

건강 칼럼

고혈압, 생활습관 개선에 길이 있다

고혈압은 익숙해지면 심각한 합병증이 발생하기 전까지 증세를 알아차리기 어려운 경우가 대부분이어서 '침묵의 살인자'로 불린다. 현재 우리나라 전체 인구의 4명 중 1명에서 나타날 정도로 발병률이 높은 고혈압은 최근 젊은 층에서도 발병 빈도가 증가해 우려의 목소리가 커지고 있다.

5월 17일 '세계 고혈압의 날'을 맞이해 고혈압에 대해 자세히 알아보고 예방법과 치료법에 주목해보자. -가죽력부터 환경까지 다양한 요인 고혈압 환자들이 급격하게 증가하는 이유는 무엇일까?

먼저, 환경적인 영향을 꼽을 수 있다. 짜게 먹거나 비만 운동 부족 흡연, 만성적인 음주나 정신적인 스트레스를 동반한 사람에게 고혈압 발병률이 증가한다. 특히 최근에는 고혈압과 복부 비만 당 조절능력 저하, 중성지방 상승, 혈관 벽의 콜레스테롤을 제거하는 인자인 고밀도 콜레스테롤의 저하 등을 특징으로 하는 대사증후군의 발병률이 높아지고 있으며, 동맥경화증 자체가 혈관 벽을 딱딱하게 만들어 수축기 혈압의 상승에 관여해 고혈압의 위험도가 증가하고 있다.

물론 유전적 요인도 무시할 수 없다. 고혈압의 가족력이 있는 경우 작은 환경인자의 작용에도 고혈압



최영득 한국건강관리협회 건강증진의원

발병 가능성이 높으므로 조심해야 한다. 특히 고혈압의 가족력과 함께 뇌졸중의 가족력이 동반된 경우에는 더욱 조심하는 것이 좋다.

전체 고혈압의 약 90% 이상을 차지하는 일차성(본태성) 고혈압은 그 원인이 확실히 밝혀지지 않았지만 여러 요인이 복합적으로 작용해 발생하는 것으로 추측된다.

한편, 이차성 고혈압은 내분비계 질환이나 신장 질환과 같은 특정한 원인에 의해 발생된다.

최저혈압이 매우 높거나 혈압의 동요가 심해 두통이 있다면, 또 항고혈압제를 써도 효과가 없거나 아주 어린 나이나 고령에 고혈압이 처음 생긴 경우라면 이차성 고혈압을 의심해야 한다.

-방치할 경우 합병증 발생 위험 높아져

고혈압은 일반적으로 뚜렷한 증상이 없는 것이 보통이며, 증상을 느끼지 못하고 생활하다 심각한 합병증이 생겨 고혈압이 있음을 알게

되는 경우가 많다.

가장 대표적인 합병증으로는 뇌졸중이 있고, 그 외 협심증과 심근경색, 심부전, 동맥경화증, 시력소실, 신부전 등이 있다.

고혈압을 치료하지 않고 방치하면 심장에 부담이 되어 심장 벽이 두꺼워지고 심장이 커지게 되며 심장 기능이 떨어지고 심부전 상태로 진행된다.

또한 심장에 혈액을 공급하는 관상동맥에 동맥경화가 진행돼 심장 근육으로의 혈액순환에 문제가 생기면 협심증이 되고 관상동맥이 막히면 심근경색이 발생할 수 있다.

-올바른 생활습관이 중요

고혈압 예방은 식이뿐만 아니라 평소 생활 습관이 중요하다. 경미한 고혈압인 경우 생활 습관을 개선하는 것만으로도 치료 효과를 볼 수 있다.

심각한 고혈압 환자라 할지라도 의사와 함께 상담을 받고 이에 대한 치료를 통해 정상 혈압을 유지할

경우, 고혈압으로 인한 합병증을 더욱 줄일 수도 있다.

예방 및 치료법은 크게 생활요법과 약물요법으로 나눌 수 있는데, 이 두 가지 방법을 지키는 것이 아주 중요하다.

생활요법은 크게 5가지로 나눌 수 있다.

첫째, 적정 체중을 유지한다. 체중이 정상보다 증가하면 고혈압 발생 확률이 정상의 2~6배까지 증가한다. 또한 체중이 늘면 합병증도 쉽게 유발할 수 있다.

둘째, 규칙적으로 유산소 운동을 한다.

운동은 혈압을 직접 낮출 뿐만 아니라 체중을 줄이고 고밀도 콜레스테롤을 증가시키는 효과가 있다.

셋째, 스트레스를 조절한다.

스트레스는 혈압을 일시적으로 올리는 주범이다. 특히 극심한 스트레스는 고혈압의 위험을 높이는 원인이 된다.

넷째, 식습관을 개선한다.

짠 음식이나 인스턴트식품은 혈압에 폭이다. 당분 섭취를 줄이고 저염식을 하면, 금연과 금주를 하는 등 올바른 식습관을 유지한다.

