 일어날 때
약간 어지럽다가 이내 좋아짐) 정도만 있는 경우,
약제 복용을 유지해도 돼요.
그러나 자세와 관계없이,
어지러움이 지속되거나 심해지면 진료가 필요해요.



심부전, 더 궁금해요!

Q. 약은 평생 먹어야 하나요?

A. 심부전은 대부분 완치가 어렵고, 점차 악화될 수 있으므로 **치료를 꾸준히 유지하는 것이 권장**돼요.
약을 갑자기 중단하면 상태가 급격히 나빠질 수 있으므로 중단 여부는 반드시 주치의와 상의 후 결정해야 해요.



Q. 혈압이 낮는데 혈압약을 계속 먹어야 하나요?

A. 심부전에서 혈압약은 단순히 혈압을 낮추기 위한 것이 아니라, **심장을 보호하고 심부전 악화를 막기 위해** 사용돼요.
혈압이 낮더라도 약을 끊으면 안되고, 어지럼증, 무기력감, 피로감이 있을 때는 주치의와 상의가 필요해요.



Q. 당뇨가 없는데 당뇨병약을 먹어야 하나요?

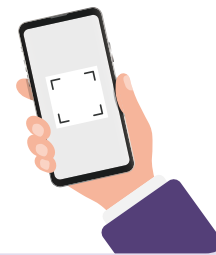
A. 일부 심부전 약제(SGLT2 억제제 등)는 원래 당뇨병 치료제로 개발되었지만, 심부전 환자에게도 효과가 입증되어 사용되고 있어요.
당뇨병이 없어도 심부전 치료를 위해 복용할 수 있어요.



3장

식사와 운동,
일상생활이 중요해요

휴대폰 카메라로
본문의 **QR코드를 스캔**하여
심부전 교육 영상을
확인해 보세요.



1. 올바른 식사, 심부전 환자가 잘 먹고 잘 사는 방법

심부전 환자는 체내 수분과 염분 축적을 줄이고 심장 부담을 덜기 위해 과식을 피하고 **저염식을 포함한 균형 잡힌 식사**를 적정량 섭취하여 좋은 영양 상태를 유지하는 것이 중요해요.

심부전 환자의 심장 건강을 위한 올바른 식사



심부전 식사법

가장 중요한 식습관, 저염식

✓ 저염식이 필요한 이유

심부전 환자가 **염분을 많이** 섭취하게 되면 **체내 수분 축적**이 발생하여 **부종, 복수, 호흡곤란** 등 불편한 증상이 생기고, **심부전 악화**가 유발돼요. 따라서 심부전 환자는 **짜게 먹지 않는 습관**을 갖는 것이 중요해요.



체중 증가



말초 부종



호흡 곤란



심부전과 염분

✓ 하루 나트륨 권장 섭취량

하루 나트륨 권장량 **2,000 mg**

심부전 환자에게 권장되는 하루 나트륨 섭취량은 **2,000 mg (소금 양으로 5 g)**

소금 5 g = 소금 1 작은술

염분? 소금? 나트륨? 같은 의미인가요?

소금은 나트륨 40%와 염소 60%로 이루어진 '염화나트륨'이에요. 따라서 식품 내 나트륨 함량을 알면 소금 함량을 계산할 수 있어요.

✓ 우리가 흔히 먹는 음식 1인분에 들어 있는 나트륨의 양은?

<p>팜빵</p> <p>4,000 mg</p>	<p>물냉면</p> <p>2,618 mg</p>	<p>자장면</p> <p>2,392 mg</p>	<p>된장찌개</p> <p>2,012 mg</p>
<p>김치찌개</p> <p>2,000 mg</p>	<p>후라이드 치킨</p> <p>2,000 mg</p>	<p>라면</p> <p>1,790 mg</p>	<p>갈비탕</p> <p>1,700 mg</p>
<p>떡볶이</p> <p>1,400 mg</p>	<p>비빔밥</p> <p>1,044 mg</p>	<p>불고기</p> <p>936 mg</p>	<p>김밥</p> <p>706 mg</p>

심부전 환자 나트륨 하루 권장량 **2,000 mg**

“국물 음식에 특히 많은 나트륨, 유의하세요!”

1. 올바른 식사, 심부전 환자가 잘 먹고 잘 사는 방법

✓ 나트륨 섭취를 줄이는 방법



국, 탕, 찌개는
국물은 적게, 건더기 위주로



소금 대신
천연 조미료나 향신료 이용



저염식
식사 방법



성분표를 잘 살펴보고,
나트륨이 적은 식품 선택



외식할 때는 '싱겁게'
또는 '소스 따로' 요청

심부전 환자를 위한 건강한 식단

심장이 싫어하는 음식은
피하세요



적게!

