

건강 칼럼

고혈압이 무서운 이유?

대부분의 어른들은 고혈압 상태에 있을 때 표현하기를 "혈압이 있는데?! ~~~" 라고 하는 경우를 종종 본다.

당연히 혈압이 있는 것인데 그게 어때서요? 라는 의문이 순간적으로 스쳐가지만 대부분 "고혈압을 의미하는 말씀"인지라 그에 따른 후속 조치 등 운동과 섭생에 관하여 설명 드리곤 한다.

일반적으로 혈압은 심장의 좌심실에서 혈액이 대동맥을 타고 온 물로 퍼져나갈 때 혈관벽에 미치는 압력을 숫자로 나타낸 것이다.

혈압은 2개의 숫자로 표현되는데 하나는 수축기 혈압이고 또 다른 하나는 이완기 혈압이다. 수축기는 혈액을 심장(좌심실)에서 순환계로 내보내는 심장의 수축기간을 나타낸다. 이완기는 좌심실이 수축을 하고 난 다음에 쉬고 있는 기간을 말하는 것으로 심장은 느슨하게 이완되고 허파에서 산소를 공급받아 온 혈액을 담고 있는 좌심방으로부터 혈액을 받는 기간이다.

예전에는 고전적으로 뒷팔쪽에 고무커프스를 감고 이것과 연결되어 있는 관의 수는 기동의 높이나



이 윤 희
파워스포츠과학연구소 대표

눈금관에 압력을 기록하는 장치로 측정했다. 지금은 대부분 전자식 자동혈압계로 측정을 하며 병원뿐만 아니라 관공서, 전철 역사 등 곳곳에 설치되어 있어 누구나 쉽게 혈압을 재볼 수 있다.

그러면 이런 혈압이 왜 중요하냐? 라는 것이다. 사실 혈압계가 들어오기 전까지는 혈압자체의 개념이 설정되지도 않았고, 높고 낮음에 대한 건강과의 관계성도 거의 알지 못했다.

동맥은 대부분 몸속 깊숙한 곳에 분포하므로(그래야 외부의 위협으로부터 보호를 받을 수 있으므로) 맥박(혈압)을 느끼기 어렵지만 겨드랑이 아래, 손목, 목의 옆 부분에

는 동맥이 피부 가까이 있어 손가락으로 쉽게 맥박을 측정할 수 있다.

혈압은 몸의 이상 신호를 쉽게 파악할 수 있는 지표이다. 혈압이 기준치(정상범위:120/80mmHg 평균)를 넘어가거나 하한선 아래로 넘어가면 관련 질환이 진행되거나 건강이 점진적으로 악화될 수 있기 때문이다.

정상으로 분류된다 하더라도 고혈압 전단계(120~139)를 나타내고 있다면 건강을 위해 혈압을 낮추는 방법들을 일상생활에서 실천하는 것이 매우 바람직하다.

일반적으로는 금주, 금연은 기본이며 체중(체지방)을 줄이고, 식사량을 줄이고, 덜 기름지고(특히 동

물성 지방) 짭조름 음식만 멀리해도 혈압은 서서히 내려간다. 더하여 가벼운 운동(빨리 걷기, 천천히 달리기, 줄넘기, 자전거타기 등)만 해도 혈압을 대부분 정상으로 돌아가는 경향을 보인다.

다만 1기 정도 고혈압(140~159)을 넘어 2기 중증도 고혈압(160 이상)일 경우 생활요법만으로는 혈압을 낮출 수 없으므로 전문의의 진단과 처방에 따르는 것이 중요하다.

고혈압을 방치하거나 관리를 소홀히 하면 후속으로 각종 질환에 시달릴 가능성이 아주 높다. 주로 뇌혈관질환(뇌졸중, 뇌출혈, 뇌경색)으로 인한 반신불수, 언어장애, 기억력 상실, 치매 등), 심혈관질환(대동맥박리, 파열, 복부동맥류, 심근비대, 심부전증, 부정맥, 심근경색, 동맥경화, 심한 부종 등), 신장질환(신경화증, 신부전증, 요독증 등) 등의 원인으로 꼽히고 있다.

따라서 체중변화(증가), 혈압을 정기적으로 점검하고, 변화에 대해 일반적인 원인을 찾아 절제하거나 신체활동 등을 통하여 정상적인 범위 있도록 각별한 관심과 실천이 뒤따라야 할 것이다.

사설

전북 새로운 천년의 비상

전라도(全羅道)는 지난 2018년 새로운 천년을 시작하는 뜻 깊은 해를 맞았다. 당시 전북은 새로운 천년의 비상을 준비해 나아가 한다고 입을 모았다.

