

건강 칼럼

‘건강에 적신호’ 고혈압!... 진료지침이 변하고 있다

이런저런 이유로 혈압이 높으면, 건강이 나빠지고 있다는 것을 의미한다. 이 정도는 이제 상식으로 굳어졌다. 요즈음은 혈압계가 여기저기에 눈에 띄게 설치되어 있어 수시로 측정할 수 있다. 간헐적이지만 자주 재다 보면 대충 내 혈압이 어느 수준에서 왔다 갔다 하는지 알 수 있다.



이 윤 희 (주)파스코 대표이사

고혈압은 전 세계적으로 ‘사망에 가장 큰 영향을 미치는 대표적인 만성질환’으로, “조기 발견과 적극적인 치료가 가장 효과적인 심장·뇌혈관계 질환 예방 전략”이다. 대한고혈압학회가 최근 임상 근거를 바탕으로 ‘고혈압 진료지침 2026’을 발표했다. 핵심 내용은 3~4개로 압축된다. 첫 번째는 기존 고혈압 기준인 140/90mmHg 이상은 유지하면서 수축기혈압은 정상이나 ‘이완기(최저)혈압만 상승한 경우’를 ‘이완기 단독고혈압’이라 새롭게 분류, 정의했다는 점이다. 이는 요즈음 들어 ‘젊은 층’에서 흔하게 발견되며, 장기적으로 표적 장기 손상과 심혈관 합병증 위험 증

가와 직접적인 관련이 있다는 국내 임상 연구 결과를 반영한 것이다. 젊은 층에서 이완기(최저혈압)가 높아지는 현상의 주된 원인은 많이 먹고 덜 움직이는 생활습관과 움직임, 즉 에너지 소모를 최소화하는 환경 변화에 있다. 그러다 보니 비만과 내장지방의 증가, 인슐린 기능의 저하가 가장 흔한 원인으로 꼽힌다. 더구나 취업, 학업, 수입에 비해 과도한 소비 성향으로 인한 경제적 부담, 스마트폰과 SNS 사용 등은 교감신경을 과도하게 활성화시켜 말초혈관이 수축되고 이완기혈압을 높이는 결과를 가져왔다.

또한 앉아 있는 시간이 늘어나면서 운동 부족에 더해 혈관 탄력과 혈관 내피 기능이 떨어져 혈압이 올라갈 수밖에 없다. 맵고 짜고 달달한 외부 음식, 배달 음식, 가공·조식 가공식품의 섭취가 많아지면서 자기도 모르게 나트륨 섭취가 증가하는 것은 물론 장내미생물 변화와 만성염증도 늘어났다. 이는 과체중, 비만, 체액량과 혈관 저항 증가에 따른 자연스러운 혈압 상승으로 이어질 수밖에 없다. 일상화된 커피(카페인), 에너지 음료의 과다 섭취, 흡연과 전자담배, 수면 부족과 수면장애 등도 복합적으로 작용한다.

젊은 사람은 노인과 달리 혈관이 부드럽기 때문에 수축기혈압보다 이완기혈압만 먼저 상승하는 ‘이완기 단독고혈압’으로 진행된다는 것이다. 두 번째는 혈압 측정 시 팔에 두르는 커프(cuff)가 없는 반지형 커프리스(cuffless) 혈압계를 처음으로 임상혈압 감시 장치에 포함했다는 점이다.

이는 매우 획기적이며, 세계적으로 맨 처음 시도하는 것으로 커프의 압박 없이 일상생활과 수면 중에 연속적으로 혈압 측정이 가능해 변동성 평가와 자가 관리 향상에 도움이 될 것으로 기대된다.

세 번째는 ‘난치성 고혈압’ 용어의 새로운 개념 도입이다. 이는 기존에 약물이나 진료지침으로 개선이 잘 되지 않는 고혈압, 부정확한 혈압 측정 등 임상에서 일어나는 여러 상황을 충분히 고려하여 용어를 도입한 것이다.

기존의 약물치료와 진료지침을 뛰어넘어 해당 전문의의 추가적인 평가나 치료 방침을 설정할 필요가 있는 경우를 범용적으로 아우를 수 있게 되었다.

사설

40도 넘나드는 폭염에 시달리는 서유럽

프랑스와 스페인 등 서유럽 곳곳이 40도가 넘나드는 폭염에 신음하고 있다. 월드컵 거리 응원도 취소될 정도다. 45년 만의 최악의 더위로 평가된다.

