

건강 칼럼

‘고혈압 예방·치료, 6가지 생활습관 꼭 기억하세요’

혈압은 혈관 벽에 가해지는 압력으로, 여러 원인으로 인해 이 압력이 일시적이 아닌 지속적으로 상승해 있는 상태를 고혈압이라고 한다.

고혈압은 혈압 상승 폭이 아주 큰 경우 두통, 뒷목이 빠근한 느낌, 얼굴이 붉어지는 등의 증상이 나타나지만 대부분 증상이 없어 위험한 질환이다.

결코 나타나는 증상이 없더라도 혈관 벽에는 꾸준히 강한 압력이 가해져 혈관들이 조금씩 망가지고 있기 때문이다.

고혈압이 영향을 미치는 질환과 관리법에 대해 알아본다.

△고혈압 합병증 심뇌혈관질환, 신장, 망막 등 다양하게 나타나

대부분의 고혈압은 나이가 들에 따라 혈관 벽의 탄력이 약해지고 혈관이 딱딱해지면서 심장이 뿔 때 혈관이 잘 늘어나지 못하면서 발생한다.

그 외에 드물게 호르몬 문제, 종팔 혈관의 협착 등의 원인이 있을 수 있다.

이처럼 혈관 벽의 탄력이 아닌 다른 원인으로 인해 고혈압이 발생하는 것을 이차성 고혈압이라고 한다.



김용희

기톨릭대 대전성모병원 심장내과 교수

라고 한다.

파이프를 설계된 압력보다 높은 압력으로 10년, 20년 쓰다 보면 문제가 생기듯 혈관 벽에 높은 압력이 가해지는 상태가 오래되면 혈관이 망가지기 시작한다.

뇌로 가는 혈관에 문제가 생기면 뇌경색·뇌출혈이 되고 심장으로 가는 혈관에 문제가 생기면 심근경색·협심증이 된다. 고혈압이 오래되면 만성 신장질환이 생길 수도 있고 눈 뒤쪽 망막에 있는 아주 작은 미세혈관에 손상이 오면 시력 저하, 심할 경우 실명까지 할 수 있다.

그 외에 몸통의 혈관에 문제가 생길 수 있다. 따라서 고혈압 치료의 목적은 혈압 자체를 낮

추는 게 아닌 고혈압으로 인해 발생하는 합병증을 예방하는 데 있다고 생각해야 한다.

일상에서 할 수 있는 고혈압에 도움이 되는 생활 습관 개선으로는 체중 관리, 저염식, 스트레스 관리, 커피 끊기, 금연, 금주가 있다.

△체중 1kg가 빠지면 혈압 1정도 감소

여러 연구를 살펴보면 체중 1kg가 빠지면 혈압이 1정도 감소한다. 저염식의 경우 혈압이 대략 5정도 감소하고, 명상, 스트레칭, 심호흡 등으로 스트레스 관리를 하면 마찬가지로 대략 5정도 감소한다고 알려져 있다.

커피를 끊으면 1잔당 1정도 감소하고, 금연·금주시에도 각각

혈압이 5정도 감소한다.

약물치료로는 혈압약을 복용하면 되는데 대부분의 환자는 알약 한 알로 혈압 조절이 된다.

다만 고혈압 환자의 10% 정도는 저항성 고혈압으로 혈압약을 아주 많이 복용해야 되거나 그 중에서도 아주 일부의 환자는 교감신경 전기소작술 등의 시술이나 수술을 요한다.

고혈압 환자의 5~10% 즉 10~20명 중 한 명은 호르몬 문제나 종팔 혈관 문제로 인한 이차성 고혈압이다.

20~30대 젊은 나이에 비만한 체형도 아닌데 고혈압이 처음 진단됐거나 혈압약을 4~5알씩 먹는데도 혈압조절이 안된다면 내과전문의와 이차성 고혈압에 대해 상담해 보는 게 좋다.

