

환절기와 겨울철의 고혈압 환자관리

겨울철엔 특히
高血壓性 제반 成人病이
악화되어

무서운 合併症들을 초래하니
각별히 주의해야

■ 柳 東 俊

환절기나 겨울철은 건강을
해치기 쉬운 기간

가을에서 겨울철로, 겨울
철에서 봄철로
이행되는 환절기나 추운 겨울철은 우리
의 건강을 해치기 쉬운 계절이며,
위험한 기간이기 때문에 매우 주의하
여야 한다.

이는 기온의 변화에 우리 인간의
몸과 마음이 적절히 적응하지 못하는
것이 큰 이유이고, 또한 해소시키지
못하는 피로와 관리되지 못한 영양부
족 등이 질병에 대한 저항력을 감소
시키기 때문이다.

오늘날 문명의 발달과 급격한
공업화로 우리가 살고

있는 사회는 매우 복잡다난해졌고,
갈수록 공해나 환경오염과 더불어 理
常氣溫(候) 조건과 氣象變化는 심각
해져서 현대의 도시인이나 농촌인들
은 누구나 할 것없이 매우 건강에 불
리한 환경조건에 노출되어 특히 환절
기에 접하면 으레 몇번 정도로 각종
感染性疾患에罹患되거나, 심한 생
리장애 뿐만아니라 여러 가지 成人病
의 발병, 진행, 악화로 크나큰 고통
에 시달리는 것이 보통이다.

환절기에 특히 문제가 되는
질환들은.....

환절기에 특히 흔한 질환은
상기도감염증, 편

도선염, 감기, 독감 그리고 급성기관



사진 : 筆者

지염, 「바이러스」성 폐렴같은 여러 호흡기 감염증을 비롯하여, 위장염·식중독·소화성궤양, 간염같은 소화기계통 질

환 뿐아니라, 고혈압성 제질환이 더욱 진행, 악화되어 여러 무서운 합병증이 잘 돌발하는 것이 가장 큰 문제이다.

성인병중에서도 가장 근본적으로 문제가 되는 고혈압이 특히 겨울철에 더욱 악화되고 뇌졸중같은 무서운 합병증 등을 초래하는 것은 추위가 끼치는 직접적인 영향과 Stress나 긴장같은 사회적불안과 복잡한 생활환경에 적응치 못하는 제반 심신적 요인의 누적도 큰 이유가 되겠다.

사실 환절기와 겨울철에는 고혈압과 심장질환에 관계되는 사망과 제반 사고의 발생율이 여름철의 3~5배나 된다. 따라서 환절기와 겨울철은 성인병환자들에게 위험한 기간이므로, 특히 고혈압과 심장질환을 가진 환자들은 각별히 주의하여야 하겠다.

고혈압에 위험한 추위

환절기나 겨울철에 “추위”로 인해 몸이 식으

면 혈관이 수축되며, 혈액순환이 나빠짐에 따라 심장의 “펌프”작용도 빨라지지 않으면 안된다. 따라서 심장에 부담이 커지고 혈압은 높아지게 된다. 추운 계절에 혈압이 상승하는 것은 매우 위험한 현상이다. 어쨌든 겨울철의 “추위”는 위험하므로 고혈압과 심장질환을 가진 사람들은 각별히 주의하여야 하겠다.

고혈압환자의 주의사항,

특히 “寒冷”에 대하여

한냉이 고혈압에 좋지 않다는 사실은 이미 잘 알려

져 있다. 찬 것이 피부에 닿으면 부신피질을 자극하고, 또 교감신경을 긴장시켜 혈압을 오르게 하는 것은 앞에서 말했지만, 실험적으로 증명된 사실이다. 실제로 누구나 혈압을 측정해 보면 겨울철엔 혈압이 더욱 상승하고 여름철엔 상당히 하강한다.

따라서 고혈압환자는 이에, 대

한 주의를 일상생활에서 조금도 게을리 하지 말아야 하겠다. 찬바람을 맞는다는 것은 금물이지만, 집밖에서만 아니라, 집안에서도 특히 찬바람에 대하여는 세심한 주의를 기울여야 한다. 겨울철에는 보온에 깊은 신경을 써야 한다. 그렇다고 두꺼운 옷을 입는 것이 좋은 것은 아니다. 옷에 의한 보온보다도 피부의 단련을 통한 보온이 중요하다.“맛사지”는 피부를 튼튼하게 하고, 말초



순환을 촉진하여 보온효과를 높여준다. 여기서 주의할 것은 고혈압환자에게 냉수마찰은 금물이므로, 마른수건에 의해서 한냉에 대한 저항력을 높여주는 피부의 단련이 중요함을 거듭 확실히 해두는 것이다.