타는 듯한 피야발을 피하기 위해 양산을 펼쳐든 시민들은 그늘에서 휴식을 취해도 더위는 쉽게 가지지 않는다.

햇볕 아래에 있으면 탈수 증상은 오는 것 같아서 중간중간 그늘로 걸어다녀야 한다. 프랑스에서는 사실상 전국이 폭염 영향권에 들면서 주민 5,300만 명이 더위에 시달리고 있다.

40도를 넘나드는 폭염이 이어진다는 예보에 교유청은 월요일 많은 학교에 휴교령을 내리거나 단축수업을 지시했다. 철도망도 영향을 받아 70편이 넘는 열차 운행이 취소됐고, 첼로 된 에펠탑 운영 시간도 단축됐다.

스페인에서도 일부 지역 최고온

도가 44도에 달하는 등 불볕더위에 신음하고 있다.

폭염에 월드컵 경기 공식 거리응원은 취소됐지만, 축구팬들은 한 손에는 부채를, 다른 손에는 국기를 들고 열린 응원전을 펼쳤다.

이런 더위 속에 야외응원을 하는 건 사실상 불가능에 가깝다. 이탈리아에서는 밀라노와 토리노 등 8개 도시에 적색 경보가 내려졌다.

독일도 일부 지역 기온이 38도까지 치솟았다. 이번 폭염은 북아프리카에서 유입된 뜨거운 공기 덩어리가 강한 고기압의 영향으로 서유럽 상공에 갇혀 열돔이 형성됐기 때문이다.

프랑스 중앙은행은 극심한 더위가 화재나 홍수 같은 재난을 쉽게 유발할 수 있다면서 반복되는 폭염이 프랑스의 경제 성장을 저해할 것으로 예상된다고 밝혔다.

선관위 원포인트 개헌

대통령은 투표지 부족 사태와 관련해, 선관위를 근본적으로 개혁할 필요가 있다고 말했다. 그러면서 원포인트 개헌도 언급했다.

잠실 개표소 봉쇄 집회에 대해선 그 자체를 비난하진 않겠지만, 불법 행위에 엄정하게 대응하겠다고 밝혔다. 대통령은 선관위에 대한 해체 수준의 개혁을 언급했다.

대통령은 “방종에 가까운 자유를 구가했던 거 같습니다. 결국은 심각한 문제가 됐죠. 대응을 해야 되겠죠. 이제.”라고 했다.

그러면서 법과 제도를 최대한 고쳐보겠다. 필요하다면 부분 개헌을 적극 검토하겠다고 했다. 2주 넘게 이어지는 서울 잠실 개표소 봉쇄 시위엔 단호한 입장을 밝혔다.

참정권 보장을 위한 평화 집회는 보호해야 하지만, 가짜뉴스 유포나 출입 통제, 소지품 검색 같은

불법 행위는 방치해선 안 된다고 강조했다.

선관위 사태를 규명할 국회 국정조사 특위가 가동된 가운데, 이 대통령은 정지권을 향해서도 진지한 논의를 촉구했다. 특히 야당을 겨냥해, 불법 폭력에 편승해 사회 혼란에 부화뇌동해선 안 된다며 선관위 근본 개혁에 힘을 모아달라고 당부했다.

“필요시 대통령이 원포인트 개헌을 발의하겠다”는 이 대통령의 선관위 개혁 선언에 김민석 국무총리도 “즉각 추진하겠다”며 보조를 맞췄다.

이재명 대통령이 지지를 폭락에 엄중히 받아들이면서도, 민주당 내부를 향해 “원수 싸우듯이 경쟁하지 말라”며 강하게 질책했다.

국민의힘은 이재명 정부 경제 기조 전환과 선관위 특검을 요구하며 총공세에 나섰다.

사진으로 보는 지구촌 소식

“살아만 있기를”



29일(현지 시간) 베네수엘라 리파이리에서 한 주민이 지진으로 무너진 아파트 건물 잔해 속에서 실종된 가족을 찾고 있다. 호르헤 로드리게스 국회의장은 24일 발생한 강진으로 인한 사망자가 1719명으로 늘었다고 밝혔다.

“우리 빨리 대피하자”



29일(현지 시간) 미 콜로라도주 뷰라(Boulder) 인근에 ‘아스펜 에이커스’ 산불이 번지는 가운데 한 주민이 집에서 대피하면서 반려묘에게 입 맞추고 있다.

사내·외 기고 및 칼럼은 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층

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 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴러갈 것이라는 약속을 드립니다. 인간중심·도덕중심·지역중심 전주매일