가공식품, 고나트륨식,
고지방식품

심장이 좋아하는 음식
위주로 드세요



채소, 과일, 통곡물과 잡곡, 견과류,
저지방 육류, 생선, 콩류와 두부



심부전에
좋은 음식

슬기로운 심부전 환자의 음식 섭취 TIP



저염식 습관화 (*'나트륨 섭취를 줄이는 방법' 참고)



칼륨이 많은 **신선한 채소, 과일, 유제품** 섭취 시
나트륨 배설에 도움
(단, 신장질환자는 칼륨 섭취에 주의 필요)



과식하지 않고 적정량을 여러 번에 나눠서 식사



과도한 수분 섭취는 해로울 수 있어
하루 수분 섭취량은 1.5~2리터로 제한



고기는 **살코기 부위**로(삼겹살보다 목살이나 앞다리살)
쌈 채소와 함께 섭취



유제품은 무지방이나 저지방 제품 선택



튀긴 음식보다는 **굽거나 삶은** 음식 선택



가공식품이 많은 음식은 피하고 **자연 식재료** 위주의 음식 선택

2. 신체활동, 심장이 튼튼해지는 운동 습관

운동은 심부전 환자의 심장을 튼튼하게 만들어주고, 증상을 개선시키며 삶의 질을 높여요.



심부전과 운동

심부전 환자에게 좋은 운동이란?

유산소 운동 및
하체 위주의
가벼운 근력 운동



빨리 걷기



자전거 타기



수영



저강도 근력 운동



유산소 운동

“ 유산소 운동을 중심으로,
근력 운동도 보조적으로 ”



근력 운동

일상생활 속에서 운동하기



집안일을
열심히



TV 시청 중
가벼운 운동



엘리베이터보다
계단



차보다
걷거나 자전거 이용

운동은 얼마나 어떻게 하면 좋을까요?



강도 및 시간



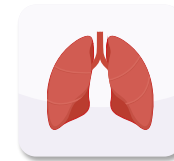
일주일에 3~5일

+



하루 30~45분

+



약간 숨이 찰 정도로

심부전 환자, 운동 시 주의가 필요해요



주의사항



운동하기 전/후에 준비 운동과 마무리 운동



운동을 하는 도중, 가슴이 아프거나 피로하거나
어지러운 증상이 있으면 운동을 멈추고 담당 주치의와 상담



너무 덥거나 추운 날씨는 피하기



너무 과도한 고강도의 운동은 피하기



탈수되지 않도록 적절한 수분을 섭취하면서 운동

가능하다면, 심장재활!



심장재활



심장재활은 의료진의 평가와 감독 하에,
심부전 환자 개개인의 상태에 맞춘
최적의 체계적인 운동 프로그램을 제공해요.

3. 술, 담배, 건강보조식품은 괜찮을까요?

술

심장 근육을 약하게 하고 부정맥을 유발할 수 있어요.
심부전 약물과 상호작용하여 부작용 위험을 높여요.
심부전 환자에게는 금주를 권장해요.



담배

산소 공급을 방해하고 혈관을 수축시켜 심장 부담을 키워요.
약물 효과를 떨어뜨리고 심부전 악화를 촉진해요.
반드시 금연해야 해요.



건강보조식품

종류	주의사항
오메가-3	고용량 시 출혈 위험, 항응고제와 병용 주의
코엔자임 Q10	항고혈압제와 상호작용 가능성 있음, 혈압저하 주의
마늘추출물	고용량 시 위장장애 및 출혈 위험
홍국(Red Yeast Rice)	간독성, 스타틴과 병용 시 간독성 및 근육 독성 증가
마그네슘	신기능 저하 시 제한, 과량 시 설사, 이뇨제(퓨로세마이드)와 병용 시 전해질 불균형 주의
비타민 D	고칼슘혈증 위험(부정맥 유발가능)
비타민 E	고용량 복용 시 사망률 증가 보고
L-카르니틴	일부 연구에서 심혈관 사망률 증가 보고
홍삼 추출물	혈압 변동, 출혈 경향 증가 가능성 있음, 약물대사 경로 중복으로 인한 효능/부작용 변화 가능성 있음

※ 가능하면, 복용 전 주치의와 상담하고 시작하시는 것이 좋습니다.

4. 심부전 환자가 챙겨야 할 예방접종은 무엇인가요?

심부전 환자에게 예방 접종이 왜 필요한가요?

심장질환 환자는 감염에 취약하며,
감염은 심장에 부담을 주고 합병증 위험을 높일 수 있어요.
따라서 심부전 환자는 예방접종을 통해 감염을 예방하는 것이 중요해요.



어떤 예방접종을 받아야 할지 확인해 보고, 접종 여부도 체크해 보세요!

