



고혈압 관리

세계로병원 3내과 한상원 원장

소금 섭취 줄이고 유산소 운동 꾸준히

고혈압은 아무런 증상없이 지내는 사례가 많아 '침묵의 살인자'라고도 불린다. 고혈압의 무서운 점은 환자 자신이 심각함을 깨닫지 못해 방심하다가 치명적인 합병증을 얻는다는 점이다. 고혈압 합병증은 높은 혈압으로 인해 혈관이 손상되고 혈액을 통해 산소와 영양분을 공급받는 인체의 장기에 이상이 온 것을 말한다. 주로 심장, 뇌, 신장, 눈 등에 문제가 생긴다.

고혈압은 특히 심장의 부하를 증가시켜 심비대를 유발하고 심혈관의 동맥경화를 촉진한다. 따라서 협심증이나 심근경색, 부정맥, 심부전 등이 나타나게 된다. 또한 뇌혈관의 출혈이나 동맥경화로 말미암아 뇌졸중을 불러오기도 한다. 또 이런 증상으로 인한 급사의 위험도 크다.

최근 미국 고혈압 가이드라인인 'JNC8' 보고서가 JNC7에 이어 10년 만에 발표됐다. 미국 국립보건원(NIH) 고혈압합동위원회(JNC)가 발표한 JNC8은 고혈압 전문의 17명이 참여해 만든 것이다. 이를 바탕으로 치료를 하게 될 경우 대부분 환자가 약을 줄여야 할 것으로 보인다. 새로운 고혈압 가이드라인을 바탕으로 고혈압의 정의, 원인, 증상 및 치료에 대해서 살펴보고자 한다.

◇고혈압이란? = 우리나라 30세 이상 성인 4명 중 1명은 고혈압 환자인 것으로 조사됐다. 고혈압을 앓는 연령대가 점점 낮아지고 있다. 2010년 한국의료패널 기초분석 보고서에 따르면, 만 30세 이상 성인 24%가 고혈압을 앓고 있다고 한다. 특히 65세 이상은 절반 이상(53.2%)이 고혈압을 앓고 있다.

고혈압이란 혈관에 가해지는 혈액의 압력이 높은 것을 말한다. 혈압 평균치가 수축기 혈압 140mmHg 이상, 또는 이완기혈압이 90mmHg 이상이면 고혈압으로 진단한다. 하루에도 여러 번 혈압이 변하기 때문에 한번 측정해 혈압이 높게 나와도 고혈압으로 진단하지 않고 최소 2회 이상 다른 날짜에 혈압을 확인해야 한다.

또한 혈압을 재기 전에 약 20분 정도의 안정적 상태에 혈압을 재야한다. 운동 후에는 1~2시간 후에, 담배를 피우거나 커피를 마신 후에



한상원 세계로병원 원장이 수축기 혈압이 비정상적으로 높은 50대 주부를 진찰한 뒤, 상담하고 있다.

140/90 이상... 30세 이상 4명중 1명·60세 이상은 절반 안치 아닌 조절질환... 금연하고 스트레스 바로 풀어야

는 30분이 지난 다음 혈압을 재는 것이 좋다. 고혈압의 원인은 노화, 유전 등 바꿀 수 없는 요인과 과다한 소금 섭취, 운동 부족, 비만, 흡연, 과음, 스트레스 등과 같이 바꿀 수 있는 요인이 있다. 나이가 들수록 혈관이 탄력을 잃고 딱딱해지기 때문에 혈압이 높아진다.

고혈압은 거의 증상이 없는 것이 보통이며, 혈압이 높아도 증상이 강하게 오는 것도 아니다. 대부분 환자들은 증상을 못 느끼다가 합병증이 발생한 후에야 고혈압으로 진단되는 경우가 많다. 보통 머리가 어지럽거나 뒷머리의 통증은 호소한다. 특히 정신적 육체적 과로로 피로한 경우 증상이 잘 나타날 수 있다. 합병증이 발생한 이후에는 부종, 호흡곤란, 시력장애가 나타날 수 있으며 심한 경우 구토나 의식장애와 같은 증상이 나타날 수 있다.

