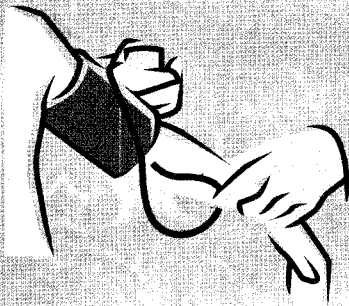


“고혈압·당뇨병, 정말 그럴까?”

뒷목이 뻣뻣하고 당기면 고혈압이고, 고혈압보다는 저혈압이 더 위험하며, 물을 많이 마시는 사람은 당뇨병을 의심해 봐야 한다. 또 오랫동안 위염이나 위궤양을 앓으면 위암으로 발전한다는 등 황간에 떠돌고 있는 알쏭달쏭한 건강상식에 대해 '진실&거짓'을 파헤쳐 본다.



‘고혈압·저혈압’에 대한 ‘세 가지 오해’

“에고고, 요즘 뒷목이 뻣뻣한 게 아무래도 고혈압인 거 같아.”

“그래도 자넨 다행이네, 고혈압보다 더 위험한 게 저혈압이라지 않은가. 그런데 자네 이제 고혈압 약을 먹어야 하는 건가. 고혈압 약은 한번 입에 대면 평생 먹어야한다던데...”

“설마 그럴까. 뒷목이 뻐뻐할 때마다 한 번씩 먹으면 되겠지.”

성인병 중 고혈압과 저혈압에 대해 보통 사람들이 알고 있는 상식 수준이다. 그런데 일반적으로 우리들이 알고 있는 혈압 관련 건강상식 중 상당수가 잘못 알려진 것이라면 믿어질까. 불행히도 전문가들은 대부분 그런 것 같다고 말하고 있다.

보통 고혈압은 최고혈압이 150~160mmHg이상(성인기준) 최저혈압이 90~95mmHg이상 일 때, 저혈압은 최고혈압이 100mmHg이하일 경우를 말하는데 그렇다면 첫 번째 궁금증, 뒷목이 뻐뻐하면 정말 고혈압일까?

전문가들은 고혈압으로 인해 뒷목이 뻐뻐해질 확률은 사실상 제로에 가깝다고 한다. ‘소리 없이 움직이는 살인자’로 불릴 만큼 이상 증상이 하나도 없다는 게 전문가들의 얘기다. 보통 뒷목이 뻐뻐한 경우는 심중팔구 극심한 스트레스로 인해 목 근육이 과도한 수축을 일으켰기 때문이라고. 이럴 때는 마음의 안정을 되찾고 뜨거운 물수건으로 마사지를 하면 한결 나아진다고 한다.

두 번째 궁금증, 정말 저혈압이 고혈압보다 더 위험할까? 보통 저혈압인 경우 혈압을 정상치로 만들기 위해 혈압 약을 먹거나 주사를 맞아야 한다고 생각한다. 하지만 저혈압은 고혈압과 같이 여러 합병증을 일으키지 않고 수명에도 그리 큰 영향을 끼치지 않는다. 그러므로 그리 예민할 필요는 없는 셈. 또 보통 손발이 차다던가, 어지럽다던가, 두통이 심하다는 등의 여러 징후는 저혈압과 특별한 연관성이 없을 수도 있다는 게 전문의들의 일반적인 소견.

세 번째 궁금증, 고혈압 약은 입에 한번 대면 평생 먹어야 할까? 아니면 뒷골이 뻐뻐할 때만 먹으면 될까? 관련 전문의들은 고혈압의 경우 이상 징후가 없어도 평생 동안 약을 먹어야 한다고 조언한다. 고혈압 약을 복용하면 일시적으로 혈압이 떨어져 정상 혈압으로 돌아온 듯해 혈압 약을 끊었다가 또 혈압이 정상치를 넘어설 경우 다시 복용하는 이들이 많은데 이런 경우 더 나쁜 결과를 초래할 수도 있으므로 꾸준히 복용해야 한다고.

