

건강 칼럼

고혈압 환자를 위한 건강한 식생활

나 이가 들어감에 따라 우리 몸의 (근육으로 구성된) 혈관도 자연스런 노화과정을 겪게 되면서 탄력이 떨어져 혈압도 올라가게 된다. '혈압계'라는 측정기가 도입되기 전에는 '숫자'로 나타내는 고혈압(高血壓)이라는 개념 자체가 없었고 몰랐다. 혈압계가 도입되어 병원에서 의사나 간호사가 측정하면서부터 심장으로부터 혈관에 전달되는, 압력 즉 혈압이라는 것을 알게 되었고 건강과도 직결된다는 것이 알려지게 되었다. 1세대 전만해도 이와 관련된 여러 질환은 막연하게 심장마비(물연사), '풍(風) 맞았다'는 정도로 인식되었다. 그런데 지금은 혈압계가 도처에 설치되어 있어 누구나 다 조금만 관심을 가지면 수시로 편리하게 측정할 수 있다. 젊었을 때부터 고혈압이 있는 사람은 그렇지 않은 사람보다 나이가 들었을 때 심근경색, 협심증, 뇌졸중 등 심혈관 질환의 발생비율이 약 3.1배 더 높다고 알려지고 있다. 그 배경으로는 동맥벽에 지속적으로 높은



이 윤 희  
파스코 대표이사

압력이 가해지면서 혈관손상이 빨라지기 때문이다. 더 나아가 혈관의 탄력성이 떨어져 더 높은 압력으로 피를 내보내야 하기에 심장이 과도하게 수축해야 하므로 '심부전'으로 진행될 수도 있다. 또한 심장주위의 대동맥에 높은 압력으로 인해 대동맥류, 대동맥 박리, 대동맥 파열까지 발생할 수도 있다. 또한 신장(콩팥)이나 망막 등의 장기에도 좋지 않은 영향을 주기에 관련 만성질환을 촉발시키기도 한다. 따라서 이런 고혈압에 따른 건강의 부정적인 결과를 사후에 관리하는 것보다는 사전에 예방하는 것이 무엇보다 중요하다.

2022년11월에 발표한 대한고혈압학회의 고혈압 진료지침에서는 (수축기)140/(이완기)90mmHg 이상부터 고혈압이라고 진단하고 있지만, 정상수준인 115/75mmHg 에서부터 혈압이 증가할수록 점차 '심혈관질환의 위험도 증가한다'고 한다. 예방법으로는 건강한 식습관, 운동 특히 달리기, 금연, 절주, 체중감량(체지방감소) 등이 있으며, 약(藥) 이상으로 효과가 입증되어 있다. 건강한 식습관의 권고지침은 동물성지방(포화지방)의 섭취를 줄이고, 채소, 과일, 식물성지방(불포화 지방)의 섭취를 높이는 식단이다. 이를 DASH(Dietary Approaches to Stop Hypertension)

식단이라 하며 대표적으로는 채소, 과일, 올리브오일로 구성되는 '지중해식 식단'이 혈압을 내리는 것으로 입증되었다. 또한 우리나라 식단의 특징이기도 한 '짭짤한 맛'을 대표하는 소금섭취를 일일 6g이하로 줄이는 것이다. 싱겁게 먹는 것이 혈압을 올리 지 않고 내리는데 효과적이라는 것이다. 사실 우리는 스스로 짜게 먹는다는 인식을 잘하지 못하는데 이는 한국인들이 즐겨 먹는 찌개, 국물요리, 김치, 찜갈, 라면, 마른안주 등에 나트륨이 많이 들어있기 때문이다. 또한 외식의 경우 '뽕고 짜고 달달한 것'이 기본을 이루고 있기에 이 또한 혈압을 높이고 혈당을 높이는 주된 요인이기도 하다. 이런 것을 의식적으로 덜 먹는 노력을 기울이고, 가정에서 자연식품을 저염식으로 요리하는 것만으로도 효과적으로 예방할 수 있다. 더 나아가 달리는 말에 체적을 가하듯이 달리기(운동)를 규칙적으로 한다면 금상첨화(錦上添花)요, 화룡점정(畫龍點睛)이다.

