

건강 칼럼

젊은 고혈압 증가하고 방치되는 이유

20~30대 고혈압 유병자는 89만 명으로 추정되지만 이 중 의료서비스를 이용하는 경우는 36만 명이고 13만 명만이 지속적으로 치료를 받고 있습니다. 20~30대 고혈압 유병자의 인지율은 36%, 치료율은 35%, 조절률은 33%로 점차 개선되고 있긴 하지만 아직 다른 연령대 대비 현저히 낮은 수준입니다. 젊은이로 혈압을 측정하지 않고, 혈압이 높아도 무심코 넘기는 경우가 많아서입니다.

우리나라 성인 3명 중 1명은 고혈압 환자이며, 고혈압은 전 세계 사망원인 1위인 심뇌혈관 질환의 가장 중요한 위험요인입니다. 최근 20~30대 고혈압 환자가 점점 증가하고 있는데, 젊은 고혈압이 위험한 이유는 특별한 증상이 없어 조기진단과 치료가 이루어지지 않는 경우가 많고, 유병기간이 길어져서 합병증 발생 위험이 증가하기 때문입니다.

미국 심장학회 자료에 따르면 45세 이전에 고혈압을 진단받은 환자는 그렇지 않은 환자보다 심혈관계질환으로 사망할 위험이 2~3배가량 높게 나타납니다. 30대 고혈압 인지율은 약 20%이고 치료율도 이와 비슷한 수준



홍 은 희

한국건강관리협회 인천지부 원장

입니다.

△진단이 늦어지는 젊은 고혈압

고혈압은 어느 정도 진행되면 두통, 어지럼증, 심계항진, 코피, 혈뇨, 흉통, 시력저하 등 다양한 증상이 동반될 수 있습니다. 젊은 고혈압이 방치되는 이유는 아직 젊어서 크게 이상이 없으니 병원에 갈 일이 적어 혈압을 잘 일이 별로 없고 간혹 고혈압으로 진단되어도 젊으니까 관촬을 것이라는 생각과 혈압약은 한번 복용하면 평생 먹어야 한다는 두려움에 제대로 치료하지 않기 때문입니다.

젊은 고혈압이 증가하는 주요인은 비만인데, 이는 활동량 부족, 지방이 많은 서구화된 식습관, 배달 음식 문화, 잦은 음주 등에 기인합니다.

그 외 흡연, 스트레스, 당뇨, 고지혈증, 심혈관질환 가족력, 과도한 염분 섭취도 원인이 됩니다.

고혈압 합병증은 동맥경화, 협심증, 심부전, 심근경색, 대동맥박리, 뇌졸중, 뇌혈관질환, 만성신장질환, 고혈압성 망막질환에 의한 시야손실, 실명 등이 생길 수 있습니다.

△생활습관과 식습관 개선이 우선

고혈압으로 인한 합병증을 막으려면 최대한 빨리 발견하고 관리하는 게 중요합니다. 국가나 회사 건강검진 시 정기적으로 혈압을 확인하고 이상이 발견되면 의료진과 상담하여 적절한 조치를 받아야 합니다. 또한 가족 중에 고혈압을 비롯한 심뇌혈관질환 병력이 있거나, 혈압이

꾸준히 135/85mmHg보다 높게 측정된다면 일단 고혈압을 의심하고, 정기적인 혈압 측정과 함께 의료진 상담을 받는 것이 중요합니다. 가정에서 정기적으로 측정할 '가정혈압'은 진료실에서 측정한 혈압보다 정확할 수 있어 고혈압 관리에 도움이 됩니다.

고혈압 치료에는 혈압강화제를 복용하는 약물 요법도 필요하지만, 일상생활에서 생활습관을 개선해 위험인자를 제거하는 것이 중요합니다. 처음 진단받은 환자라면 생활습관 개선으로도 혈압을 내릴 수 있습니다. 또한 약물 요법과 생활습관 개선으로 약의 용량을 줄일 수도 있으니 적극적으로 생활습관 개선을 실천해야 합니다.

