

건강 칼럼

조용한 살인자! 고혈압

예 전에는 잘 몰랐던 인체의 생리현상 중에 서양문물이 들어오면서 알게된 것이 숫자로 나타나는 혈관에 미치는 압력, 즉 혈압이었다.

일반인들에게 그 중요성이 인식된 것이라야 채 30~40여년에 지나지 않는다.

주로 TV의 연속극에서 어떤 좋지 않은 분위기에서 연로하신 주인공? 이 뒷목을 잡고 아!~~혈압이야~~하며 불편해 하는 동작을 하는 정도도 보여지곤 했다.

서서히 전국민에게 의료보험과 건강검진이 보편화되면서 형식적이라도 본인의 혈압을 측정하고, 이제는 웬만한 다중이용시설이나 전철역구내에만 가도 간이 혈압계가 있어 쉽게 혈압을 측정해 볼 수 있게 대중화되었다.

그 만큼 혈압이 건강에 중요한 인자라는 것을 의미한다.

혈압은 혈액이 온 몸을 순환할 때 혈관에 가하는 힘을 나타낸다. 이는 심장이 건강에서 중심적인 역할을 하는 것으로, 심혈관 질환 위험은 혈압이 정상범위 내에 있더라도 혈압의 상승과 밀접하게 연관되어 있기 때문이다.

혈압이 상승하면 심장과 혈관에 부담을 준다. 너무 높으면(일반적으



이 윤 희  
파워스포츠과학연구소 대표

로 고혈압이라 하는 수준: 수축기 130~139,이완기 80~89) 심장마비, 뇌졸중, 혈관질환, 눈 손상, 신장(콩팥)질환 등의 위험이 증가할 수 있다.

혈압이 떨어지면 혈관 벽에 가해지는 압력이 감소한다. 반대로 너무 낮게 유지되면(저혈압: 수축기 90이하,이완기 65이하) 뇌와 심장과 같은 신체의 중요한 기관에 산소를 충분히 공급하지 못하여 에너지 대사가 떨어지고 대사 노폐물의 제거가 원만치 못하여 쉬 피로감을 호소하게 된다.

고혈압의 발병에 기여하는 여러 요소들을 살펴보자.

1.물리적 나이: 나이가 들어갈수록 근육중으로 이뤄진 혈관 벽의 탄력이 떨어지고 대사가 느려져 혈압이 올라가는 경향을 보인다.

2.가족력: 100가지 이상의 유전적 변이가 고혈압과 관련이 있다 알려지고 있으며 높은 혈압의 가족력은 위험을 높이는 반면 유전의 정확한 기전이나 양상을 잘 알려지지 않고 있다.

3.심장의 기형이나 선천적으로 협소한 폐동맥: 선천적으로 폐동맥(심장에서 폐로 가는 혈관)이 좁거나, 심장의 구조나 기능의 이상으로 고혈압이 발생하기도 한다.

4.성별: 55세 이전에는 남성이 고혈압으로 갈 가능성이 높은 반면 55세 이후에는 여성이 발병할 가능성이 더 높다. 이는 성호르몬의 영향으로 보인다.

5.체중: 과체중, 비만인 사람들이 고혈압으로 진행될 가능성이 아주 높다.

6.식습관: 나트륨은 혈압조절제

다. 나트륨(일반적으로 소금) 함량이 높은 음식의 섭취를 늘리면 혈액 농도의 평형을 유지하기 위하여 몸은 더 많은 물을 보유하게 되고 심장은 더 많은 혈액을 밀어내야 되기에 혈압이 상승한다. 이 추가압력은 심혈관계에 부담을 주어 결국 시간이 지남에 따라 고혈압 등 심혈관질환 결과를 더욱 악화시키게 된다.

수축기 혈압이 2~5mmHg 감소하더라도 심혈관질환과 사망률을 눈에 띄게 낮출 수 있다고 한다.(Dietary approaches to prevent and treat hypertension: a scientific statement from the American Heart Association. Appel LJ, Hypertension. (2006)

나이 먹는 것은 어쩔 수 없다해도 배가 나오지 않을 정도의 적절한 체중관리와 염분섭취, 알콜(음주)섭취를 감소시키는 것이 중요한 요인이라는 것을 알 수 있다.

닭고 조리고 기름차지,

충분한 단백질 섭취와 웨이트 트레이닝으로 근육량을 유지·향상시키고 유산소 운동(빨리 걷기·달리기·등산·수영 등)으로 불필요한 체지방을 감소시켜 체중을 줄이고, 채소·과일이 풍부한 식단을 기본으로 조금 덜먹고 일찍 잠자리에 들어 가서 피로를 말끔히 해소하는 것이 건강을 유지하는 비결이다.

사설

상록풍선아트봉사단의 온라인 공연

대한노인회 전북연합회 상록풍선아트봉사단의 공연 활동이 갈수록 인기를 더하고 있다. 상록풍선아트봉사단은 어르신들에게 건강한 웃음과 즐거움을 선사하는 봉사단이다.