독감(인플루엔자) 백신

예방질환: 인플루엔자(독감) 바이러스에 의한
고열, 기침 등 호흡기 증상

접종방법: 매년 접종
(독감 유행 전 10월 이전 접종 권장)

접종했다면 체크해보세요!

○ 접종일자:



폐렴구균 백신

예방질환: 폐렴구균성 폐렴 및 균혈증,
중이염, 수막염 등

접종방법: PCV20 1회
또는 PCV15→PPSV23 순차접종
※ PCV15를 접종할 수 없는 경우, PCV13 가능

접종했다면 체크해보세요!


○ 백신종류:


접종일자:



4. 심부전 환자가 챙겨야 할 예방접종은 무엇인가요?

대상포진 백신

 **예방질환:** 대상포진


 **접종방법:** 재조합대상포진백신 2회 접종
(2~6개월 간격)


접종했다면 체크해보세요!

☐ **접종일자:** (1회차) (2회차)



RSV (호흡기세포융합바이러스) 백신

 **예방질환:** RSV로 인한 폐렴 등 하기도 질환


 **접종방법:** 1회 접종
(늦은 여름~초가을 접종 권장)

접종했다면 체크해보세요!

☐ **접종일자:**



COVID 백신

 **예방질환:** 코로나19로 인한 발열, 기침, 호흡곤란 등 급성호흡기질환


 **접종방법:** 매년 접종
※ 단, 일부 환자에서 6개월 간격 2회 접종이 필요할 수 있어요.


접종했다면 체크해보세요!

☐ **접종일자:**



Tdap 백신

 **예방질환:** 파상풍, 디프테리아, 백일해

 **접종방법:** 매 10년마다 접종
※ 1958년 이전 출생자의 경우
1차 접종 1개월 후 2회차, 6개월 후 3회차 접종

접종했다면 체크해보세요!

☐ **접종일자:**



예방접종 전·후 주의사항도 함께 확인하세요!



접종 전 | 의사와 상담하기

접종 전, 감염 의심 증상 또는 발열이 있으면
반드시 의사 선생님과 상담하세요.



접종 후 관리 | 가벼운 증상은 괜찮아요

접종 부위 통증이나 몸살 기운은 흔하며,
접종 부위 냉찜질이나 해열진통제로 완화할 수 있어요.



이런 증상엔 병원 진료

다음 증상이 지속되면 즉시 병원으로 가세요

- 숨이 차다.
- 심하게 어지럽다.
- 불편감이 오래 간다.

Q. 자주 먹는 김치나 된장 같은 음식도 피해야 하나요?

A. 꼭 피할 필요는 없지만, 나트륨(소금)이 많아 너무 자주 많이 드시는 건 피하시고, 적당량 드시면 괜찮아요. 김치는 소금에 오래 절이지 않은 겉절이로 드시거나, 오이/부추/양배추무침 등 다른 나물 반찬으로 대신해요. 된장국이나 찌개를 끓일 땐 감자나 찹쌀가루, 콩가루 등으로 국물 맛을 내고 된장은 조금만 넣어 조절해요.



Q. 생선회 같은 익히지 않은 날 음식도 먹어도 되나요?

A. 생선회 자체는 나쁘지 않지만, 신선하지 않거나 비위생적이면 식중독과 같은 감염 위험이 있어요. 감염은 심부전 악화를 유발할 수 있으므로, 신선하고 위생적인 곳에서, 믿을 수 있는 재료로 준비된 생선회를 드셔야 해요.



Q. 운동을 하면 심부전 환자에게 위험하지는 않나요?

A. 무리하지 않는다면 적절한 운동은 환자 건강에 큰 도움이 돼요. 다만 운동 시작 전 주치의와 상담을 통해 자신에게 맞는 강도와 방법을 정해서 안전하게 시작하는 게 중요해요.



Q. 심부전 환자가 피해야 할 운동은 없을까요?

A. 격렬하거나 무리가 되는 운동은 심장에 부담을 줄 수 있어요. 고강도 무산소 운동이나 경쟁이 심한 격렬한 스포츠는 피하는 게 좋아요. 시작할 때 걷기, 가벼운 자전거 타기 같은 저강도 유산소 운동부터 하고, 상태가 괜찮다면 전문가의 도움을 받아 서서히 강도를 높이는 게 안전해요.



Q. 수영 같은 수중 운동을 할 때 주의할 점은 없을까요?

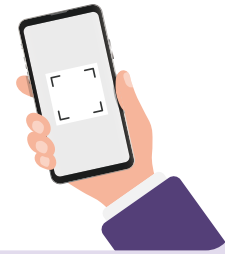
A. 수중 운동은 관절 부담이 적어 좋지만, 물속에서 갑자기 의식을 잃는 등 응급상황이 생기면 위험할 수 있어요. 반드시 동반자와 함께, 수심이 깊지 않은 안전한 환경에서 하는 게 좋아요. 특히 스쿠버다이빙처럼 깊은 수중운동은 심장에 무리가 될 수 있어 심부전 환자에 권하지 않습니다.



