

여러 가지 증상을 주소로 진료실을 찾는 노인 환자 중 자신의 혈압이 높다는 것을 알면서도 치료를 받지 않고 있는 경우를 의외로 많이 접하게 된다. “이제 이만큼 늙어서 고혈압이 오는 것도 당연하지. 치료는 무슨 치료야” 하시는 분도 있고 가끔 “뒷골이 뼈근할 때만 약국에서 약을 사먹지, 또는 나는 혈압약을 먹으면 어지럽고 기운이 없어서 아예 약을 안먹어” 하시는 분도 계신다.

물론 이런 분들 중 잘 설명을 해서 혈압약을 권해



나이 먹으면 혈압이 높아지는 것은 정상이다?

도 마다하고 혈압치료를 안하시는 분도 있는 실정이다.

혈압은 연령 증가와 더불어 높아져 가며 따라서 노년층으로 갈수록 고혈압의 빈도는 높아진다. 내 과학 교과서에도 65세부터 75세 사이의 인구 중 거의 2/3가 고혈압을 가지고 있다고 기술하고 있으며, 고혈압은 노인층에서 뇌졸중(중풍) 및 기타 심혈관계질환에 의한 사망률의 증가와 직접적인 관계가 있다. 또한 노인들에서 혈압치료를 심혈관계질환의 발생 및 사망을 감소시킨다는 것도 이미 잘 알려져 있다.

노인에게 고혈압이 생기는 원인도 젊은 사람들과 큰 차이는 없다. 그러나 말초혈관의 저항이 커지는 것이 중요한 원인이 되며, 그 밖에도 동맥경화, 대동맥 석회화 및 경직, 그리고 동맥의 탄력성 감소가 원인이 된다.


이와 같이 노인에서의 고혈압은 흔히 나타나는 질환이지만 결코 정상상태가 아닌 병적상태이다. 치료를 하지 않으면 당연히 중대한 합병증이 나타날 가능성이 높아지게 된다. 노인에서의 고혈압 치료도 젊은 사람과 특별한 차이는 없다.

적절한 운동은 말초혈관 저항을 줄여주므로 권장

되고, 저염식과 적당한 약제를 선택하여야 한다. 그러나 노인은 여러 약제에 특히 예민하여 약제의 선택과 치료를 시작할 때 약물 용량을 젊은 사람들보다 줄여서 사용해야 하며, 혈압강하도 서서히 이루어지는 것이 좋다.

특히 당뇨병, 관절염, 심부전, 협심증 및 만성폐질환 등이 동반된 경우에는 약제선택에 신중을 기해야 하므로 치료시작 전에는 꼭 의사와 상의해야 한다. 또한 노인은 젊은 사람에 비하여 약물에 의한 부작용이 더 흔하므로, 자의적으로 약을 중단하지 말고 의사의 지시에 따라 약의 용량을 조절하거나 다른 종류의 약제를 선택하여야 한다.

통계에 의하면 국내의 사망원인 중 심혈관계질환에 의한 사망이 암에 의한 사망과 함께 가장 높은 빈도를 보이고 있으며, 최근 평균수명의 연장으로 노인 고혈압환자의 수는 더욱 증가할 것으로 예상된다.

혈압은 일시적으로 치료하는 것이 아니고 지속적으로 조절하는 병이므로 치료시 상당한 노력이 필요하다. 그러나 치료를 하면 많은 합병증을 예방할 수 있어 건강하게 오래 살 수 있다는 사실을 명심해야 한다. 

하루 한번의 웃음이

건강을 부른다

웃음은 사람과 주변환경을 변화시키는 마력을 갖고 있다. 웃으면 체내에 엔돌핀이 증가해 건강과 젊음이 유지된다는 것은 흔히 알려진 상식이다. 웃음은 보약이다. '웃으면 젊어지고 성내면 늙는다' (一笑一少 一怒一老)라는 말도 있지만, 웃음은 정말로 수명을 연장시키고 생명의 본래 모습을 되살려 천수를 누리게 한다. 또 하루에 1백 번 웃으면 호흡 기능이 향상되고 면역세포의 활동이 증가해 10분 동안 노를 젓는 것과 똑같은 운동효과가 있다고 한다. 그렇다면 웃음에 숨겨진 마력이 뭐길래 이 같은 효과를 내는 것일까. 웃음에 담긴 과학을 풀어보자.

