

## 저혈압이 고혈압보다 위험하다?!

김병욱 | 출처 : 인도주의실천의사협의회

흔히 혈압은 120/80이 정상수치라고 한다. 혈압이 그보다 낮으면 위험한 것일까? 얼굴이 창백하고 기력이 없는 경우 저혈압이라며 걱정하는데 대부분 의학적으로 문제가 되는것은 아니다.

진료를 하다보면 "다른 사람보다 혈압이 낮았는데 혹시 무슨 약이 없을까요? 저혈압이 고혈압보다 더 위험하다는데"라고 걱정하시는 분을 자주 본다. 혈압치를 물어보면 위쪽 혈압(수축기혈압)은 100이나 90정도이고 아래쪽혈압(확장기혈압)은 70이나 60쯤 된다고 대답하기 일쑤이다. 흔히 사람들이 알고 있는 정상 혈압치는 위쪽은 120, 아래쪽은 80정도이며, 만일 자신의 혈압이 이보다 더 낮으며 혈압이 이렇게 낮아서 어떡하느냐고 깜짝 놀란다. 정말로 혈압은 반드시 120/80이어야만 정상일까? 그리고 혈압이 그보다 더 낮으면 위험할까?

흔히 쓰는 물을 생각해보자. 만일 가뭄이 들어 상수도관으로 공급되는 물의 양이 줄거나, 물을 뿜어 올리는 펌프가 고장이 나거나, 아니면 상수도관의 어딘가가 새서 물이 그곳으로 흘러나간다면 물이 잘 나오지 않아서 필요한 만큼의 물을 공급받지 못하게 된다. 물론 생활이 여간 불편해지는 것이 아니다. 그런데 그렇다고 하여 물이 무조건 세게 나와야만 좋다고 할 수 있는가? 물을 세게 나오게 하려면 상수관으로 보내지는 물의 양을 늘리거나, 물을 뿜어내는 펌프를 더 세게 작동시키거나,, 아니면 상수도관을 좁게 해야 한다. 그리고 물이 많으면 많을수록 좋은 것만도 아니다. 가급적이면 펌프를 지나치게 가동시키지 않고 생활에 편리한 정도의 물이 적절한 세기로 공급되는것이 좋다고 할 수 있다.

혈압도 마찬가지로 이치이다. 혈압이란 피가 혈관벽에 가하게 되는 압력이다. 심장이 피를 온몸으로 짜보내는 힘과 혈관내의 피의 양과 혈관이 가지는 저항력에 의해 결정되는 것이다. 적당한 정도의 혈압이 유지될 때 치는 혈관을 통하여 우리 몸 구석구석으로 전해질 수 있다. 이렇게 흘러 간 피가 간이나 신장, 뇌와 같은 각 조직이나 기관에 산소를 공급해 줌으로써 우리가 정상적인 활동을 영위할 수 있게 한다.

저혈압은 혈관벽에 가해지는 압력이 정상보다 떨어진 상태로 심장의 짜내는 힘이 떨어지거나, 혈관 속을 흐르는 피의 양이 줄거나, 아니면 혈관의 저항력이 떨어진 상태에서 발생할 수 있다. 저혈압상태가 되면 마치 수압이 정상 이하로 떨어질 때와 마찬가지로 우리 몸은 적적량의 피를 공급받지 못하게 되고, 그결과 각 조직이나 기관에서 필요로 하는 산소가 모자라게 되어 건강에 치명적인 결과를 초래할 수 있다. 심한 출혈이 있는 경우 혈압계로 측정되지 않을 정도로 혈압이 낮아지는 경우가 있다. 이 경우가 정말 위험한 저혈압 상태이다.

그러나 대부분의 사람들이 알고 있는 저혈압은 단순히 혈압이 다소 낮은 상태를 말한다. 혈압이 얼마나 떨어져야 저혈압이라고 할 수 있는가? 혈압은 같은 사람에서도 상황에 따라서 끊임없이 변동하는 것으로, 정상혈압의 범위를 정하는 일은 쉽지 않다. 현재의 정상혈압 범위는 많은 사람들의 혈압을 측정하여 그 분초양상을 보고, 혈압수준에 따른 심혈관질환 사망률을 파악하여 결정된 것이다. 만약 혈압으로 인한 사망의 위험이 증가하지 않는 수준의 혈압이면 정상이라고 할 수 있는 것이다. 따라서 혈압치 하나만 가지고 비정상 여부를 말하기는 어렵다.

대부분의 사람들이 걱정하고 있는 저혈압은 사망과는 직접 관계가 없다. 정말 문제가 되는 정도의 저혈압은 앞에서도 언급한 것처럼 심한 출혈로 생긴 저혈압 등 다른 뚜렷한 원인의 증상으로 나타나는 저혈압이다. 보통 어지럽다거나 얼굴이 창백한 경우, 기력이 없는 경우 등에서 혈압이 약간 낮으면 저혈압이라고 생각하는 사람이 많은데, 대부분은 스트레스나 과로 때문이며 이 정도의 저혈압은 의학적으로 문제가 되는 경우는 없다고 해도 과언이 아니다. 더구나 고혈압보다 저혈압이 더 위험하다는 것은 그야말로 속설일 뿐이다. 오히려 만성저혈압의 경우 동맥경화의 진행속도가 늦어 평균수명이 10년 더 길다는 보고도 있으며, '어지러움', '팔다리 저림', '쇄약강' 등의 증상이 있으나 의학적으로 큰 문제는 없으며 적절한 운동으로 이겨나가면 된다.