4장

응급상황, 이렇게 대처하세요

휴대폰 카메라로
본문의 QR코드를 스캔하여
심부전 교육 영상을
확인해 보세요.



1. 이런 증상이 있으면 바로 병원에 가야 해요



긴급 증상



일상 생활이 힘들 정도로
숨을 쉬기 어려운 경우



어지러움이 심하거나
의식을 잃어 쓰러진 경우



심장이 두근거려
어지럽거나 아찔한 경우



가슴이 답답하거나
통증이 지속되는 경우

즉시 **응급실로** 방문하세요!

이런 증상이 있으면 주의 깊은 관찰이 필요해요.



숨이 참



손·발 부음



피로감·식욕부진



체중 증가



수면 시 호흡곤란

이러한 증상들이 나타나거나,
이전보다 심해질 경우
외래 진료를 앞당겨 방문하세요!

2. 응급 상황에 이렇게 대비하세요

혈압계를 구비해 두세요

혈압과 맥박은 심부전 환자의 상태를 보여주는 **가장 중요한 지표**예요.
몸 상태가 좋지 않는데
혈압과 맥박이 너무 낮거나 너무 높다면
즉시 병원에 방문해야 해요.



산소포화도 측정기도 도움이 돼요

산소포화도가 낮다면 우리 몸에 적절히
산소공급이 되지 못하고 있음을 나타내요.
산소포화도가 90%가 되지 않는다면,
혈압과 맥박이 정상인 경우라도
즉시 병원에 방문하세요!



체중계로 체중을 측정해 보세요

체중은 적절한 체액의 상태를 보여주는 지표예요.
체중이 평소보다 많이 나간다면,
심부전 악화에 의한 체액 과다상태일 수 있어요.



보호자는 심폐소생술을 숙지해야 해요

심부전 환자는 **언제든지 심정지가**
발생할 수 있으며, 발생 직후 시행하는
심폐소생술이 생사를 좌우해요.
보호자의 심폐소생술이 생명을 구할 수
있어요.



비상약이 도움이 될 수 있어요

호흡곤란이나 가슴통증 발생 시
사용할 수 있도록 준비해 둔
이뇨제와 니트로글리세린은
증상을 완화시키고 병원 진료 전까지
시간을 벌여줄 수 있어요.



응급 상황 대처, 더 궁금해요!

Q. 혼자 생활해서 응급 상황에 도움을 받을 사람이 없는데 어떻게 하면 좋을까요?

A. 혼자 지내는 어르신을 위한 복지 프로그램으로 '응급안전안심서비스'가 있어요. 환자의 활동을 감시하다가 응급 상황이 발생하면 버튼 하나로 소방서에 바로 신고할 수 있는 장비 설치를 지원해요.
'노인맞춤돌봄서비스'는 정기 방문이나 전화로 안부를 챙겨주는 돌봄 서비스예요. 가까운 주민센터나 보건복지부 상담센터(129번)로 문의하면 자세한 안내를 받을 수 있어요.



Q. 심폐 소생술은 어디서 배울 수 있나요?

A. 대한심폐소생협회 홈페이지(<http://kacpr.org>)에서 전국 교육 기관을 확인할 수 있어요. 일정을 참고하여 가까운 교육 기관에 문의해 보세요.



Q. 심박동기나 ICD, CRT 같은 심장장치가 있는 경우에 작동 이상 시 어떻게 하나요?

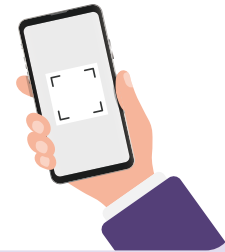
A. 심장장치에 문제가 생기면 주의 깊게 살펴봐야 해요. 가슴이 두근거리거나 어지럽고 실신할 것 같은 증상이 있으면 즉시 병원에 가야 해요.
특히 ICD나 CRT-D처럼 '제세동' 기능이 있는 장치의 경우, 한 번 쇼크가 발생했다면 외래로 방문하면 되지만, 두 번 이상 자주 발생한다면 바로 응급실로 방문하는 것이 안전해요.



5장

부록

휴대폰 카메라로
본문의 **QR코드를 스캔**하여
심부전 교육 영상을
확인해 보세요.



1. 심부전 치료비를 지원받을 수 있나요?