고혈압은 체중관리, 금연, 금주, 저염식, 커피 끊기, 스트레스 관리 중 한 두 가지만 해도 아침에 복용하는 혈압약 개수가 줄어들거나 혈압약을 약하게 드시던 분들은 끊기도 한다. 고혈압 치료는 약물치료로만 되는 게 아니고 생활습관 개선이 항상 필요하다는 점을 염두해야 한다.

사설

어느 전직 국회의원의 죽음

최근 ‘성폭력 의혹’과 관련해 경찰 수사를 받던 어느 전 국회의원이 숨진 채 발견돼 충격을 주고 있다. 해당 의원이 발견된 곳은 서울 강동구의 한 오피스텔이다.

현장에서는 전 의원이 작성한 것으로 보이는 유서도 발견된 것으로 알려졌다. 경찰 관계자는 타살 혐의점은 발견되지 않았다고 밝혔다.

그는 국내 어느 대학교 부총장 시절인 2015년 11월 비서를 성폭행한 혐의로 고소당했다. 이에 대해 서울특별시장경찰청 은 그를 준강간치상 혐의로 수사하고 있다고 밝혔다.

그는 사실무근이라며 혐의를 부인하였다. 무려 10년 가까이 지난 시점을 거론하면서 이와 같은 고소를 갑작스럽게 제기한 데는 어떠한 특별한 음모와 배경이 있는 것이 아닌가 하는 강한 의심이 든다고 했다.

또한 보도 취소를 요구하는 내용증명을 송달하고 법원에

보도금지 가처분을 신청하겠다고 해 해당 사건에 대한 보도가 강행된다면 추가적인 법적 대응도 경고했다.

경찰이 확보해 수사 중인 그의 문자 메시지가 공개되기도 했다. 그는 비서에게 “그렇게 버리면 내 마음은 어떡하느냐”며 문자를 반복해서 보낸 걸로 확인됐다.

고소인 측은 사건 당시 호텔 안에서 촬영한 영상과 DNA 채취 결과 등 성폭력 의혹을 뒷받침하는 구체적 증거 자료를 경찰에 제출했다고 밝혔다.

호텔 방 안에서 촬영된 것으로 추정되는 동영상도 공개됐다. 전 의원으로 추정되는 남성성이 고소인의 이름을 부르며 심부름을 시키거나 추행을 시도하는 상황 등이 담겼다.

그동안 혐의를 부인해 왔던 전 의원은 고소인 측이 제출한 증거 자료에 대해서는 별다른 입장을 밝히지 않았다. 고소인 측은 기자회견을 예고한 상태였다.

여야 대권 유력 주자들의 행보

조기대선 가능성을 염두에 두던 여야 대권 유력 주자들이 더불어민주당 이재명 대표의 무죄 판결에 속내가 복잡해 보인다.

이 대표 ‘독주 체제’ 균열을 기대했던 여권 주자들은 더욱 궁지에 몰리게 됐고, 야권 비명계 주자들의 입지는 줄어들 전망이다.

이재명 대표의 최대 걸림돌로 꼽혔던 사법리스크가 일정부분 해소되면서, 조기 대선 가능성에 대비해 몸을 풀던 다른 잠룡들의 설 자리는 자연스레 좁아지는 분위기다.

이 대표 공세에 화력을 집중해온 여권 주자들은 당장 시작부터 힘든 상황이다. 대통령 탄핵 심판이라는 악재 속에서 이 대표의 사법리스크 심화를 국면 반전의 계기로 삼겠다는 복안이었지만, 그 기대가 무너진 것이다.

오세훈 서울시장과 홍준표 대구시장, 한동훈 전 국민의힘 대표 등은 이해할 수 없는 판결이라며 일제히 이 대표 선

고 결과에 반발했다. 선거 전략을 원점 재검토해야 한다는 이야기까지 나오지만 물리적 시간이 넉넉지 않다는 점도 문제다.

