건강 칼럼

소리 없이 다가오는 고혈압

노은중
한국건강관리협회 의료상담부장

전 세계적으로 6억명이 고혈압을 앓고 있고 국내에서도 매년 고혈압 환자는 증가하고 있다. 우리나라의 경우 2014년 국민건강영양조사에서 고혈압 유병률(만 30세 이상)은 전체 28.9%로 나타나 여전히 높은 추세를 보이고 있다. 성인 3명 중 1명이 가지고 있는 질환, 증상이 없는 질환 고혈압과 관리에 대해 알아본다.

짜게 먹는 식습관, 비만, 운동 부족, 흡연, 잦은 음주, 정신적 스트레스 등의 환경적 요인이 있다. 매년 식품의약품안전처는 '나트륨 줄이기 캠페인'을 실시하고 있지만 WHO(세계보건기구)에서 제시하는 권고기준 5g에 비하면 여전히 2배 이상 높은 수준이다.

비만은 지방이 많아지면 내부 장기와 혈관까지도 지방이 쌓이게 된다. 또한 비만에 따른 신경 호르몬의 변화가 고혈압을 일으키도록 유도한다. 고혈압 환자가 흡연을 할 경우 동맥경화성 심혈관질환 발생 위험이 3배 이상 높아진다.

유전적 요인도 빠질 수 없다. 부모 모두가 고혈압이 있을 경우 정상 혈압의 부모보다 고혈압 발병 가능성이 30%정도 높아진다.

대표적인 고혈압 합병증에는 뇌혈관이 터지거나 막혀서 생기는 질환인 뇌중풍이 있다.

높은 혈압이 오랫동안 지속되면 심장 기능이 떨어져 심부전증이 생기면 폐, 다리에 수분이 차면서 부종과 호흡곤란이 오기도 한다. 심근경색 또한 고혈압 합병증 중 하나로 심장 근육으로 가는 혈류를 막아 심장을 멈추게 하는 위험한 질병이다.

고혈압이 지속돼 혈관 내 압력이 오르면 동맥벽이 단단하고 두껍게 변하면서 동맥경화증이 생기기도 한다. 고혈압은 이와 같이 생명에도 큰 위협을 줄 수 있는 합병증을 유발하기에 혈압을 관리하는 것은 매우 중요하다.

혈압을 관리하는 방법 중 첫째는 적정 체중 유지이다. 혈압은 체중과 관련이 매우 높다. 정상체중보다 체중이 증가할 경우 고혈압 발생률이 2~6배까지 늘어난다. 일반적으로 체중 1kg 감량시혈압이 1.3~1.6mmHg 떨어진다.

또 둘째는 스트레스 조절이다. 극심한 스트레스는 일시적으로 혈압을 올린다. 스트레스를 받았을 때에는 운동, 산책 등 자신만의 방법으로 스트레스를 잘 조절해야 한다.

셋째는 충분한 수면을 취하는 것이다. 수면시간이 증가하면 스트레스 호르몬 분비가 낮아져 혈압이 상승하지 않는다는 연구 결과가 있다. 그러므로 하루 7시간 이상의 충분한 수면으로 고혈압을 예방하자.

넷째는 금연이다.

담배의 니코틴은 혈압을 높이는 호르몬을 촉진한다. 뿐만 아니라 담배 속에 있는 각종 화학물질들이 혈관 내막을 손상시켜 동맥경화증을 유발할 수 있으며 인체 항이뇨 호르몬의 분비 촉진으로 고혈압을 악화시키는 원인이 될 수 있다.

다섯째는 정기적으로 혈압 체크를 해야한다. 고혈압은 증상이 없어 내가 고혈압인지 모르고 지나갈 수 있다. 혈압은 항상 일정하지 않고 수시로 변하기 때문에 정기적으로 혈압을 체크해 나의 혈압 상태를 확인하는 것이 좋다.