◇고혈압 관리 = 고혈압은 완치되는 질환이 아니라 조절하는 질환이

적당히 섭취하는 것이 좋다. 흰밥, 밀가루 등의 탄수화물을 과다하게 섭취하는 경우 혈액 내 중성지방 수치를 증가시키기 때문에 주의해야 한다. 잡곡밥과 채소는 혈압을 낮추는 효과가 있으므로 권장된다. 이러한 식생활조절에도 지속적으로 혈압이 조절되지 않는 경우 약물 치료를 통해 심장병이나 뇌혈관 질환과 같은 합병증 발생을 최소화할 수 있다. JNC8에 따르면 60세 미만인 경우 수축기 혈압 140mmHg 미만, 이완기 혈압 90mmHg 미만으로 유지하면 된다. 60세 이상인 경우 수축기 혈압 150mmHg 미만, 이완기 혈압 90mmHg 미만으로 유지하면 된다. 당뇨와 신장질환이 있는 경우 수축기 혈압 140mmHg 미만, 이완기 혈압 90mmHg 미만으로 유지하면 된다. 지나치게 혈압을 낮추는 경향이 있는데 반드시 그럴 필요는 없다는 것이다.

이러한 변화로 인해 약물 사용을 줄일 수 있게 됐고, 환자 부담 또한 줄어들 것으로 보인다. 또한 환자들의 기존 병력 등에 따라 다른 고혈압 약물처방이 필요하므로 전문의와 충분한 상의가 필요하다. /채희중기자 chae@kwangju.co.kr

조선대병원 이준영 교수, 종골 수술기구 특허

'발뒤꿈치뼈 골절 고정 나사용 유도 금속판' 고안

조선대병원 이준영 교수가 발뒤꿈치 뼈가 부서진 환자를 쉽게 수술할 수 있는 방법을 고안해 눈길을 끌고 있다.

16일 조선대에 따르면 정형외과 이준영(사진) 교수가 최근 '종골 골절 고정 나사용 유도 금속판'이라는 수술 기구를 특허 등록했다.

이 교수가 개발한 이 수술 기구는 수술이 가장 어렵다는 종골(발뒤꿈치 뼈) 분쇄 골절 환자의 부러진 뼈를 맞춘 후, 그 상태를 잘 유지해 쉽게 금속판 수술을 할 수 있도록 고안

됐다. 기존에는 사람의 힘이나 이동식 방사선 조사기를 이용해 골절 부위의 접합을 유지하고 나사못을 고정하는 지극히 어렵고 제한적인 과정을 진행했으나, 이 교수의 특허로 인해 종골 골절 환자에 대한 효율적이고 창의적인 시술이 가능해졌다.

이 교수는 지난 2011년, 2012년에 대한족부족관절학회와 대한골절학회 등 여러 학회에서 이 수술 기구를 이용한 결과를 논문으로 발표해 큰 주목을 받았으며, 특허 등록 후 수술



기구의 안정성까지 증명됐다. 한편, 이준영 교수는 2년 연속 대한족부족관절학회 우수 논문상과 최우수 논문상을 수상했으며 '2011 U20 콜롬비아 월드컵'과 '2012 김스컵 올림픽 축구대표팀' 팀닥터였으며 현재 조선대병원 교육연구부장, 대한족부족관절학회 의무분과위원, 광주축구협회 이사, 광주FC 팀닥터로 활발한 활동 중이다. /채희중기자 chae@kwangju.co.kr

환자·보호자에 '아트치료'

'세상에 꽃 아닌 것 없다'

전남대병원 갤러리 '오견규 작품전'

전남대학교병원이 한국화가 오견규 작품전을 2월 한 달간 병원 1동 로비 CNUH갤러리에서 개최한다.

이번 전시회는 전남대병원이 환자와 보호자의 치료에 따른 스트레스 해소와 심리적 안정을 위해 마련했다.

'세상에 꽃 아닌 것 없다'를 주제로 한 이번 전시회에는 매화·연꽃·동백 등을 소재로 한 '봄이 오는 길' '선운사 동백' '꽃을 따다가' '애련도' 등 최근작 20여점이 선보인다.

머빛의 담백함과 정밀한 필치가 돋보이는 그의 작품에서는 자

연의 질서가 완전한 절제와 소박을 통해 자유를 누리는 초연함을 공감하게 된다.