산정특례 : 진료비 중 건강보험 본인부담률 경감

- ① 심장수술 및 치료 산정특례: 진료받는 병원에 문의
- ② 회귀·중증 난치질환 질환 산정특례
 - 확장성 심근병증, 비후성 심근병증, 제한성 심근병증, 심장이식 수혜자 혹은 일부 선천성 심장질환 등 난치성 심장질환이 있는 경우, 주치의 판단 하에 회귀·중증 난치질환 질환으로 등록되어 산정특례 혜택을 받을 수 있으므로, 진료받는 병원에 문의
- ③ 희귀질환자 의료비 지원사업: 보건소에 문의
- ④ 치료 후 호전 시 지원이 어려울 수 있음

재난적 의료비 지원사업

- 가구 소득 구간별로 본인이 부담한 의료비 총액이 기준금액 초과시 지원 (5~80%)
- 신청방법: 국민건강보험공단 지사에 신청

긴급복지 지원사업

- 소득 및 재산 등의 경제적 기준에 해당하는 자

	보건복지부 긴급 복지 지원	서울형 긴급복지 지원	경기도형 긴급복지 지원
대상	전국민	서울시민	경기도민
지원금액	최대 300만원까지 (1회 추가 연장 가능)	최대 100만원까지	(의료비) 300만원 이내 비급여항목 지원 (간병비) 300만원 이내 지원
신청기관	구청 및 시청	행정복지센터	구청 및 시청

민간 후원기관

- 한국심장재단, IBK 행복나눔재단, 심혈관연구원 저소득가정 대상 의료비 지원사업, 유당복지재단 등
- 신청 방법: 의료기관 내 사회복지사 상담을 통해 신청
※ 개인마다 해당사항이 다를 수 있으니, 자세한 내용은 병원별/지역별 사회사업실에 문의하세요.

Q1.

여행이나 장거리 이동은 가능할까요?

심부전 환자도 증상이 안정되고 주치의의 허락을 받으면 여행이 가능해요.
단, 몇 가지 주의사항을 지켜주세요.

1 여행 전 준비

주치의와 상담 후 여행 가능 여부를 확인하고, 복용 약과 진단서,
처방전 사본을 준비하세요.
현지 병원 정보를 미리 알아두는 것도 좋아요.

2 이동 중 주의사항

장시간 이동 시 중간에 휴식을 취하고 다리를 움직이세요.
비행기에서는 혈전예방을 위해 압박스타킹을 착용하거나 자주 움직이는
것이 좋아요. 이뇨제 복용 시간은 일정에 맞춰 조절할 수 있어요.

3 삽입형 기기 보유 시

박동기나 삽입형 제세동기가 있어도 비행기 탑승은 가능해요.
보안검색대에서 **손 검색**을 요청하거나 기기 관련 소견서를 제시하세요.

4 기타 주의사항

고지대, 고온다습한 지역은 피하고,
짠 음식과 수분 섭취를 조절하며 체중 변화를 관찰하세요.
무리한 일정은 피하고, 증상이 생기면 즉시 병원을 방문하세요.

Q2.

수분 섭취는 얼마나 해야 하나요?

심부전 환자에게 수분 섭취는 중요한 관리 항목 중 하나예요.
하지만 ‘물을 얼마나 마셔야 하는지’에 대한 정답은 모든 사람에게
똑같이 적용되지는 않아요.

최근 심부전 치료 지침에서는 급성 및 만성 심부전 환자 모두에게
수분을 지나치게 제한하기보다는, 적절한 범위 내에서 유지하는 것을
권장하고 있어요.
일반적으로 **하루 1.5~2.5 리터**, 또는 **체중 1kg 당 15~30mL** 정도가
권장량이에요.

다만, 일부 환자에게는 수분 제한이 필요할 수 있어요.
예를 들어, **혈중 나트륨 수치가 130 mEq/L 미만으로 낮은 경우**,
또는 이뇨제를 충분히 사용하고 있음에도 **부종이나 호흡곤란이**
지속되는 경우에는 하루 수분섭취량을 2 리터 이하로 제한하는 것이
도움이 될 수 있어요.



Q3.

함께 복용하면 안 되는 약물이 있나요?



심부전과 약물

심부전 환자는 여러 약을 함께 복용하기 때문에
약물 간 상호작용에 주의가 필요해요.

반드시 의료진과 상의 후 복용해야 하며,
특히 다음과 같은 약물에 주의하세요:

1 NSAIDs 계열 소염제 (이부프로펜, 나프록센 등)

신장 기능을 악화시키고 이뇨제 효과를 떨어뜨려 증상이 나빠질 수
있어요. 2일 이상 복용 시 반드시 의료진과 상의하세요.

2 일부 혈압약 및 부정맥약 (베라파밀, 딜티아젬 등)

심박수와 수축력을 떨어뜨려 심부전이 악화될 수 있으니,
반드시 주치의와 상의하세요.