사설

도 교육청의 누리예산 편성 여력

누리 예산에 대해서 다시 언급해야겠다. 누리 예산 문제가 빨리 해결돼야 하는데 시일을 끌고 있으니 문제이다. 그런데 이번에 감사원이 전국 각 시도교육청에 누리 예산 편성 여력이 있다고 밝혔다. 그 중에는 전북 도교육청도 포함되고 있음은 물론이다. 감사원은 다른 예산의 성격을 조목조목 짚어가며 누리예산 편성 능력이 있다고 말했는데 그 귀추가 주목된다.

지난 총선 후 여소야대 정국으로 상황이 바뀌면서 교육감들의 입장을 대변하는 목소리가 많아졌지만 그게 얼마나 도움이 되었는지 의문이다. 분위기가 예전과 다르다해도 해법이 없다면 아무 소용이 없다. 총선 전 지방교육재정교부금법 입법예고가 뜨거운 관심사 였는데 총선 후에도 달라진 것은 없어 보인다. 야권이 한목소리로 누리예산 문제는 정부의 책임이라고 말해도 현실은 요지부동이다. 교육부는 예산을 편성할 때 의무적으로 지자체와 협의할 것을 주문했는데 도교육청은 예전 그대로의 입장을 고수하고 있다. 정부를 상대로 의견이 팽팽한 중에 감사원이 개입하여 정부의 손을 들어주었으니 앞으로 누리 예산 편성이 어떻게 될지 관심이 가는 것은 당연하다.

사실이지 도교육청의 말대로라면 도교육청이 재정 적자의 위기로 내몰린데는 현 정부의 탓이 크다. 중앙 정부가 갑자기 누리 예산을 지방에 떠넘겼기 때문이다. 예산 편성을 안 할 수 없는 상황에서 그 돌파구는 긴급 편성이었다는 것이다. 그러나 그마저도 약발이 다했다고 말해온 터에 감사원이 그렇지 않다고 분명히 밝히고 나섰으니 교육감을 비롯해 고위 관계자들은 매우 곤혹스러울 것이다. 그것은 그동안 괜한 엄살을 부렸다는 이야기가 되기 때문이다.

도교육청은 잘 판단해야 한다. 그동안 진퇴양난의 고통 속에서 죽을 맛을 호소했지만 그게 괜한 제스처였다면 곤란하다. 그러므로 이번에도 도내 어린이집 1620개소의 2만2천여 철부지 어린 것들의 얼굴을 생각해야 한다고 당부하고 싶다. 실직자로 내몰릴 1800여 명의 보육교사의 심정도 헤아려야 한다고 말하고 싶다. 감사원의 지적대로 누리예산 편성 여력이 있다면 당연히 누리 예산을 편성해야만 한다.

벤처기업들의 현주소가 다시 또 궁금하다

벤처기업들의 현주소가 다시 또 궁금하다. 벤처기업들이 고전하는 중에 흔들리고 있다는 보도를 이따금 접한 적이 있어서 말이다. 수출 전선의 첨병역할을 해오다가 지난 수년간 재미를 못 보았다는데 지금은 좀 나아졌는지 알고 싶은 것이다. 수출 증가율이 전국에서 가장 낮았다는 보도도 다시 생각나는 요즘이다. 그래서 그에 대해서도 지금은 어떤 상황인지 알고 싶다.

벤처기업들에 대한 이같은 궁금증에 대해 전북도는 할 말이 명쾌해야 한다. 만약 그 대답할 말이 마땅치 않다면 전북도는 달라져야 한다. 그동안 전북도가 벤처기업 육성을 말해왔던 것과 결과가 딴판이라면 반드시 그래야 한다. 도내 미취업자들이 고대하는 일자리 창출이 제대로 안 되고 있는 이때, 벤처기업은 젊은이들을 위한 희망이 되지 않으면 안 된다. 그러므로 다시 말하거니와 전북도는 현실 파악을 제대로 해야 한다. 그동안 전북도는 벤처기업과 관련해 빛이 비치는 쪽에만 포커스를 맞추었던 게 아닌지 반성해야 한다.