복은 오견규 작가는 아산 조방원 선생에게 사사 받았으며 대한민국미술대전, 광주시전, 무등미술대전 심사위원을 역임했다. 또한 광주시문화예술통상(2011년), 제1회 대동미술상(2007년) 등을 수상했다.

/채희중기자 chae@kwangju.co.kr

'절망 속에 핀 희망의 꽃'

전남대치과병원 갤러리 '2월 작가 초대전'

전남대치과병원(원장 김재형)은 오는 28일까지 1층 아트스페이스 갤러리에서 환자와 보호자 그리고 시민을 위한 '2월 작가 초대전'을 연다.

이번 작품전은 서양화가 문정

호 작가의 '절망 속에 핀 희망의 꽃'을 주제로 총 15점의 유화작품이 전시되며, 병원 환자 및 지역민들에게 생기와 희망을 전달하는 취지로 진행된다.

김재형 치과병원장은 "이번 문

정호 작가 전시회는 어둠과 같은 상황을 꽃이 담고 있는 희망의 빛으로 바꿀 수 있다는 희망의 메시지를 환자 및 지역민들에게 전달하고자 마련했다"며 "전시회를 통해 새롭게 시작되는 2014년을 긍정과 희망으로 나아가는 계기가 되길 바란다"고 밝혔다.

/채희중기자 chae@kwangju.co.kr

신축원룸매매(전대1분)

★전대상대2분상가원룸(용봉지구코너)★
신축 4층 21개(1층 상가 2칸, 18개 4층 주택) 전면대리석, 벽돌시공, 엘리베이터 완비, 최고위치 월수익 850만(1년 1억원 수익) 매가 12억(용 3억, 보 1억)

★전대정문후문1분상가원룸★
신축 4층 12개(1층 상가, 4층 주택) 월수익 420만 매가 6억7천(보 5천, 용 1억 2천)

★화정동5층상가원룸(신동아아파트정문)★
1층 상가 80평(1층상가, 2층 97, 3층 97, 4층 97) 97평 월수익 1400만(1년 1억7천 수익) 매가 21억(보2억, 용 7억)

★수완지구상가(수익형, 확실보장)★
1층상가(17.5평) 대방5차 A후문 매가 3억5천보2천 월130만, 용 2억
3층상가(85평) 모이엘가 A후문 매가 3억5천보3천 월200만, 용 2억5천
3층상가(62평) 롯데마트 전면도로 매가 2억8천보3천 월150만, 용 1억5천

1층(18평) 대방5차 A후문보2천 월110만
3층(45평) 모이엘가 A후문보2천 월110만
3층(62평) 롯데마트 전면도로보3천 월150만, 분할가

★빌라형원룸매매(쌍춘동운천역2분)★
3천소액투자노후보장(연금처럼수익발생)
-원룸형매매 3800만 주택 11평 (보 200만, 월 30만, 용 1,000만)
-원룸형매매 4000만 주택 12평 (보 200만, 월 32만, 용 1,000만)
-투룸형매매 4800만 주택 14평 (보 300만, 월 40만, 용 1,500만)
-투룸 임대 즉시입주가 possible (원룸보 200만, 월30만/투룸보 300만, 월 40만)

신한공인중개사 ☎010-6670-9800

여수 상업지 토지매매

여수시 중앙동 상업지 코너

기업은행 뒷 (옛 재증병원자리) 중심상업 쇼핑거리

154평 (매가 8억2천) 최고위치 신축 5층 이상 가능 (건폐율 90%, 용적률 800%이상)

웃메이커, 커피숍, 편의점 신축 가능

(주)대화이앤씨 010-6670-9800 062)952-5584

금당공인중개사

매매·교환·설계·시공등의 물건을 구합니다.