[top]

보통 혈압은 나이에 90을 더하면 최고혈압, 그 2/3 정도가 최저혈압 등 각각의 정상 평균값에 가깝다고 한다. 또 혈압은 식사 후 바로 재거나 1시간 내에 절 때는 약 6~8mmHg 상승하고 높고 앉고 서고 등 자세에 따라 달라지며 흥분상태나 운동 후에는 높아진다.

당뇨병에 대한 두 가지 '편견'

사탕 두 개만 더 먹으면 안될까?

안 돼! 너 사탕 많이 먹으면 병 걸려. 당뇨병이라고! 너 당뇨병이 얼마나 무서운 병인지 알아? 인슐린 부족으로 혈액 중 포도당 농도가 정상인보다 높아져 소변에 포도당이 묻어나는 당뇨병. 초콜릿 사탕 등 단 음식을 많이 찾는 아이들에게 대부분의 부모가 이런 엄포를 놓고 있는데 정말 단 음식을 많이 먹으면 당뇨병이 생길까?

이와 관련해 전문가들은 단 음식을 많이 먹으면 비만이 되고, 비만이 되면 당뇨병 발병확률이 높아질 수도 있지만 단 음식이 직접적으로 당뇨병을 유발하진 않는다고 한다. 고 칼로리, 고 단백질, 고 지방을 섭취하는 식습관이 당뇨병의 원인이 되기도 하지만 유전적인 요인에 의한 경우가 80%나 된다고.

또 한가지 편견, 당뇨병에 걸리면 정말 물을 많이 마실까? 보통 단 음식을 많이 먹으면, 대부분 사람들이 물을 많이 찾는다. 그런데 단 음식을 많이 먹으면 당뇨병에 걸린다는 생각과 과를 같이해 당뇨병에 걸리면 물을 많이 마실 걸로 유추해낸 편견인 듯하다.

전문가들은 보통 당뇨에 걸렸다고 하면 물을 많이 마시고, 이에 따라 정상인보다 소변 양이나 소변 횟수도 많으며 짙마르고 있다고 생각하지만 역시 잘못된 생각이라고. 당뇨환자의 2/3 정도가 본인이 당뇨인지도 모를 정도로 당뇨병 초기엔 이상 징후를 발견할 수 없고 진전이 많이 됐을 경우애나 목마름 등의 증상이 나타난다고 설명한다.

참고로 당뇨병은 여성보다 남성이, 젊은이들보다 40~60대 중년층이, 육체적인 일보다 정신적인 업무를 진행하는 이들이 발병확률이 높다고 한다.

위(胃) 관련 잘못 알고 있는 건강상식

이외에도 잘못 알려진 건강상식은 수도룩하다. 특히 위염이나 위궤양 등 위(胃) 관련 질환을 앓고 있는 사람은 죽을 먹어야한다던가 위염이나 위궤양이 오래되면 위암이 된다, 빈속이라 속 쓰릴 때는 우유를 마셔라 등도 포함된다.

전문자들은 위염이나 위궤양에 걸렸다고 하더라도 고기 같이 딱딱하고 질긴 음식도 꼭꼭 씹어 넘기면 위에선 죽과 같은 형태를 띠므로 굳이 죽을 고집할 필요는 없다고 한다. 되려 죽으로만 식사할 경우 영양 불균형을 초래해 건강에 이상이 생길 수 있으므로 주의를 요하라고 귀띔한다.

또 위암은 위염이나 위궤양과는 병리학적으로 다른 질환이므로 위염이나 위궤양이 오래됐다고 하여 위암으로 발전하지는 않는다고. 더불어 속 쓰림은 위산이 많이 분비돼 나타나는 증상인데, 칼슘성분이 많아 위산분비를 촉진하는 우유의 경우 속 쓰림을 더 악화시킬 수 있으므로 속 쓰릴 땐 금하는 게 좋다고 한다. †