# 담배를 끊는 7가지 방법?!

조흥준 | 출처 : 인도주의실천의사협의회

'술'은 끊겠는데 '담배'는 끊기 어렵다는 사람을 흔히 보게 된다. 이는 담배로 인한 중독이 알코올 중독보다 더 심하기 때문이다. 담배는 사람이 가장 즐기는 기호품의 하나이다. 우리나라의 경우, 담배를 피우는 성인 남자는 전체의 70%에 달한다. 마치 흡연을 성인이 되는 데 반드시 거쳐야 할 통과 의식으로 생각하는 경우도 있다. 그런데 최근 이런 경향이 바뀌고 있다. 많은 사람이 담배를 끊으려는 생각을 가지고 있고, 실제로 끊으려 노력하고 있다. 그런데 금연에 성공하는 사람보다는 실패하는 사람이 더 많다. 그러면 어떻게 해야 성공적으로 담배를 끊을 수 있을 것인가.

**첫째,** 담배를 끊어야겠다는 생각을 가지는 것이 가장 중요하다. 담배는 단순한 기호품이 아니라 해로운 약물이라는 사실을 깨닫는 것이 필요하다. 담배는 흡연자 자신에게 일종의 약물중독과 같다. 자신의 건강을 파괴하고 경제적 손해를 입힌다. 미국의학 협회에서는 담배를 마약과 같이 불법화해야 한다고 주장하고 있을 정도이다. 또한 담배는 가족의 건강을 해치는 오염원이다. 담배를 피우는 남편을 가진 아내는 폐암, 심장병에 걸릴 확률이 30%나 증가한다. 담배를 피우는 아버지를 가진 아이는 감기가 걸릴 확률이 3배나 증가하고, 합병증으로 입원할 확률도 2~3배 증가한다. 폐기능이 떨어지고, 천식도 악화된다. 담배가 자신과 가족의 건강에 백해무익하다는 사실을 깨닫고 이를 끊겠다고 생각하는 것이 필요하다.

**둘째,** 담배를 끊을 수 있는 기회를 잘 이용하자. 담배를 끊을 수 있는 절호의 기회가 있다. 기관지염, 심이지장궤양, 고혈압 등 담배와 관련이 있는 병을 앓게 되면 이 때는 담배를 끊을 수 있는 좋은 기회가 된다. 아이가 감기에 걸렸을 때도 마찬가지이다. 이런 기회를 잘 이용하면 전화위복이 될 수 있다.

**셋째,** 결심을 굳게 하고 금연일을 정하자. 흡연이 약물중독이기는 하지만 굳은 결심만 있으면 금연에 성공할 가능성이 높다. 결심을 하면 즉시 '금연일(담배를 끊는 날)'을 정하자. 금연일은 대개 7~10일 후로 잡는 것이 좋다. 너무 뒤로 잡으면 마음이 흐트러질 가능성이 높다. 그러나 스트레스가 많은 때는 피하는 것이 좋다. 시험을 앞두고 금연일을 잡으면 실패할 확률이 높다.

**넷째,** 담배를 끊는다는 사실을 여러 사람에게 공포하자. 담배를 끊는 데는 주위의 도움이 필요하다. 특히 가족의 도움은 필수적이다. 금연에 실패하면 창피할까 봐 주위에 말을 안하는 경우가 있다. 그러나 이것은 잘못이다. 오히려, 금연을 방해하는 물지각한 동료나 있는 경우에는 예외로 할 수도 있다. 하나 알아 둘 것은 한 번에 담배를 끊는 사람은 매우 드물다는 사실이다. 금연에 성공한 대부분의 사람은 여러 번에 걸친 실패를 경험한 재수생이다.

**다섯째,** 금연을 위한 환경조성도 필요하다. 담배를 생각나게 하는 물건, 즉 재떨이, 담배, 라이터 등을 아예 버리는 것이 좋다. 자동차에 부착되어 있는 라이터를 떼어버리는 사람도 있다. 담배를 끊은 후에는 담배를 피울 가능성이 있는 상황을 피하여야 한다. 가장 문제가 되는 것은 회식이다. 이 때는 술을 먹게 되고, 담배를 피우고 싶은 욕구가 커지게 된다. 따라서 금연 후 2~3 주간은 이런 자리를 피하는 것이 좋다.

**여섯째,** 금단증상에 대응하는 방법을 알아야 한다. 금단증상이란 담배를 끊은 후 나타나는 불안, 초조, 집중력장애, 불면 등의 증상을 말한다. 이런 증상은 중독과 비례하여 심해진다. 금단증상은 금연 후 3~4일에 가장 심해지고 2~3주 후면 없어진다. 그러나 이 기간 동안만 이런 증상을 잘 조절하면 된다. 가장 좋은 방법은 신선한 공기를 마시거나 운동을 하는 것이다. 은단 씹기, 무가당 껌 씹기, 찬 물 마시기, 양치질 등도 도움이 된다. 다만 칼로리가 많은 음식은 비만을 일으킬 수 있으므로 피해야 한다.

**일곱째,** 약물사용으로 도움을 받을 수도 있다. 금단 증상이 심한 경우에 이를 완화시켜 주는 약물로 피부에 붙이는 니코틴패취와 니코틴 껌 두 종류가 있다. 이 약물은 적은 양의 니코틴을 공급해 주어서 금단 증상을 완화시키는 기능을 한다. 그러나 이 약물에 대한 과신은 금물이다. 이 약물은 자동적으로 담배를 끊게 해주는 것이 아니라 약간 도와 줄 뿐이라는 사실을 알아야 한다. 또한 심장질환, 임신 등 사용해서는 안되는 경우가 있어 의사의 도움을 받아서 사용하는 것이 좋다.