겨울철 고혈압환자의 관리상 주의할 점

“추위〔寒冷〕”와

고혈압환자와의 특히 그 위험한 관계에 대하여는 앞에서 여러번 강조하였지만, 고혈압환자 뿐만 아니라 그 素因이나 素質이 있는 사람들은 환절기나 추운 계절을 어떻게 넘기고 그간 어떻게 주의하여 관리할 것인가에 대하여 몇 가지 주의사항을 간략히 말하고자 한다.

(1) 갑자기 추위(한냉)에 접하지 말 것.

(2) 세수는 냉수를 피하고 온수를 사용할 것.

(3) 외출시는 방한에 유의하고 깨끗한 “마스크”나 “거플러”, “방한화”, “장갑” 등을 꼭 착용할 것.

(4) 식사는 염분을 지나치게 섭취하지 않도록 주의할 것.

(5) 침실 및 침구의 보온에 유의할 것.

(6) 세탁, 청소, 취사 등의 작업을 할 때, 갑자기 냉수에 손을 넣는다는든가, 머리의 위치를 낮게 하는 것은 위험하다.

(7) 목욕탕에서 뇌출혈이나 심장마비를 일으키는 일이 허다함을 깊이 유의하여 욕조내의 온도 뿐만 아니라 욕실의 공기 온도조절관리에 세심한 주의와 신경을 쓸 것.

(8) 욕조에서

더워진 몸이 밖으로 나오자 갑자기 찬공기를 쐬어, 피부 혈관이나 모공이 수축하여 혈압이 급상승하여 뇌출혈같은 뇌졸중이 돌발하기 쉬우므로, 욕실로 스며드는 외부의 바람을 막는 것 뿐만 아니라, 적어도 욕실내에는 더운 김이 가득 서린 상태에서 목욕하도록 세심히 주의할 것

(9) 고혈압으로 심장이나 신장이 쇠약한 사람은 밤에 배뇨가 잦아지기 쉽다. 밤중에 尿意가 있어 잠자리에 서 급히 일어난다거나, 따뜻한 몸이 갑자기 냉기를 쐬면 별안간 혈압이 올라가, 심장의 고동이 강해지고 심

한 경우에는 狭心症, 心筋梗症, 腦出血 등을 일으키는 수가 있다. 따라서 혈압이 높은 사람은 밤중에 특히 겨울철에는 침실에 변기를 준비하고, 이것을 사용하도록 해야한다.

(10) 정상인도 배변시는 혈압이 최고 200mmHg까지 올라간다. 변소에서 “뇌졸중” 발작을 일으키는 일은 아주 많다. 배변중 급격한 혈압상승으로 뇌출혈이 잘 유발되기 때문이다. 변비가 있을 때는 특히 조심해야 한다. 변이 안나온다고 억지로 힘을 주는 것은 자살행위나 다름없다. 변비를 치료하여야 한다. 변비를 평소 예방하고 관리하려면 일상 식사생활에서부터 주의해야 한다.

물론 의사의 지도를 받아 적절한 약물, 식사 및 생활요법을 하여야 하겠다.

무서운 뇌출혈은 거의 고혈압이 원인

우리나라에선 사망원인의 제1위가 뇌졸중이지만, 그의 가장 큰 원인은 고혈압이다. 우리 나라에서 일부 조사통계에 의하면 뇌졸중으로 사망한 예의 55%가 고혈압을 그 원인으로 하고 있다. 뇌졸중이라는 것은 뇌혈관의 질병·사고·장애의 총칭인데 보통 돌연 의식이 없어지고, 손발의 마비나 언어장애등을 가져오는 상태이다.



뇌졸중을 분류하면 뇌출혈과 뇌경색으로 크게 분류할 수 있지만 우리 나라에서 고혈압과 관련되어 특히 겨울철에 문제가 되는 것은 뇌출혈인데, 이중에서도 고혈압성 뇌출혈의 대표인 “뇌실질내출혈”이 문제이다. 이 무서운 병은 어느날 갑자기 닥쳐온다. 더우기 거의 발작과 동시에 혼수 상태에 빠지고 사망율도 매우 높으니 과연 “死神”이라고 부를 수 있겠다. 앞에도 말했지만, 고혈압 환자에서 특히 추운날씨에 갑자기 혈압이 상승하면 뇌의 혈관의 한부분이 파열되어 출혈함으로써 돌발되는 무서운 사고인것이다. 이를 깊이 유의하여 고혈압환자는 특히 환절기나 추운계절에 세심히 주의하여 뇌졸중이나 심장마비 등의 돌발방지에 온갖 노력을 다해야 하겠다.

〈필자=경희의대 예방의학교수·의박〉