3 스테로이드, 항생제, 치아졸리딘디온 계열 당뇨약

부종, 체중 증가, 전해질 불균형을 유발할 수 있어 장기 복용 시
특히 주의해야 해요. 메트포르민은 비교적 안전해요.

4 발기부전 치료제

협심증 약(질산염 제제)과 병용 시 심한 저혈압 위험이 있어
함께 복용하면 안돼요

5 일부 전립선약

일부 전립선 비대증 약은 혈압을 낮춰 어지럼증이나 실신을 유발할 수
있으므로, 복용 전 주치의와 상의하세요.

6 항진균제, 건강보조식품

심장에 부담을 줄 수 있으므로 항진균제는 외용약을 우선 고려하고,
에너지음료나 허브제(인삼, 감초 등)도 주의가 필요해요.

Q4.

감기에 걸리거나, 암 치료 또는 수술을 앞둔 상황에서 심부전 약은 계속 먹어야 하나요?

대부분의 경우, **심부전 약은 가능한 한 계속 복용하는 것이 원칙**이에요.
다만 아래와 같은 상황에서는 약 복용 조절이 필요할 수 있으므로 반드시
주치의와 상의하세요.

- **감기:** 고열(38.5℃ 이상), 심한 구토·설사, 소변량 감소, 식사 불가 등이
있는 경우
- **암 치료 중:** 항암제로 인해 심한 부작용(탈수, 전해질 이상, 신장기능
저하, 부정맥 등)이 생길 때
- **수술 전·후:** 마취제 및 수액으로 인해 혈압, 맥박 및 체중에 변화가 있는
경우

➔ 일부 약제를 일시적으로 중단하거나 용량을 조절해야 할 수 있어요.

1 주의해야 하는 감기약

- NSAIDs 계열 소염제 (이부프로펜 등): 심부전 악화를 유발할 수 있어
피하는 것이 좋아요.
- 항히스타민제: 심박수 증가나 부정맥 위험이 있어 주의가 필요해요.

2 안전한 대처법

- **감기:** 휴식과 수분 섭취를 충분히 하고, 체중 증가·호흡곤란·부종이
생기면 즉시 병원에 방문하세요.
- **암 치료 중:** 치료 후 체중, 호흡, 부종을 관찰하고, 증상 변화가
있으면 주치의에게 알려세요.
- **수술 전·후:** 주요 활력 징후와 체중·부종을 확인하여, 수술팀과 심장
주치의 모두와 긴밀히 소통하세요.

Q5.

직장 생활을 계속 해도 되나요?

심부전이 안정적으로 조절되고 있다면 직장 생활은 충분히 가능해요.
숨이 차지 않고 체중이나 부종, 피로감이 잘 조절된다면 사무직이나 가벼운 업무는 무리가 없어요.

다만, **육체노동이나 무거운 물건을 드는 일, 교대근무**는 심장에 부담이 될 수 있어 피하는 것이 좋아요.

직장 복귀 전에는 최근 몇 주간의 증상 변화(숨참, 체중 증가 등)를 확인하고, 주치의와 상의하는 것이 안전해요. 필요시 근무 시간이나 업무 강도를 조정할 수 있어요.

또한, **직장에 건강 상태를 알리고 적절한 배려를 요청하는 것**도 도움이 돼요.

Q6.

심부전과 우울증은 어떤 관련이 있나요?

심부전은 단순한 심장병이 아니라 정서적인 부담도 큰 질환이에요.

숨참, 피로, 병원 치료 등의 스트레스로 **환자의 20~40%**가 우울감이나 불안을 경험한다고 알려져 있어요.

우울증이 있으면 약 복용이나 치료 의지가 줄고, 활동량 감소로 입원과 사망위험도 높아질 수 있어요.

다음과 같은 증상이 있다면 우울증을 의심해볼 수 있어요:

- 무기력, 흥미 저하, 수면 문제
- 눈물, 짜증, 비관적 사고
- 식욕 변화, 집중력 저하

우울증은 치료 가능한 질환이에요.

필요 시 정신건강의학과 진료를 받고, 심장상태를 고려한 항우울제 처방이 가능해요.

우울감이 지속되면 **혼자 고민하지 말고 의료진과 상의하세요.**



Q7.

여성 환자인데, 생리와 심부전은 관련이 있나요?

일부 여성 심부전 환자에서는 **생리 전후로 피로감, 부종, 숨참** 등의 증상이 일시적으로 심해질 수 있어요.

이는 **호르몬 변화로 인한 체액 저류나 혈압 변화**가 심장에 부담을 주기 때문이에요.

또한 생리량이 많은 경우에는 **철분 결핍**이나 빈혈이 생길 수 있으며, 이로 인해 **심장이 더 많은 일을 하게 되어 심부전 증상이 악화**될 수 있어요

이러한 변화가 반복된다면 **생리 주기와 증상 변화를 기록**하고, 진료 시 **주치의와 상의**하세요.