다섯째, 정기적으로 혈압을 체크한다.

정기적으로 병원을 찾아 혈압을 측정하고 자신의 혈압 상태를 수시로 체크하는 꾸준한 노력이 필요하다.

사설 전북도는 현안 사업 추진에 더욱 속도 내야

문대통령과 송지사가 통화를 한 게 뉴스의 뜨거운 초점이 되고 있다. 대통령이 도민의 전폭적인 지지에 감사한다며 전북의 현안을 챙기겠다고 약속했기 때문이다. 그래서 여기 전북도에겐 할 일이 있다. 지역 발전 행보에 더욱 힘을 쏟아야겠다. 그동안 장기 포퓰리즘 체로 지지부진한 현안 사업들 때문에 도민들은 답답해 하고 있다. 현안 사업이라는 게 청사진 그리기만 할 땐 뽀뽀를 뽀뽀할 목적으로 하는 게 아니다. 현안 사업들을 체크하지 않으면 안 된다. 그중에서도 새만금 사업에 우선 주목해야겠다. 국비 지원이 그렇게 절필거리가 되어서는 어느 세월에 완공이 될지 알 수가 없다. 언젠가는 완공이 되겠지만 그걸 예측 가능한 것이 아니고 무한정 길게 끄는 것이 왜서는 곤란하다. 본보는 기회가 있을 때마다 주문한 것이 있다. 전북도 관계자들은 도민이 기대한 만큼 부응해 일해줬는지 자문해봐야 한다.

최근에 무주와 김천을 잇는 동서철도망 건설이 관심사로 떠올랐지만 믿음이 가지 않는다. 동서철도망이 있어야 한다고 말한 역사가

오래임에도 변한 것은 아무 것도 없기 때문이다. 새천년 시대를 열기 이전부터 있어온 도민들의 열원이었다. 그리고 무주와 대구를 잇는 고속도로건설도 새로운 현안으로 떠오르고 있는데 역시나 아직은 구상 단계이지 않다. 그러므로 다시 말하거니와 무슨 사업이든 예산이 뒷받침된 구체적인 추진이 중요하다. 정부의 투자 현실이 청사진에 못 미친다면 고장의 발전은 요원하다.

핵심 사업들이 허탕이 세월에 길게 끌고 있는데 그러면 지역의 발전은 백년하청이다. 도내 주요 현안사업들은 본래 정부로부터 큰 공과대가 열고 시작한 것들이다. 그런데 현실에서는 지원을 제대로 받지 못했던 게 사실이다. 탄소산업 같은 백년 먹거리 사업마저 정부로부터 홀대를 당했던 것은 유감이다. 도민들이 바라는 바는 정부의 전폭적인 지원과 함께 원활한 추진이다. 요구하는 쪽과 요구를 들어주는 쪽의 생각이 일치할 수야 없겠지만 현안이 마냥 현안으로만 있는 것은 모았이 좋지 않다. 전북도는 문대통령의 약속을 믿고 내년도 예산 확보 행보에 더욱 힘내야겠다.

지금은 전북 경제 변화 도모할 때

지금은 전북 경제의 변화를 도모할 때이다. 오래도록 지역경제가 위축된 탓에 청년 인구의 유출이 계속 되었지만 이제 희망을 만들어야 한다. 새정부기 전북의 현안을 챙기겠다고 말한 만큼 용기를 내야 한다. 요즘칠 사이 전북도와 뜻을 같이하여 언론인들이 재무 찾기를 강조한 만큼 지역 경제도 변화를 도모해야 한다.그러려면 지금 당장 발등에 떨어진 불부터 해결해야겠다. 발등에 떨어진 불이란 다른 것이 아니다.

전북도는 군산 경제에 대해 무슨 생각을 하고 있는 지 모르겠다. 전북도가 떨치고 있어야 하는데 그게 아니니 말이다. 무슨 일이고 처음 반응은 요란한데 매번 뒤끝이 약하니 답답하다. 군산조선소의 회사를 위하여 더 많이 고민하고 더 많이 애를 써야 했는데 말이다. 전북도가 군산조선소를 살려내겠다고 천명했으면 뭇가를 보여줘야 한다. 현대중공업 측이 7월 가동 중단을 증권거래소에 공시했지만 그걸 받아들여서는 안 된다. 체념이나 포기를 말하기에는 아직 이르다. 그때까지는 상당한 시일이 남아 있다. 그러므로 지금 역부족을 말해서도 안되고, 어떻게 될

로 되겠지라고 생각해서도 안된다. 전북 경제는 전국에서 가장 열악하다. 그것을 다시 상기해야겠다. 우리 지역의 경제는 겉으로도 문제가 많고 속으로도 문제가 많다. 수년 전의 일이지만 마이너스 경제 성장을 기록한 지역도 전국에서 전북이 유일했고 지난해 경제성장률 0%를 기록한 곳도 전북이 유일하다. 그 기록들은 망각해선 안될 부끄러움이고 비탄이다. 그것을 잊지 않는 마음 바탕 위에서 군산조선소 문제를 생각해야 한다. 저번에 현대중공업 군산조선소의 정상화를 위해서만 1만명의 시민이 길거리에 나섰던 것을 다시 생각해야 한다.