스트레스의 천적은 웃음

미국 로마린다 의과대학의 교수는 96년 "웃음과 면역체계"라는 흥미로운 논문을 발표했다. 성인 60명의 혈액을 정상상태와 1시간 동안 코미디 비디오를 본 후 각각 채취해 비교한 이 논문은 웃음이 신체를 어떻게 변화시키는지 잘 보여준다. 눈에 띄는 것은 한바탕 웃고 난 후 몸 안에서 가장 증가하는 감마 인터페론. 웃을 때 2백 배 이상 증가하는 감마 인터페론은 면역체계를 작동시키는 세포를 활성화시킨다. 또 종양이나 바이러스 등을 공격하는 백혈구와 면역 글로블린을 생성하는 세포도 활발하게 만든다. 항상 웃고 살면 바이러스 등이 속에 들어와 일으키는 감기 같은 질병에는 잘 걸리지 않는다는 뜻이다.

근육의 움직임

웃을 때 몸 속 6백50개의 근육 중 2백31개가 움직인다. 이처럼 많은 근육이 움직이는 운동도 드물다. 1/3이 넘는 근육이 활동함으로써 활력을 되찾아준다. 웃고 난 후에는 근육의 긴장이 이완돼 편안함을 느끼고

소화기가 왕성해진다. 더 나아가 웃음은 국내에서 열풍을 일으켰던 엔돌핀과도 관계가 있다. 신경호르몬인 엔돌핀은 진통제 등으로 사용하는 모르핀보다 효과가 2백 배 이상 강한 일종의 생체내 모르핀이다. 엔돌핀은 통증을 완화시키면서 신경 활동을 통제해 근심과 걱정을 덜어준다. 그러나 엔돌핀은 평상시 생성되는 것은 아니며 감정과 밀접한 관계를 가지고 있다. 즉 웃을 때 엔돌핀이 주로 만들어진다. 이에 반해 우울하면 엔돌핀과 정반대의 효과를 내는 아드레날린이 분비된다. 아드레날린의 과다 분비는 심장병, 고혈압, 관절염, 편두통을 일으키고 노화를 촉진한다.

웃음과 몸의 변화

웃음은 인체 내에서 방어기능을 담당하는 백혈구의 생명력을 강화시킴으로써 면역력을 향상시키는 것으로 나타났다. 즉, 웃음은 자연살상세포(NK Cell)를 활성화시키고, 활성화 된 자연살상세포는 바이러스와 암세포를 가장 빨리 파괴하게 된다.

또한 스트레스를 받으면 자연살상세포의 활성을 저하시켜 면역력을 약화시키는 것으로 나타났다. 자연살상세포를 활성화시키는데 필요한 웃음은 보통 호탕한 웃음이고 이러한 웃음은 자연살상세포의 수에는 변화가 없으나 활동성을 증가시킴으로써 항체 생성효과를 증가시킨다. 이러한 항체지수는 12시간이 지나도 그 수치가 어느 정도 유지됨을 알 수 있다. 신경통 환자들의 경우 통증을 완화시키는 방법으로 웃음치료를 사용하고 있는데 웃는 동안은 통증을 잊어버릴 수 있으며 아울러 통증유발 물질을 억제하는 것으로 나타난다.

인간의 본성은 감정에서 오며 이것을 통제하는 곳은 뇌의 중간부분에 위치한 시상하부이며 뇌의 발달 또한 여기에서 시작된다고 할 수 있다. 우리가 웃음으로 뇌의 시상하부의 기능을 강화시킴으로써 우리는 건강해 질 수 있는 것이다. 그러므로 웃음은 명약이고 신의 선물이라 할 수 있다. 