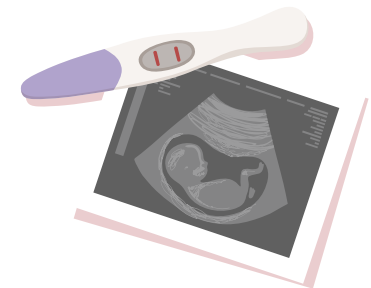
경우에 따라 **철분 보충**이나 **약물 조정**이 필요할 수 있어요.

Q8.

가임기 여성은 어떤 점을 주의해야 하나요?

일부 심부전 약물(ACE 억제제, ARB, ARNI, MRA, SGLT2 억제제 등)은 **임신 중 금기**이며, **태아 기형**을 유발할 수 있어요.

- 1 **임신을 계획 중이라면,**
반드시 **주치의와 상담 후 약물 조정**이 필요하며,
심장 기능 평가를 통해 임신이 가능한 상태인지 확인해야 해요.
- 2 **예기치 않게 임신이 확인된 경우,**
임신 자체가 심장에 부담이 될 수 있으므로 계획적 임신이 가장 안전하나, 갑작스럽게 임신이 확인된 경우 복용 중인 약물이 위험할 수 있으므로 **심장내과와 산부인과의 협진**이 필요해요.
- 3 **수유 중이라면,**
복용 중인 심부전 약물 지속 여부를 주치의와 상의하여 복용하세요.



Q9.

냉난방이 심장에 영향을 줄 수 있나요?

심부전 환자는 온도와 습도 변화에 민감하므로 냉난방 사용 시 주의가 필요해요.

1 여름철 냉방:

실내외 온도차가 크면 혈관이 급격히 수축하거나 확장되어

심장에 부담이 될 수 있어요.

과도한 냉방은 **체온 저하, 탈수, 실내 건조**로 인해 **호흡곤란**이나

심부전 악화를 유발할 수 있어요.

2 겨울철 난방:

과도한 난방은 **혈압 상승, 수분 손실**로 이어지고,

환기 부족 시 **산소 농도 저하**가 발생할 수 있어요.

뜨거운 샤워나 온탕 목욕도 **저혈압**이나 **실신**을 유발할 수 있어요.

3 관리 팁:

- 실내 온도는 약 **26도**, 습도는 **40~50%** 유지
- 에어컨 바람은 직접 맞지 않도록 하고,
적절한 환기와 습도를 유지하는 것이 중요
- 외출 시에는 **여러 겹으로 옷을 입어** 온도 변화에 유연하게 대비

Q10.

심부전 환자가 성생활을 해도 괜찮나요?

심부전 증상이 잘 조절되고 있다면 대부분 성생활은 안전하게 가능해요.

성행위는 가벼운 운동 수준의 심장 부담을 주므로,

계단 2층 정도를 무리 없이 오를 수 있다면 성생활도 무리가 없어요.

하지만 다음과 같은 경우에는 주의가 필요해요:

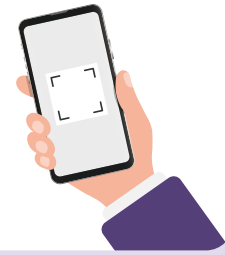
- 최근 **심부전 증상 악화**나 **입원** 이력이 있는 경우
- 성행위 중 또는 후에 **가슴 통증, 숨참, 극심한 피로**가 나타나는 경우
- 심한 **부정맥**이나 **저혈압**이 있는 경우
- **발기부전** 치료제를 복용 중이라면, **질산염 계열 약물**과의 병용 금기



6장

자기관리 도구와 유용한 자료

휴대폰 카메라로
본문의 QR코드를 스캔하여
심부전 교육 자료를
확인해 보세요.



1. 유용한 웹사이트

국내 웹사이트



대한심부전학회 공식 유튜브 채널

1. 심봤다 심부전TV (Simbwatta Heart Failure TV)

심부전을 전문가가 직접 설명하는 국내 유일의 심부전 특화 유튜브 채널



2. 대한심부전학회 (KSHF)

심부전 관련 최신 정보와 교육자료를 제공하는 전문 학회 공식 홈페이지



3. 대한심장TV - 대한 심장학회 공식 유튜브 채널

다양한 심장질환을 주제로 한 전문가 설명 영상 제공



4. 국민건강보험공단

만성질환 포함 건강관리 정보를 국민 눈높이에 맞게 제공



5. 질병관리청 - 국가건강정보포털

의학 전문가가 검토한 정확하고 체계적인 국가 건강정보 제공

해외 웹사이트(영어)