△체중관리와 운동이 가장 중요

고혈압 관리 생활방안으로는 체중관리를 위한 운동이 가장 중요합니다. 걷기, 조깅 등 유산소운동을 주 3회 이상 규칙적으로 실천하고 명상, 요가, 심호흡법 등으로 스트레스를 관리하며, 금연·절주를 실천하고, 채소, 과일, 통곡물, 저지방·저염식, 양질의 단백질로 이루어진 균형 잡힌 식단도 도움이 됩니다.

사설

남성장학재단에 나눔 실천 권준하씨

국내 최초로 30억 원 상당의 펀드형 기부를 실천한 권준하·조강순 부부가 지난 4일(제)남성장학재단에 뜻깊은 나눔을 실천했다. 신익산화물터미널 대표로 남성 동문인 권준하(81세, 남성고13회) 씨는 유언대용신탁 10억 원을 펀드 형태로 기부하여, 재단이 지속적으로 장학사업을 운영할 수 있도록 했다.

권 대표는 이번 기부가 단순한 일회성 지원이 아니라 지속 가능한 교육 지원 모델을 구축하는 데 목적이 있다고 밝혔다. 펀드는 운용 수익을 통해 익산 지역의 초·중·고 등학생이나 지역 출신 대학생(대학원생 포함)들에게 장학금으로 지급될 예정이다.

특히 권 대표는 생전에 기부를 약정하여 사후에도 나눔이 지속될 수 있도록 '유언대용신탁 기부(Planned Giving)' 방식을 채택했다.

그는 "나의 뿌리이자 사랑하

는 고향, 익산시의 발전을 위해 오랜 시간 부모의 마음으로 키워 온 펀드를 기부하여 도움이 되고 싶은 간절한 마음을 담았다."고 말했다.

한편 권 씨 부부는 앞서 모교인 서울대학교(10억원)와 숙명여자대학교(20억원)뿐 아니라 사랑의열매 서울사회복지공동모금회(펀드형 30억원, 부동산 6억원) 등에 총 73억 원의 펀드형 미산(彌山)나눔기금을 조성해 저소득층을 지원하는 등 나눔을 실천해왔다.

2024년 정부는 권준하씨 부부의 기부 활동을 인정하여 국민포장을 수여했다. 사랑의 열매에서도 부부 어머니사이 어터 클립 회원인 권 씨 부부에게 '2024 사랑의열매 대상' 기부부문 공헌장을 수여했다.

그는 가장 닮고 싶어 하는 인물로 전 한국은행 총재이자 전 재산을 사회에 환원한 박승총재(권 씨의 매형)라고 했다.

전주 YMCA 창립 100주년

전주YMCA가 창립 100주년을 맞아 지난 2월 전주 신흥학교 100주년 기념관에서 정기총회를 개최했다. 이번 행사에는 YMCA 회원, 지역 오피니언 리더, 지역민 등 관계자가 참석했다.

이번 행사는 '겨레와 함께 100년! 지역과 함께 100년!'이라는 주제로 열렸다. YMCA의 새로운 사업 방향, 예산, 리더십 변화 등에 대한 논의도 이뤄졌다. 지속 가능한 발전을 이루겠다는 의지를 밝혔다.

특히 100주년을 맞아 추진된 평화센터 설립을 위한 모금 활동과 기념행사 계획 등을 논의했다. 단순한 기념행사를 넘어 YMCA의 지난 100년을 되돌아보고 앞으로의 100년을 준비하는 중요한 자리로 마련됐다.

YMCA의 미래 비전과 함께 100주년 기념사업의 일환으로 추진되는 평화센터 설립 계획도 발표됐다. 평화센터 건립을

위해 올해 성금 지원을 받을 계획으로 있으며, 모금된 돈으로 YMCA 건물 공간 300여 평을 새롭게 리모델링할 계획이다.