사설

군산조선소 재가동 실태

현대중공업 군산조선소의 재가동의 실상을 놓고 논란이 커지고 있다. 1년이 다 되도록 목표 생산량이나 고용을 맞추지 못해 대기업의 배반 불린다는 비난이 높기 때문이다. 더 큰 문제는 여전히 선박 건조가 아닌 불록 공장에 머물고 있다는 사실이다. 다시 조선소로 우뚝 세우겠다는 선언과는 전혀 다르다. 협약서 어디를 봐도 선박 건조 계획 자체가 없다. 조선소가 아닌 배의 일부, 즉 불록을 생산하는 하청 공장 아니냐는 비난이 쏟아진다. 과거처럼 LNG선, 즉 화물선을 만들어 내는 조선소가 아니라면 조선소라고 부르지 말아야 한다. 배의 전체를 만드는 조선소가 아닌, 용접으로 배의 일부 조립을 만든 뒤 울산조선소에 납품하는 것이 현실이다. 전라북도과 정치권은 조선소 재가동에 앞서 조만간 배를 건조한다는 거창한 계획을 내세워 막대한 자금을 현대에 지원

했다. 하지만 당초 현대중공업은 선박 건조를 약속한 적이 없었던 것으로 확인됐다. 현대중공업과 전북도가 지난해 2월 함께 맺은 협약서에는 연간 10만 톤 이상의 불록을 생산하는 것을 시작으로 완전하고 지속적인 가동을 위해 노력한다는 내용이 담겨 있을 뿐이다. 선박 건조에 대한 언급도 신조에 대한 목표 연도도 명시되지 않은 부실한 협약이다. 이를 근거로 지자체가 연간 140억이 넘는 불륜비와 인건비, 인력양성비 등을 3년간 제공하기로 한 것이다. 군산조선소는 올해 인력 수급이 원활하지 않다며 목표 생산량인 10만 톤의 겨우 절반을 넘긴 것이 현실이다. 신조는 물론이고 사업 지속성도 장담할 수 없는 상황이다. 기업의 분명한 확답도 없이 지역 정치권이 면피를 위해 재가동만 서두른 것이라는 비판이 나오는 이유다.

의대 증원 문제, 여전히 논란거리

의대 증원 문제가 여전히 논란거리다. 올해 7월 나온 OECD 보건통계 보고서를 보면 회원국 평균 의사 수는 인구 1천명당 3.7명, 한국은 2.6명이다. 이에 대해 대한의사협회는 2047년이 되면 한국 평균이 5.87명까지 올라가, 회원국 평균 5.82명을 넘어설 거라는 전망을 내놨다. 최근 10년간 연평균 의사 증가율, 저출생 고령화로 인한 인구 감소 추세를 감안해 계산한 결과라는 설명이다. 하지만 다른 연구들에서는 결과가 전혀 달랐다. 한국보건의료인국가시험원의 2014년 보고서는 2030년이 되면 4천267명에서 9천960명의 의사가 부족할 거라고 전망했다. 신규 의사와 은퇴하는 의사의 규모, 의사 한 명의 생산성에 건강보험 데이터를 활용한 의료 수요를 감안해 예측한 결과다. 2020년 서울대 교수들이 잇따라 내놓은 보고서에서는

2050년이 되면 2만 6천여 명에서 2만 8천여 명의 의사가 부족할 것으로 예측했다. 한국보건사회연구원 보고서에서는 의사 부족 속도가 더 빠르게 예측되기도 했다. 10여년 뒤인 2035년이면 2만 7천여 명이 부족할 것으로 전망됐다. 가장 최근인 올해 6월에 나온 KDI 한국개발연구원의 연구 결과도 비슷하다. 현재 의료 이용 수준과 의사 업무량 유지를 위해선 2050년 2만1천명 이상의 의사가 추가로 필요하다는 것이다. 이런 예측들에 대해 의협에서는 "연구진 대다수가 복지부 산하기관 소속이라 객관성과 투명성 확보가 안 된다"고 지적한다. 하지만 의사가 부족하지 않을 거라는 예측은 오직 대한의사협회뿐이다. 지금 이대로라면 의사가 크게 부족하게 될 거라는 전망이 우세하다. 연구 주체와 방법, 발표 시기를 가리지 않는 일치된 결과다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