1. Heart Failure Matters (ESC)

다국어로 제공되는 심부전 환자 교육용 시청각 자료 사이트

2. 본 안내책자 관련 기관 연락처

구분	기관명	기관 연락처	비고
1	질병관리청	☎ 1339	건강정보 상담 (24시간)
2	보건복지부 상담센터	☎ 129	긴급복지 등 보건 의료 상담
3	국민건강보험공단	☎ 1577-1000	건강보험/산정특례 등 문의
4	정신건강복지센터	☎ 1577-0199	우울증 등 정신건강 문제 상담
5	서울특별시 다산콜센터	☎ 120	서울형 긴급복지 지원제도 등 문의
6	경기도 콜센터	☎ 031-120	경기도형 긴급복지 지원 등 문의
7	한국심장재단	☎ 02-414-5321	심장질환 환자 수술비 지원 사업 운영
8	IBK 행복나눔재단	☎ 02-3789-3984	희귀난치질환, 중증질환 환자 수술비 지원 사업 운영
9	유당복지재단	☎ 031-443-2188	만18세 미만의 저소득층 대상 수술비 지원 사업 운영

3. 심부전 셀프 체크리스트

날짜	혈압	맥박	아침 체중
	/ mmHg	회/분	kg
	/ mmHg	회/분	kg
	/ mmHg	회/분	kg
	/ mmHg	회/분	kg
	/ mmHg	회/분	kg
	/ mmHg	회/분	kg
	/ mmHg	회/분	kg
	/ mmHg	회/분	kg
	/ mmHg	회/분	kg
	/ mmHg	회/분	kg
	/ mmHg	회/분	kg
	/ mmHg	회/분	kg
	/ mmHg	회/분	kg
	/ mmHg	회/분	kg
	/ mmHg	회/분	kg

✓ 혈압이 너무 낮거나 맥박이 너무 빠르면서 증상이 함께 나타난다면, 다시 측정해 보세요.

숨참	다리 부종	체중 증가 (>2kg/3일)	피로감	식욕 저하	약 복용 여부
O / X	O / X	O / X	O / X	O / X	O / X
O / X	O / X	O / X	O / X	O / X	O / X
O / X	O / X	O / X	O / X	O / X	O / X
O / X	O / X	O / X	O / X	O / X	O / X
O / X	O / X	O / X	O / X	O / X	O / X
O / X	O / X	O / X	O / X	O / X	O / X
O / X	O / X	O / X	O / X	O / X	O / X
O / X	O / X	O / X	O / X	O / X	O / X
O / X	O / X	O / X	O / X	O / X	O / X
O / X	O / X	O / X	O / X	O / X	O / X
O / X	O / X	O / X	O / X	O / X	O / X
O / X	O / X	O / X	O / X	O / X	O / X
O / X	O / X	O / X	O / X	O / X	O / X
O / X	O / X	O / X	O / X	O / X	O / X

✓ 체크리스트 항목에서 두 가지 이상의 증상이 보인다면, 주치의와 상의가 필요할 수 있습니다. (4장 참조)

3. 심부전 셀프 체크리스트

날짜	혈압	맥박	아침 체중
	/ mmHg	회/분	kg
	/ mmHg	회/분	kg
	/ mmHg	회/분	kg
	/ mmHg	회/분	kg
	/ mmHg	회/분	kg
	/ mmHg	회/분	kg
	/ mmHg	회/분	kg
	/ mmHg	회/분	kg
	/ mmHg	회/분	kg
	/ mmHg	회/분	kg
	/ mmHg	회/분	kg
	/ mmHg	회/분	kg
	/ mmHg	회/분	kg
	/ mmHg	회/분	kg
	/ mmHg	회/분	kg
	/ mmHg	회/분	kg
	/ mmHg	회/분	kg

숨참	다리 부종	체중 증가 (>2kg/3일)	피로감	식욕 저하	약 복용 여부
O / X	O / X	O / X	O / X	O / X	O / X
O / X	O / X	O / X	O / X	O / X	O / X
O / X	O / X	O / X	O / X	O / X	O / X
O / X	O / X	O / X	O / X	O / X	O / X
O / X	O / X	O / X	O / X	O / X	O / X
O / X	O / X	O / X	O / X	O / X	O / X
O / X	O / X	O / X	O / X	O / X	O / X
O / X	O / X	O / X	O / X	O / X	O / X
O / X	O / X	O / X	O / X	O / X	O / X
O / X	O / X	O / X	O / X	O / X	O / X
O / X	O / X	O / X	O / X	O / X	O / X
O / X	O / X	O / X	O / X	O / X	O / X
O / X	O / X	O / X	O / X	O / X	O / X
O / X	O / X	O / X	O / X	O / X	O / X
O / X	O / X	O / X	O / X	O / X	O / X