전북도는 지난날에 일자리 창출이며 고용안정 성과를 말한 적이 있다. 그러나 전북도의 발표를 곧이곧대로 믿은 이들이 얼마나 있었는지 모르겠다. 이제 기간제 같은 일자리로는 젊은이들의 마음을 살 수가 없다. 그러므로 전북도는 벤처기업들의 현실을 방관해선 안 된다. 도내 벤처 기업의 상당수는 젊은 기업인들의 창업에서 출발했다. 일자리 창출이라는 게 벤처기업인 양산과 맞물려 돌아갔던 것을 상기하지 않으면 안 된다.

전북도는 벤처기업들을 위해서 해야할 게 있다. 곤란을 겪고 흔들리는 벤처기업이 있다면 흔들리지 않게 붙들어줘야 한다. 경제 버팀목 역할을 해주리라 기대했더니 돌아온 것은 답답한 현실뿐이라 해도 도와야 한다. 벤처기업인들의 어려운 현실과 관련해 관계자들에게 당부할 것이 있다. 전북도가 언젠가 말했던대로 투자자를 많이 발굴해줘야겠다는 것이 그것이다. 그 발굴 작업을 통해서도 벤처기업들을 도와야 한다는 이야기이다.

독자제언

112 허위신고로 내가족에게 피해 줄수 있다

112는 범죄신고 긴급전화다.

누구나 범죄로 인해 위급하거나 어려움에 닥쳤을 때, 112신고를 통해 경찰의 신속한 출동과 도움을 요청할 수 있다.

112신고를 하면 112신고센터에서 접수한 후, 담당 지구대나 파출소 지역경찰이 현장출동하여 사건·사고의 초동조치를 하며 경찰서나 타 기관에 인계한다.

어떤 신고라도 신고자의 처지에서 보면 매우 급박한 상황이고, 경찰관의 경우에는 항시 긴장태세를 요하는 것이어서 어느 것 하나 소홀히 할 수 없다.

112신고가 접수된 이상 허위신고로 확인되기 전까지는 경찰관이 신속 하게 출동해 사건·사고를 처리해야 하므로 중대사건일수록 많은 시간과 경력이 동원된다.

범죄로 인해 도움이 필요한 사람은 1분 1초가 피를 말리는 시간이며, 112 신고는 당연히 긴급한 경우에 사용하게 되어 있다는 것은 누구나 다 아는 자명한 사실이다.

분명히 112 허위신고는 비상식 행위이며, 명백한 범죄행위다.

그러나 해마다 112 허위신고가 증가하는 것은 허위신고자도 범죄의 피해자가 될 수 있다는 사실을 망각한 것이다.

112 허위신고로 인해 정작 도움의 손길이 필요한 사람은 엄청난 피해를 볼 수 있다. 그 피해는 허위신고자의 가족이 될 수도 있다.

이로 인해 많은 경찰인력동원과 시간 낭비를 초래하여 결국 사회적 비용은 고스란히 우리 모두가 지불하여야 한다.

112 허위신고 내가족에게 피해가 될 수 있다는 것을 다시한번 명심하자.

방극선 전주완산경찰서 남문지구대 경장

독자제언

아동·장애인 지문·사진 사전등록해 실종에 대비를

「지문등 사전등록제」는 18세 미만 아동 및 지적·자폐성·정신장애인, 치매환자 등의 실종에 대비해 지문·사진 등 정보를 경찰 실종자 관리시스템(프로파일링 시스템)에 등록하고, 실종시 등록된 자료를 활용해 신속하게 발견하는 제도이다.

지문등 사전등록제는 '실종아동등의 보호 및 지원에 관한 법률'이 개정되어 2012. 7. 1부터 시행되고 있는데 경찰에 실종신고 되기 前 아동 신원확인이 가능해 짐에 따라 매년 증가하던 실종아동 등이 同 제도 시행 이후 22% 감소하였다.