봉사단원들은 요즘 코로나19로 인하여 직접 방문하던 공연에서 zoom을 활용하고 있다. 비대면 온라인으로 공연 활동을 활발하게 펼치고 있는 것이다.

전북연합회 노인지원봉사지원센터 장은경 센터장은 "새롭고 다양한 프로그램으로 행복한 노후와 즐거움을 나누는 상록풍선아트 봉사단의 지속적인 봉사 활동에 감사 한다"고 말했다.

봉사단은 기노신 코치와 함께 회원 20명으로 구성되어 있다. 몇 년에 걸쳐 공연 활동을 펼치고 있는 우수 자원봉사클럽이다. 코치는 2013년 4월 공무원연금공단 전북지부가 실시한 풍선아트 교육을 마치고 같은 해 5월 마음이 같은 사람들을 만나 봉사단을 조직했다.

이들은 불러주는 곳이라면 어디든 가고 싶은 마음이다. 현재

는 요양병원 2곳, 주간 보호센터 2곳 등 4곳은 정기적으로 다니고 있다. 어르신들은 풍선을 통해 마치 어린아이처럼 함께 하는 시간 내내 행복한 표정을 짓는다.

단원들은 요양병원과 주간보호센터에서 풍선아트, 짝스폰 연주, 노래, 건강 체조, 동화 구연 등을 공연한다.

공연 중에는 지역 관광 명소나 행사에 리포터를 파견하여 생생한 현장 모습을 소개하기도 한다.

봉사 단원들은 힘든 환자나 어르신들에게 조금이나마 활력과 즐거움을 전하기 위해 최선을 다하고 있다.

이들은 월 2회 요양병원과 주간보호센터 어르신들을 대상으로 실시간 온라인 공연을 하고 있다.

특히 유튜브 NS풍선으로 봉사 활동 영상을 정기적으로 업로드 하고 있다. 앞으로의 활동도 크게 기대가 모아지고 있다. 이웃에게 행복한 미소를 선물할 수 있다면 누구나 행복한 인생이다.

전북도 남북 협력사업 문제

전북도가 남북 협력 사업을 재개할 움직임을 보여 눈길을 끌고 있다. 전북도는 지난 8월 남북교류협력위원회를 열어 사업안을 논의했다.

통일부의 승인을 받으면 내년 2022년 1월부터 사업에 착수할 계획이다.

사업안은 농축산과 문화예술 분야 2~3개 사업이다. 전북도는 이미 남북 화해 시대에 대비해 다양한 협력 사업 안을 마련한 바 있다. 지난해 10월 확정된 사업 안은 모두 57건에 달한다.

대표적인 사업은 2023 새만금 세계잼버리대회를 겨냥한 남북 청소년 단일팀 구성, 전주비밀밭과 평양생연을 주제로 한 남북 푸드 축제 공동 개최 등이 있다.

지구 은난화로 사라질 위기에 처한 진안 인삼과 장수 사과 등 전북산 농특산품을 생산할 전용농장 조성, 농도 전북의 선진기술이 축약된 자원 순환형 낙농단지 조성도 있다.

전북 도내 지자체와 교육청은

2004년부터 4년간 다양한 대북 지원 사업을 펼쳐왔다. 지원 규모는 39억 원 가량이었다. 황해남도 신천군 백서리에는 전북산 농기계 570여 대를 지원하고 정비공장도 세워주었다.

평안남도 남포시 대대리에는 남포·전북 우리민족 돼지공장을 짓고 진안산 돼지 260마리와 사료 150톤 등을 보냈다. 전북산 종이 700톤도 교과서 제작용으로 지원했다.

하지만 잇단 북핵 실험과 미사일 도발 등 악재를 만나면서 어려움을 겪었다. 특히 2008년 금강산 관광객 피격 사건과 2010년 천안함 피격 사건까지 겹치면서 대북 지원은 퍼주기 논란 끝에 전면 중단됐다. 군산항과 남포항 간 서해 직항로도 폐쇄됐다.

전북이 가진 강점이라면 북한 측의 수요가 있는 분야부터 우선 교류를 해야 할 것이다. 그런 뒤 상호 신뢰가 형성된다면 의료, 사회문화, 체육을 비롯해 인도적 대북 지원 사업까지 교류를 확대해야 한다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

미얀마 사면, 눈물로 재회한 모녀



18일(현지시간) 미얀마 양곤의 인세인 교도소 앞에서 한 여성이 석방된 딸을 부둥켜 안고 눈물의 재회를 하고 있다. 미얀마 군정은 지난 2월의 군부 쿠데타에 항의한 반정부 활동에 가담한 혐의로 체포된 5600여 명에 대한 사면을 발표했다.

아프간 원동준비, 장작 만드는 일꾼들



아프가니스탄 생필품 가격의 인상 추세가 이어지는 동안 17일(현지시간) 카불의 한 장작 시장에서 근로자들이 장작을 만들고 있다.

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

"더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문"을 위해 전주매일의 전 직원들은 '전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