전북도는 침묵하고 있는 지역 경제를 건져 올려야 한다. 그러려면 전북도가 앞장 서서 나서야 한다. 지역 경제를 살려내려면 반드시 그래야 한다. 현대중공업 측이 문을 닫겠다고 예고했지만 완강하게 거부해야 한다. 이쪽의 반발이 미약하면 저쪽에서 그걸 순순히 받아들이는 걸로 오해할 수도 있다. 전북도는 실업자들이 대량으로 양산되는 현실을 그냥 두고 볼 것인가. 전북도는 이제 달라져야 마땅하다.

독자제언

새 정부, 더욱더 청렴한 경찰을 기대하며

전 국민의 촛불이 부정부패로 어두워진 나라를 밝히고 새로운 정부가 들어섰다.

새로운 정부가 보여주고 있는 시작은 역대 어느 정부보다 신선하고 희망적이다. 어느 정부보다 부패척결에 대한 강한 의지를 보이고 있다.

전국 어느 경찰관서를 가더라도 쉽게 찾아 볼 수 있는 문구들이 있다. 바로 '청탁', '청렴', '부정부패'가 바로 그러한 문구 중 하나다.

실제 경찰은 해방이후 국민으로부터 신뢰를 얻고자 부단히 이미지 개선에 노력해왔다.

관서 내부 눈에 잘 띄는 곳에 부정부패금지와 청렴에 대한 문구를 게시해, 내부적으로는 부정부패 근절에 대한 인식 각인과 외부적으로는 그런 경찰의 노력을 보여주어 주고 있다.

이와 더불어 관서 내부에 청렴 동아리를 조직, 정기적으로 활동하는 등

조직 내에 청렴에 대한 인식 고취를 위해 힘쓰고 있다.

또한 부서장은 매일 같이 경찰 내외부의 실제 비위 사례를 전달하는 등 교육에도 힘쓰고 있다.

앞으로 부정부패사범을 처리함에 있어 국민에게 '똥 묻은 개가 겨 묻은 개 나무란다'는 인식을 주어서는 안 될 것이다.

법의 대상자로서 뿐만 아니라 법을 집행하는 국가기관으로 더 높은 수준의 청렴이 요구되는 시기이다. 경찰조직과 그 구성원들이 국민에 모범이 될 수 있도록 준비하고 마음가짐을 달리 해야 한다.

새로운 정부에 걸맞게 스스로 '청렴'에 대한 의식을 갖고 국민에게 조금 더 깨끗하고 공정하게 법을 집행하는 소신 있는 경찰의 모습을 기대한다.

박재원 전북지방경찰청 기동대순경

독자제언

생명 담보 이륜차 법규위반 그만!

경찰은 이륜차의 운행문화 개선을 위하여 단속 및 계도를 한다.

이륜차의 불법운행은 교통사고의 주범이 된다.

신호위반과 중앙선침범을 하고, 보행자가 걸어 다니는 인도를 달린다. 교통법규를 위반하면서 차도와 인도를 운전자 편리대로 달리는 이륜차를 볼 때면 아찔할 정도다.

이륜차는 일반 자동차와 달리 사고가 나면 큰 사고로 이어질 수 있다. 운전자는 생명을 담보로 하는 법규위반을 이제 그만해야 한다.

이륜차를 탈 때 꼭 지켜야 할 사항이 있다.

첫째, 헬멧은 반드시 착용하자. 안전장구 착용은 아무리 강조해도 지나치지 않다. 미착용 시 도로교통법 제50조 3항에 의해 20,000원의 범칙금이 부과된다.

이륜차에 승차하기 전 '정말 귀찮

다' 싶은 정도로 헬멧 착용을 습관화해야 한다.

귀찮을수록 운전자는 안전해진다. 둘째, 과속은 금물이다.

가장 많은 사망사고의 원인이다. 이륜차 주행은 신체가 노출된 상태이므로 과속으로 사고가 날 경우 생명이 위협할 수 있으니 과속은 절대 하지 말아야 한다. 특히 골목길에서의 과속은 금물이다.

마지막으로 인도 주행을 하지 말아야 한다.

인도를 주행하면서 보행자에게 비키라고 경적을 울리거나 요란하게 굉음을 내면 보행자는 어디로 가란 말인가? 인도 주행 시 도로교통법 제13조 1항에 의해 40,000원의 범칙금과 10점의 벌점이 부과된다.

말 그대로 인도는 사람이 다니는 길임을 명심하자.

이제же 전주원산경찰서 화산지구대 경장



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 굴러겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**