

## 직장인의 고혈압 관리



고혈압 환자에게 있어 직장인이거나 아니거나 그 원인과 증상 및 치료에 큰 차이가 있을 까닭은 없다. 그러나 오늘날과 같이 급속한 변혁을 가져오는 사회 여건 아래 직장생활을 해야 하는 고혈압 환자가 복잡하고 바쁜 생활 중에서도 자기 자신이 능동적으로 실행할 수 있는 생활요법의 지침은 반드시 필요하다.

### 1. 직장에서의 고혈압 관리

직장인 고혈압의 특징은 노동조

건, 환경요인, 발생 유발 원인이 있으며 합병증인 뇌졸중과 심장발작에 있어 심장 발작이 증가하고 뇌졸중이 감소하는데, 특히 뇌경색이 증가하고 뇌출혈이 현저하게 감소하는데 있다.

직장에서의 혈압관리는 근로기준법에 의하여 사업장 정기 신체검사가 의무화 되어 유리한 입장에 있으며, 해마다 문진, 흉부 X선 검사, 혈압측정, 소변검사 등에 의해 조기발견 및 관리를 통하여 평균혈압의 하강을 기대할 수 있다.

### 2. 직장인 고혈압 생활요법

#### 가. 정신적인 면

현대사회를 살아가려면 가정에서, 직장에서, 거리에서 스트레스를 일으키는 원인은 넘쳐흐르며 그것들을 일일이 피해 달아나다가는 사회생활을 할 수가 없다.

첫째로 근심, 걱정, 불안, 공포, 초조 등은 지속적인 정신적 스트레스가 된다. 고혈압 환자는 이와 같은 상황에 대한 자율신경계의 반응이 강하므로 이를 빨리 해소시키는 기술을 익힐 필요가 있다. 즉 원인을 분석하고 상황에 적극적으로 대처해 나가도록 해야 하는 것이다.

둘째로 노여움이나 욕구불만은 자기 중심적인 성격을 가진 사람에게 많다. 화를 잘 내는 사람은 객관적으로 사물을 보는 습관을 들이도록 하는 것이 중요하다.

경우에 따라서는 노여움이 혈압을 올려 뇌졸중이나 심장발작의 원인이 될 수 있으므로 감정의 방출구를 오락, 스포츠, 취미생활에 두도록 한다.

셋째, 정신적 노동, 긴장에 의한 정신적인 스트레스는 직장생활에서는 피할 수 없으므로 적극적으로 해소시키는 방법을 강구한다.

정신적 노동이 장시간 지속되는 작업인 경우에는 적절히 휴식을 중간에 넣어 정신을 이완시키는 것이 필요하다.

## 나. 식생활

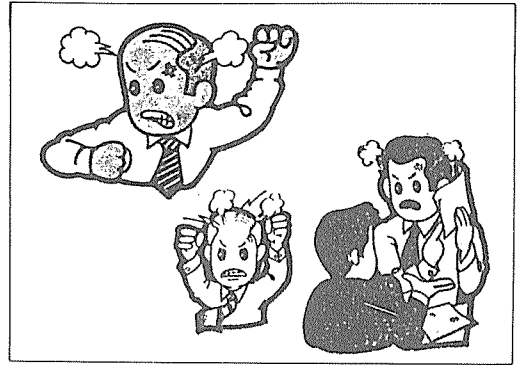
### 1) 총칼로리

섭취열량이 과다하면 비만을 초래한다. 비만증은 고혈압이나 합병증의 촉진인자가 된다. 필요열량은 나이·성·노동강도·표준체중에서 산출되나 약간 밑돌도록 조정해야 한다.

체중을 10kg만 줄이면 최대혈압 25, 최소혈압 15mmHg까지 떨어진다.

### 2) 당질

가장 중요한 에너지원으로 (4



Kcal/g) 총 칼로리의 65%가 적당하다. 당질의 과잉섭취는 고중성(高中性)지방혈증이나 피하지방의 축적을 초래한다.

고중성 지방혈증은 심근경색이나 뇌졸중의 위험인자이며, 상대적으로 좋은 콜레스테롤인 고비중지단백(高比重脂蛋白)을 떨어뜨린다.

### 3) 단백질

체세포의 구성성분으로 필요하다. 하루 체중 kg당 1~1.2g이 필요하며, 나머지는 열량(4Kcal)으로 이용된다. 단백질에는 동물성과 식물성이 있는데 아미노산 구성상 적어도 1/3은 동물성 단백질을 섭취하는 것이 바람직하다.

### 4) 지질

에너지원으로 필요할 뿐만 아니라 지용성 비타민(A, D, E)이나 콜레스테롤 등 신체에 필요한 물질들을 포함하고 있다.

고콜레스테롤 혈증인 사람은 동

정신적 노동, 긴장에 의한 정신적 스트레스는 직장 생활에서는 피할 수 없으므로 적극적으로 해소시키는 방법이 필요하다.

대량의 음주는 뇌졸중, 심장 발작의 위험인자가 되므로 고혈압환자는 삼가는 것이 좋다.