센터는 △1층 카페형 평화나눔 공간 및 느린 아동 돌봄센터 △2층 북한이탈주민 지원 공간 및 교육·세미나실 △3층 독서 모임 및 동아리 활동 공간 등으로 새롭게 조성될 예정이다.

또한, 기부자 및 후원자 명단을 평화센터 전면에 기록해 감사의 뜻을 영구히 전할 계획이다. 이번 정기총회와 100주년 기념행사를 통해 YMCA의 새로운 도약을 기대한다.

전주 YMCA는 1925년 서문밖교회 예배당에서 배은희 목사 와 김가전 장로 등이 발기인이 되어 300여 명이 모여 창립식을 가졌다. 창립식에는 독립운동가인 이상재 회장, 신흥우 총무, 파락만 박사 등이 참여했다.

사진으로 보는 지구촌 소식

미군 공습 현장 살피는 사나 주민들



20일(현지 시간) 예멘 사나에서 주민들이 밤사이 미군의 공습이 가해졌다고 알려진 현장을 살펴보고 있다.

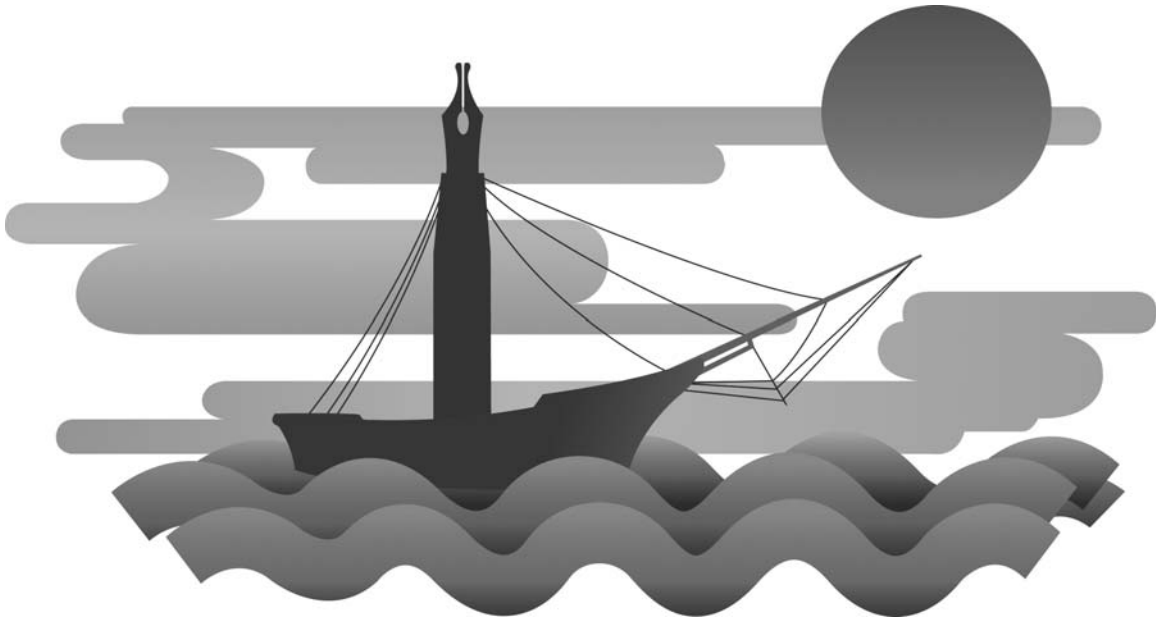
귀환 후 눈물 흘리는 우크라이나군 포로



19일(현지 시간) 러시아와 우크라이나 간 포로 교환을 마친 우크라이나 군인들이 체르노히우로 돌아와 버스에서 내리며 눈물을 흘리고 있다. 러시아와 우크라이나는 이날 전쟁 포로 175명씩을 맞교환했다.

전주매일 홈페이지 www.jjmaeil.com

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.



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

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일