라파 텐트촌에서 생활하는 팔레스타인 주민들

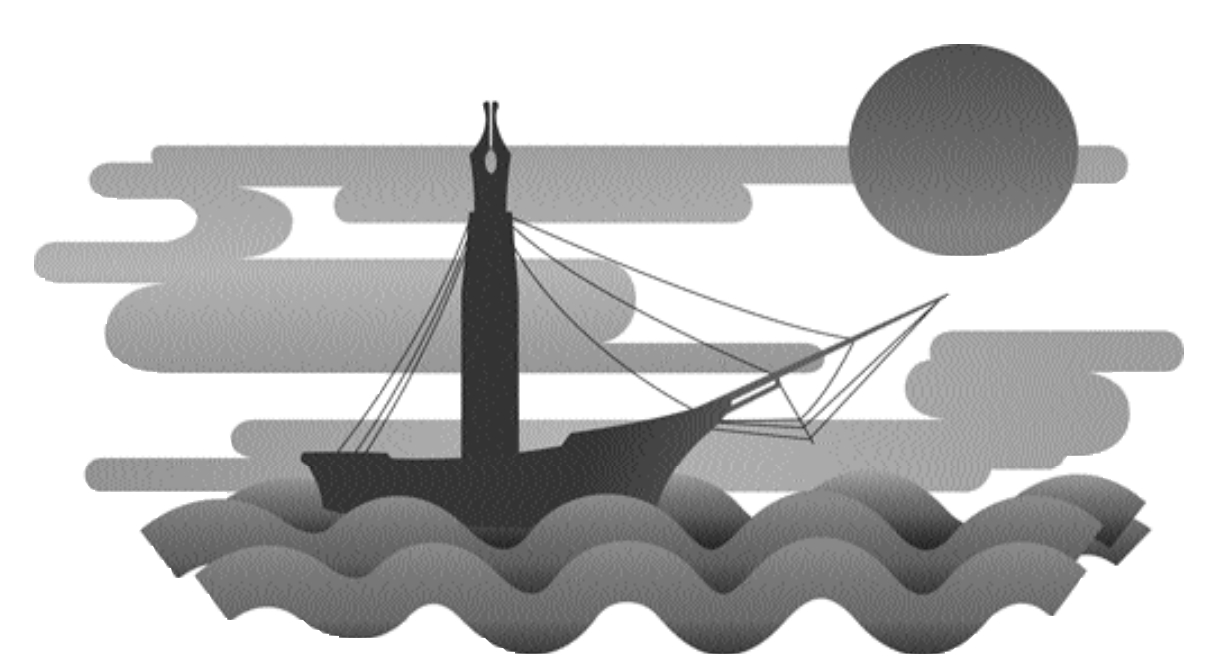


이스라엘의 폭격으로 집을 잃은 팔레스타인 주민들이 4일(현지시간) 가자지구 라파의 텐트촌에 모여 있다. 이스라엘은 가자지구에서 하루 동안 400곳에 달하는 목표물에 공습을 퍼부었고 가자지구 남부에서의 지상 작전도 본격화했다.

푸틴 "러시아-한국 관계 회복, 한국에 달려 있어"



블라디미르 푸틴 러시아 대통령이 4일(현지시간) 러시아 모스크바 크렘린궁 알렉산더 홀에서 열린 21개국 대사 신임장 제정식 행사에 참석해 연설하고 있다. 푸틴 대통령은 "러시아와 한국의 관계 회복은 한국에 달려 있으며 러시아는 관계 회복을 위한 준비가 돼 있다"라고 말했다.



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.