실례로 '15. 2월 부모로부터 이탈된 지적장애인(18세, 의사소통불가)을 사전등록 자료로 조회하여 1시간만에 보호자에 인계한바 있다.

사전등록 방법은 보호자가 "안전Dream 홈페이지"(또는 스마트폰 앱)에서 본인 인증 후, 사진 등 정보(지문 제외) 직접 등록보호자가 직접 등록(자가등록) 할 수 있고 보호자가 등록대상 '아동등'을 데리고 가까운 경찰관서(지구대·파출소)를 방문하여 등록하면 된다.

또한, 현장방문 단체등록도 실시하고 있는데 어린이집, 유치원이나 치매요양시설 등은 찾아가는 현장 단체등록을 통해 편리하게 등록 할 수 있다.

경찰은 효율적인 지문 등록을 위해 '16. 5. 16일 부터 단체등록 희망시설 신청을 받고 있다.

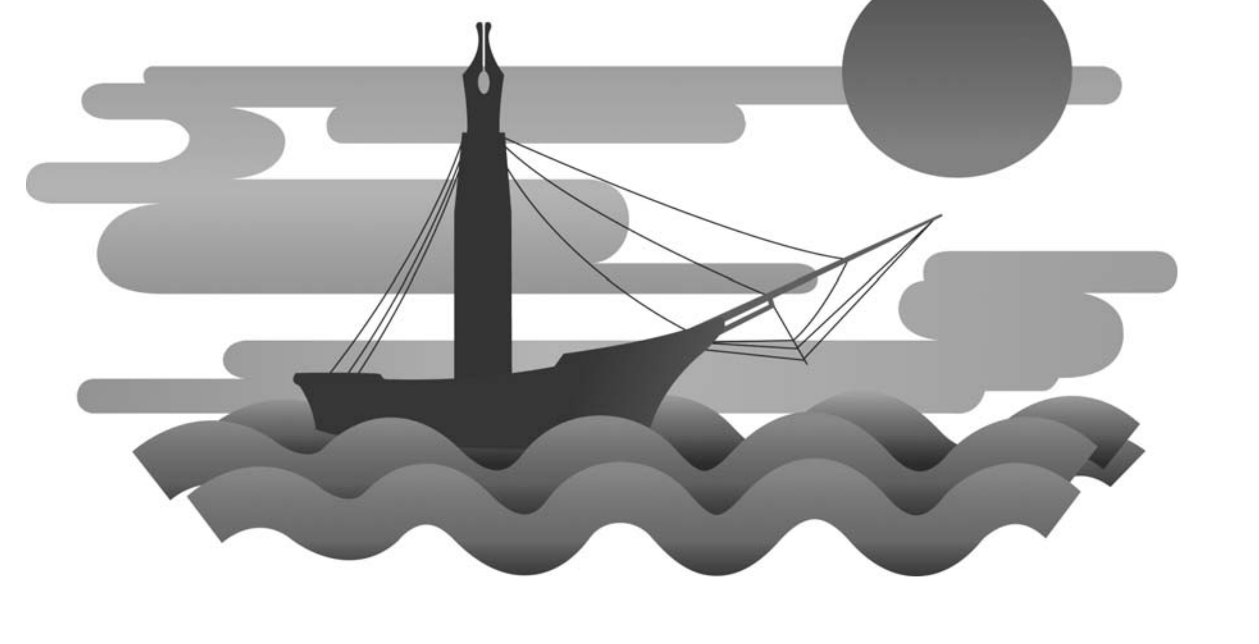
단체 등록은 보호자 참여도 중요하지만 시설장의 관심 및 참여의지가 필수적으로 적극적인 참여를 당부한다.

조휴신 고창경찰서 여성청소년계 경감

전주매일 전자신문 www.jjmaeil.com

사외기고는 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 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