

## 같이 보기

: 미디어 속 직업병

스트레스를 날려 버릴 만큼 신나게 질주하는 자동차들의 경주, 카레이싱.  
하지만 레이싱카를 운전하는 카레이서들은 짧은 시간동안 강도 높은  
스트레스를 받고 있다.

글 편집실

# 지속되는 스트레스와 압박이 불러오는 '심혈관질환'

영화 <포드 V 페라리(2019)>



## 한계를 이겨내고

### 전설을 만들어 낸 두 카레이서

실화를 바탕으로 한 이 영화는 1960년대 세계 3대 자동차 레이싱 대회이자 '지옥의 레이스'로 불리는 '르망 24시간 레이스'를 배경으로 심장이 두근거리는 자동차 경주와 그 뒷이야기들을 펼쳐 보인다. 당시 매출 감소에 빠지고 외면을 받던 자동차 회사 '포드'는 판매 활로를 찾기 위해 각종 스포츠카 레이스를 장악한 '페라리'와의 인수 합병을 추진한다. 막대한 자금을 가지고 있음에도 불구하고 합병에 실패하고 엔초 페라리(레오 기론)로부터 모욕까지 당한 헨리 포드 2세(트레이시 레츠)는 르망 24시간 레이스에서 페라리를 박살 낼 차를 만들 것을 지시한다.

페라리는 이 대회 6연패를 차지해 왔던 반면 대회 출전 경험조차 없는 포드는 페라리에 대항하기 위해 이 대회 우승자였으나 심장질환으로 선수를 그만두었던 전직 카레이서 캐롤 셸비(맷 데이먼)와 누구와도 타협하지 않지만 열정과 실력만큼은 최고인 영국 출신 카레이서 겸 엔지니어인 켄 마일스(크리스찬 베일)를 영입한다. 그러나 포드 경영진은 제멋대로인 켄을 눈엍가시로 여겨 경기에 참여하지 못하게 여러 방해와 음모를 펼쳐 대회에 참가하지 못하도록 하거나, 자신들이 원하는 레이스를 펼치게 강요한다. 하지만 두 사람은 그럼에도 불구하고 그 모든 장애를 뛰어넘어 불가능한 질주에 도전하기 위해 분투한다. 그러나 거침없이 질주할 것 같은 두 사람도 조심해야 할 것이 있다. 바로 셸비가 카레이서의 길을 포기해야만 했던 심장질환, 그중에서도 심혈관질환이다.

## 높은 스트레스와 관리 못한 혈관 건강이

### 불러오는 심혈관질환

심혈관질환은 심장을 감싸고 있는 동맥인 관상동맥에 발생하는 질병으로, 관상동맥의 부분적 막힘으로 발생하는 협심증과 관상동맥의 완전 협착으로 심장

근육의 괴사를 유발하는 심근경색이 대표적이다. 최근 수많은 연구에서 스트레스를 좌심실 기능 이상이나 심근경색, 협심증 발생 및 심혈관계 질환과 관련된 사망률과 유의한 관련이 있다고 보고하고 있다. 과도한 심리적 스트레스는 시상하부-뇌하수체-부신 수질 축을 활성화해 스트레스 호르몬 분비 증가, 내피세포 기능 저하, 염증, 그리고 자율신경계 저하 등을 야기시켜 심혈관질환 위험도를 증가시킨다고 보는 것이다. 따라서 긴박한 상황에 순간적으로 극심한 스트레스를 느끼는 카레이서나 소방관뿐만 아니라 야근과 과중한 업무로 높은 스트레스를 받는 직장인들 역시 평소 심혈관질환에 대해 알아두고 예방해야 한다. 이를 위해서는 카레이서들처럼 저항도 유산소 운동을 통해 평소 심박수를 낮게 유지할 수 있도록 만들어야 한다. 심박수가 올라가더라도 금방 떨어질 수 있는 그런 몸을 만드는 것이다. 또한 스트레스를 쌓아두지 말고 평소에 해소할 수 있는 취미 생활이나 명상 등을 곁들이고, 고혈압 역시 심혈관질환의 원인이 되므로 전문가의 진단을 통해 평소 예방하고 치료해야 한다. 또한 정상 체중을 유지하며 저염·저지방 식사를 통해 식단을 개선하는 일상적인 노력도 필요하다. 🍃

#### 심혈관질환이 의심되나요? 체크해보세요!

- 콜레스테롤 수치 200mg/dl 이상이다.
- 체질량지수(몸무게kg/신장×신장cm)가 35 이상의 고도비만이다.
- 혈압 수치가 120mmHg 이상이다.
- 기름진 음식과 음주를 일주일에 3번 이상 한다.
- 두통이 생길 정도로 스트레스를 잘 받는다.
- 고지혈증, 성인병 등 혈관질환 관련 가족력이 있다.

#### **TIP** 저항도 유산소 운동

- 목표 : 심박수(180-나이)를 30분 이상 유지하면서 운동(걷기, 조깅, 자전거, 줄넘기, 수영 등)
- 하루에 20~30분씩, 일주일에 3일 이상 규칙적으로
- 혈압을 높이는 보디빌딩, 아령, 역기, 팔굽혀 펴기 등은 지양
  - 저염·저지방 식사
  - 금연·금주