김동연 경기지사와 김경수 전 경남지사 등 야권 비명계 주자들은 이 대표 2심 선고 직후 일제히 환영의 뜻을 밝혔다.

다만 내부적으로는 당황해하는 기류도 감지된다. 그간 개헌과 사법리스크를 고리로 이 대표를 압박해왔지만, 그중 한 축이 크게 흔들리게 된 것이다.

특히 야권 내 차기 구도가 사실상 이 대표 중심으로 짜여지는 분위기여서, 조기 대선 이 치러지더라도 “경쟁이 되겠다”, “경선 참여 자체가 의미가 없다”는 이야기까지 나오고 있다.

‘후보 교체론’을 꺼내며 더욱 힘들어진 분위기 속에, 비명계 주자들은 친명 세력과 큰 대립각을 세우지 않으면서 당분간 숨 고르기에 들어갈 것으로 보인다.

사진으로 보는 지구촌 소식

반정부 구호 외치는 아르헨티나 퇴직자들



9일(현지 시간) 아르헨티나 부에노스아이레스에서 노동조합원과 퇴직자, 지지자들이 허비에르 밀레이 대통령의 간혹 정책에 반대하는 주간(週刊) 시위를 벌이고 있다.

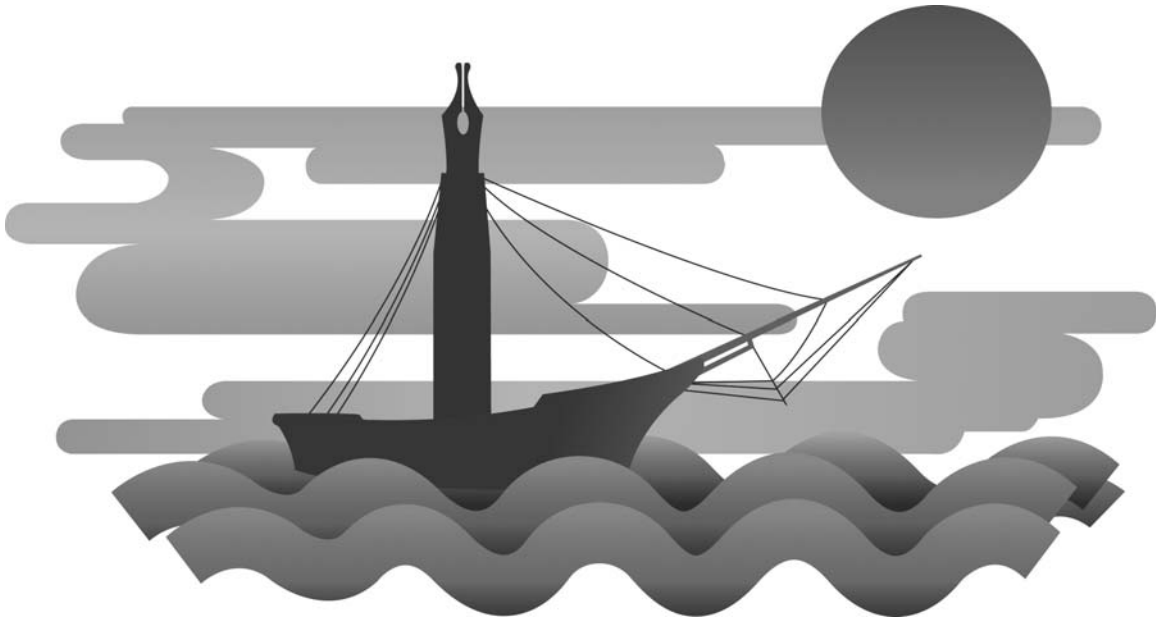
찰스 3세 국왕 부부 접견하는 프란치스코 교황



교황청이 제공한 사진에 프란치스코 교황이 9일(현지 시간) 바티칸에서 찰스 3세 영국 국왕과 카밀라 왕비를 접견하고 있다.

구독 · 광고문의 063-288-9700

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 행태를 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