물성 지방의 섭취를 줄이고 식물유(油)를 섭취하도록 한다.

5) 식염

소금은 본태성 고혈압의 중요한 발증인자이다. 소금의 필요량은 하루 2~3g 정도로 자연식품의 함량과 비슷하다.

실제로 감염식은 하루 2g 이하여야 효과가 있으나 운동이나 강압제 등과 병용할 때는 7~10g도 효과가 있다고 한다. 소금은 하루 총량이 문제가 되므로 한 두가지 짜게 먹었다고 곧 혈압이 오르는 것이 아니기 때문에 보통 때보다 반찬을 1/2만 먹고 국물을 덜 마시면 하루 10g 이하의 감염식은 무난하다.

6) 향신료

고추, 후추, 겨자, 카레 등은 일상 용량에서는 혈압에 직접 작용이 없으므로 제한할 필요는 없으나 감염식에 의하여 잃어버린 입맛을 돋구므로 열량과다 섭취에 의한 체중 증가에 조심해야 한다.

7) 알코올

직장인은 접대상 술을 마실 기회가 많고 분위기와 안주에 따라 과음하는 수가 많아 문제가 된다. 따라서 요령껏 적게 마시되 가슴이 뛰거나 안색이 변하거나 하는 것은 심장에 부담이 간다는 징조이므로 삼가하는 것이 좋다.

대량의 음주는 뇌졸중, 심장발작의 위험인자가 되므로 고혈압 환자는 삼가하는 것이 좋으며, 심장이상이나 일과성 뇌출혈 발작 등이 있었던 사람은 금주하는 것이 상책이다.

8) 커피

녹차, 홍차, 커피 한 잔에 들어있는 카페인 양은 50~150mg(극량 1,500mg)이므로 하루 한 두잔 마시는 것은 별로 지장이 없다. 콜라 및 일부 드링크제도 카페인이 들어있으므로 부정맥이 있는 환자는 금하는 것이 좋다. 꼭 마셔야 한다면 카페인이 제거된 커피를 마신다.

### 9) 담배

부정맥을 일으키고 심근경색의 대표적 위험인자로 알려져 있다. 흡연 5분 후에 혈압은 10/5mmHg가 상승한다고 하며 심박수가 증가하고 부정맥이 출현하고 협심증 발작을 일으키기도 한다.

담배연기의 일산화탄소 농도는 1~5%에 이르고, 흡연자의 헤모글로빈은 2~8%가 일산화탄소와 결합한다. 즉 심장은 2~8%의 산소 운반 능력이 없는 혈액을 축출하는 헛 펌프질을 하는 셈이다.

직장에서 문제가 되는 것은, 이 해로운 담배연기는 환기가 잘 안된 상태에서는 피우지 않는 사람도 70%의 간접 흡연 효과가 있다는 것이다.

### 다. 휴양

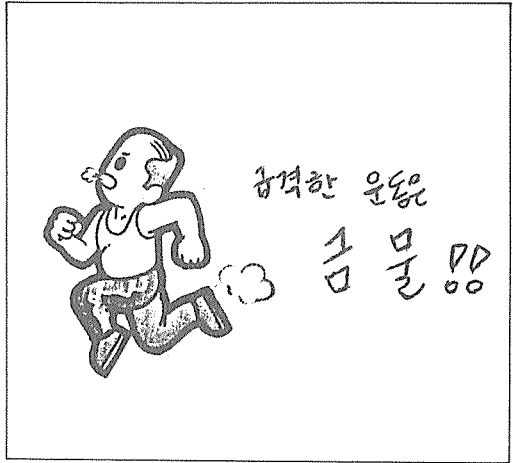
#### 1) 수면

하루의 피로를 푸는데는 가장 좋은 방법이며 개인차가 있으나 7~8시간이 표준이다. 요는 숙면을 해야 아침에 피로가 말끔히 가시기 때문에 숙면 습관을 들여야 한다는 것.

#### 2) 레크레이션

수면만으로는 회복되지 않는 피로를 풀고 내일의 활력을 찾기 위해 필요하다.

#### 3) 규칙적인 생활



### 라. 운동

운동은 안전 제일로 5~10분의 준비 운동 후 약 30분간의 본 운동, 그리고 5~10분의 정리운동을 하도록 한다. 주 3~7회 하되 즐겁게, 무리하지 않도록 한다.

### 마. 출퇴근

직장인의 가장 큰 고통은 출퇴근이다. 고혈압 환자는 특히 겨울철 한냉 폭로에 유의해야 하며 복잡한 시내운전을 가급적 삼가는 것이 좋다.

시간에 여유를 갖도록 하고 직장의 통근버스를 이용하는 것이 좋으며 가능하면 도보로 통근이 가능한 곳에 주거를 마련하는 것이 좋겠다.

고혈압에 있어서, 급격한 운동은 금물. 준비운동, 본운동, 정리운동을 조화있게 해 내는 것이 중요하다.