실제로 '전라도(全羅道)'라는 이름이 등장한지 1천년이 넘었다. 1936년 고령에 의해 후백제가 멸망하고 전라도 지역은 고려의 영토가 되었다.

고려 초기에 12목이 설치되면서 전라도 지역에는 전주목, 나주목, 승주목(순천)이 설치되었다. 995년에 성종은 전라북도 일대를 강남도, 전라남도 일대를 해양도로 정했다.

1018년에는 현종이 강남도와 해양도를 합쳐 전주와 나주의 첫 글자를 딴 전라주도를 설치하여 전라도라는 지명이 처음 등장했다. 조선시대에도 전라도는 그대로 유지되었다.

인조 때 전남도, 광남도 등으로 개칭했다가 되돌았다. 1728년 조선 영조에 의해 전광도로 변경되기도 했으나 1737년에 다시 전라도로 돌아왔다.

1896년에 23부제로 행정구역 제도가 바뀐데 따라 전주부, 남원부, 제주부로 분리되면서 전라도는 폐지되었다.

그 뒤 1896년, 13제도로 다시 바뀌면서 전라북도와 전라남도로 나뉘었다.

이어 1946년 제주군이 제주도로 승격, 전라남도에서 분리되었다. 조선 말 대한제국 초기 고종이 전국을 13도로 개편하는 과정에서 전라북도와 전라남도로 분리되었다.

한편 경기도 지명은 경성(한성부 성내 지역)과 기내(한성부 외 주변 지역)에 시작됐다. 충청도는 충주+청주, 경상도는 경주+상주, 강원도는 강릉+원주, 함경도는 함흥+경성, 평안도는 평양+안주, 황해도는 황주+해주, 그리고 제주도는 전라도 제주목에서 이름이 각각 지어졌다.

이제 전북도는 바이흐르 새로운 천년의 비상을 준비해야 할 때이다. 먼저 부정적인 패배의식에서 과감하게 탈피해야 한다. 의사개혁 운동이 절실하다.

신통일한국 탈북민가정초청 강연

신통일한국을 위한 탈북민 가정 초청 강연 및 신년회가 최근 전주시 덕진구 진북동 통일회관 대강당에서 열렸다.

이날 행사에는 탈북민 30여 가정을 비롯해 평화통일 지도자 관련 회장단 등 50여 명이 참석했다.

행사는 하나로남북예술포럼의 식전 공연에 이어 김인식 전북 교구장의 평화통일 강연, 설맞이 탈북민 가정 격려, 신년 덕담, 통일의 노래 제창 등의 순으로 진행되었다.

북한 이탈 주민은 경제적 어려움, 차별과 편견, 가족에 대한 그리움, 자녀 교육에 대한 불안감 등으로 한국 생활에 어려움을 겪고 있다. 결국 남한에 제대로 정착하지 못하고 '탈남'을 선택한 탈북민이 늘고 있다.

2015년 664명이었던 제3국 출국 탈북민은 2016년 746명, 2017년 772명으로 증가했다. 2018년 740명으로 감소한 뒤 다시 771명으로 늘어나는 추세를 보였다.

2020년 기준 국내 북한 이탈 주민은 총 3만3천658명에 이르지만 경찰 신변보호담당관은 930명에 그쳤다. 담당관 1명당 관리해야 하는 탈북민이 36명이다. 특히 탈북민의 72%(2만4천256명)가 여성이다.

그러나 신변보호 담당관의 81%(756명)가 남성이다. 남녀 성별에 따른 섬세한 지원이 어려울 수밖에 없다. 북한 이탈 주민 중 여성 비율은 1998년까지 12%에 그쳤다.

그러나 고난의 행군 이후인 2002년부터 탈북 여성 비율이 급격히 증가해 55%를 넘어섰다. 남녀 성별을 포함한 연령, 학력, 직업, 종교 등 탈북 여성 특성에 따른 차별화된 정착 지원이 절실한 이유다.

이번 전주 행사에 참석한 탈북민들은 모두 생사를 걸고 탈북해 전주권에 살고 있는 사람들이다. 이들이 모두 안정적인 생활 정착을 통해 참가정 운동과 평화통일 운동을 적극 확산시켜 나가기를 기대한다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

촛불 밝혀 코로나19 사망자 추모하는 사람들



17일(현지시간) 독일 북동부 그라이프스발트의 시장에서 시민들이 약 1500개의 촛불을 밝혀 코로나19로 사망한 사람들을 추모하고 있다.

통가 정부 지원 나선 호주 해군 상륙함



호주 해군의 상륙함 HMAS 애들레이드가 17일(현지시간) 호주 시드니 가든 아일랜드 함대 기지에서 해저 화산 폭발이 일어났던 통가 정부를 지원하기 위해 출항할 준비를 하고 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.