투자·감정이 이하

- 금매 광주은행 본점부근 대인동 대로변 649㎡(210) 건물 522㎡(158)공시지가 11억6천 매도 11억
- 금매, 지하철 상촌역 사거리 대로변 준주거 377㎡(111평)병원·사육·학원·자동차 정비시설 등 적합 7억6천
- 쌍춘동 2층 주거지 674㎡(204) 다가구, 다세대 적합 매입가에 매도 3억1500만원 투자에도 적합
- 동명동 5층건물 대지318㎡(96)건평228평 상가와 주택 원룸 15개 투룸3개 보증금 1억2천에 월 500천 수익 9억6천
- 식당건물 금매 금남로3가 부근 소방도로 집 대지 149평 건평 438평 은행 6억4천 전세 8천에 월 440천 법인전전 7억6천
- 신축 쓰리룸 건물 북구 우산동 대지 516㎡ 12세대 8억9천
- 나주시 봉황면 소재지 대지 119평 주택 30평 5천만원
- 모텔, 전복 부안군 변산면 대지1677㎡(507)건평 422평 객실 48실 매출6억2천 매도 8억3천
- 사할적합 건물 함평군 월야면 땅 2657㎡(804)건물 2동 57평 은행 2억 기도원 할수 있는 산이 있는 주택과 교환가능 5억
- 전남대앞 신안동 4거리 상업지 대지 446㎡(135)4층 건물 322평 은행 3억 매도 7억2천
- 북구 우산동 상가와 원룸건물 대지331㎡ 건물 1366㎡(413평)은행 6억2천 보증금 8천천 월900만원 매도9억6천
- 나주시 남평읍 신축식당 대지 3537㎡(1070)건물 148평 은행 3억 임대는 5천에 3백 원룸부지와 교환가능 5억8천
- 북동 상업지 992㎡(300)오피스텔, 생활주택 등 다용도 8억

매도·임대

- 쌍춘동에 신축중인 가도생활주택 2차 건물 호텔급 시설의 품을 9평형 주택, 입주는 1월 임대는 전세1000에 월40선, 매대는 6300만원(대출 3천만원 포함)투자자는 여러개를 매입해서 임대하면 수익성이 매우 좋음.

문의 222-4994, 010-2632-5659 쌍춘동 (구) 등기소 자리, 가도 생활주택 전시관

희망공인중개사

고객님의성공을희망합니다

상가/건물

- 상무지구 신축건물 매 72억
- 화정동 교원공제부근 1군부준점도 225㎡ 매 12억(보1.3억, 월600만 유영프렌차이즈 입점)
- 계림동사우나건물-일부층 원룸 매 17.5억 (보8천,월8백,용9.5억 포함,직영수입 월천만)
- 월계동L센터위 2층상가 960㎡ 매 17.5억, 분할가 (대형병원, 학원, 외식프렌차이즈 적합)

대지/전답

- 서구 치평동 중심상업지역 대지 750㎡ 매매 26억
- 서구 마록동 생산복지 담 5,400㎡ 매매 21억
- 북구 용두동 대지 2,050㎡ 매매 6.9억
- 북구 문흥동 교도소부근 집중지 6,300㎡ 매매 50억
- 북구 신안동 대지 3,100㎡ 매매 36억
- 광산구 대산동 계획관리지역 전 29,800㎡ 39억
- 남평읍 우산리 계획관리지역 전 17,000㎡ 매매 5.2억

기타

- 세하동 창고 1,590㎡(건234㎡) 매매 7.2억
- 영암 삼호중공업 인근 주유소 매 8억(용 5억)

축산관련시설 개발가능한 임야 구합니다(30,000㎡이상)

서구 치평동 리안동신아파트 102동 앞 상가 109호 ☎ 010-5536-0382 062) 373-0382

금매매

신안동 신안 사거리 부근 30m 도로변 코너

6층 상업지역 건물

건물 600평 토지 151평

평당 토지 가격 600만원 정도

토지 가격 만도 9억정도

매매가격 9억 4천만원

라멘조 총별 100평 정도

조건은 전세, 월세 안고 구입

010-3215-9969

공장 금매매

하남공단 9번로 인근 (천변 4거리 코너) 토지 3,305㎡ 건물 1,300㎡

- 사무실 1.2층
- 높이 : 8m
- 호이스트 3톤 2대
- 전기 : 200kw

물류창고 최적

매매가격 18억원

송하동 자연복지(2,100㎡) 일반 공업지역(2,400㎡) 허가됨, 매매가격18억원

쌍춘동 대로점 대지(1,100㎡)건물(300㎡) 매매가격 7억원

신진공인중개사 010-2644-4265 011-9602-6225