박재완의 PhotoEssay



## 돌담풍경

꽃은 피고 지는 때가 있고

햇살은 들고 나는 때가 있고

뙤약볕에도 돌담은 그늘을 드리우니

풍경은 늘 여법하다

많은 눈길에도 꽃은 달라진 것이 없고

지나는 바람에도 풀들은 자리를 옮기지 않으니

말없이 살아도 법도가 우리보다 나은 것을

언젠가는 닮을 수 있을까

돌담이 드리우는 그늘을

변함없이 살다가는 꽃송이와 풀잎들을…



정지천의 가족이 건강해지는 비법

⑦ 혈압이 낮으면 어떤 문제가 생길까?

# 저혈압, 고혈압보다 '더' 위험

### 무더위 장시간 노출 위험
### 단전에 쑥뜸 효과적 치료

고혈압이 무섭다는 것은 잘 알지만 저혈압이 더 무섭다는 것은 모르는 사람이 많다. 그런데 보통 저혈압이라고 얘기하는 사람들은 수축기 90-100 정도에 이완기 60-70 정도로서, 혈압이 낮은 편이지 저혈압은 아니므로 전혀 무서워 할 필요가 없다.

의학적으로 저혈압은 수축기 90 미만, 이완기 60 미만인 경우이다. 심장병, 결핵, 갑상선 기능 저하증, 부신피질 질환, 암 등의 질병 그리고 약물 부작용 등에서 나타나는데 만약 세균 감염에 의한 패혈증, 과도한 출혈, 심한 영양실조, 심한 설사 등으로 인한 탈수 등으로 갑작스레 저혈압으로 떨어지면 쇼크에 빠져 위험해진다. 특히 80/40 아래로 떨어지면 우리 몸 곳곳에 피가 적게 공급되어 생명이 위험하다.

**혈압이 낮은 경우에 생기는 문제**

혈압이 높으면 중풍 같은 성인병에 걸릴 위험이 많아 문제이지만, 혈압이 낮으면 매사에 의욕이 없고 기운이 떨어져 만성 피로증후군에 시달릴 수 있는 등 활기차고 부지런하게 생활하기 어렵다. 늘 피곤하고 힘이 없다고 호소한다. 혈압이 낮아 심장에서 오장육부를 비롯한 몸의 곳곳에 피를 제대로 공급해주지 못하기 때문이다. 그런데 대부분 낮은 혈압으로 인한 자각 증상이 없다. 육체적, 정신적으로 과로할 경우 쉽게 피로해지거나 기운이 없고 어지러움, 두통, 건망증이 나타나며 심하면 실신해서 쓰러지기도 한다.

**저혈압은 어떤 사람에게 많을까?**

체질적으로 몸이 야위고 허약하며 얼굴색이 창백하고 피부가 건조하거나 추위를 많이 타는 사람들에게 많은데, 여성에게 더 많고 유전성이 있다. 흔히 몸이 가냘픈 여학생이 운동장에서 자주 쓰러지거나 주부들이 무기력해하면서 기분 나쁘게 머리가 아프고 어지러운데, 맥박이 약하면서 혈압이 낮은 경우가 많다. 체형이 퉁퉁한 사람들 중에도 더러 저혈압이 있는데, 물살이 찐 경우로서 습기 때문에 몸이 무겁고 머리에 무엇을 씌어 놓은 것 같으면서 통증이 온다.

**기립성 저혈압이란?**

아침에 잠자리에서 일어날 때 갑자기 몸에 힘이 빠지면서 눈앞이 아찔한 느낌이 들거나 앉은 자리에서 일어날 때처럼 체위를 변화시킬 때 어지럼증이 나타나는 경우가 있는데, '기립성 저혈압'을 의심해볼 수 있다. 보통 사람은 웬만한 체위변화로는 혈압이 변화하지 않거나 약간 올라가는 정도지만 기립성 저혈압이 있은 일상생활 중 간단한 체위변화만으로도 혈압이 급격히 떨어진다. 갑자기 일어서면 하지에 몰린 혈액이 심장으로 들어가는데 일시적으로 장애가 발생해서 어지럼증이 나타나는 것이다.

고혈압 치료제, 이뇨제, 항우울제 등을 장기 복용하거나 당뇨병으로 인한 말초신경병증, 만성적 스트레스로 부신 기능에 문제가 생겼을 때 잘 생긴다. 노인들의 실신 원인 중 3분의 1 정도를 차지할 정도로 흔한 질환인데, 낙상해서 골절상이 되기 쉬우므로 치료받아야 한다.



저혈압은 혈압으로 인한 자각 증상이 없다. 육체적, 정신적으로 과로할 경우 쉽게 피로해지거나 기운이 없고 어지러움, 두통, 건망증이 나타나며 심하면 실신해서 쓰러지기도 한다.

**한의학에서는 저혈압을 어떻게 치료할까?**

저혈압은 기가 허약하거나 양기가 허약한 상태에서 나타나는 것으로 본다. 비위장이 허약하거나 혹은 심장의 양기가 부족하거나 혹은 신장의 정기가 부족하기 때문이다. 비위장의 기가 허약하면 몸이 나른하고 눕기를 좋아하며 어지럽고 눈앞이 어질어질하며 말소리가 약하고 숨이 짧고 힘이 없으며 가만히 있어도 저절로 식은땀이 나고 식욕이 떨어지며 대변이 묽어진다. 심장의 양기가 손상되면 가슴이 많이 뛰고 얼굴색이 창백하면서 숨이 차게 된다. 신장의 정기가 부족해지면 어지럽고 머리가 아프면서 건망증, 불면증이 나타나고 허리와 무릎이 시큰거리는 증상이 나타난다.

비위장이 허약하면 황기, 백출, 사인 등으로 기를 보강하며 소화를 돕는 한약을 함께 쓰고, 심장의 양기가 부족하면 인삼, 계피 등의 약재를 위주로 쓰며, 신장의 정기가 부족하면 산수유, 구기자, 두충 등의 보신 약재를 쓴다.

**저혈압 있는 사람 일상생활에서 주의할 점은?**

누운 자세에서 앉거나 서려고 할 때 천천히 일어나도록 해야겠고, 잠잘 때는 머리를 약간 높이는 것이 도움이 된다. 그리고 무더운 날씨에 오래 서 있는 것을 조심하고, 뜨거운 물에 오래 서서 샤워를 하는 것도 주의해야 한다. 이뇨제, 혈관확장제, 안정제 등의 약물 복용을 주의하고 소금을 약간 많이 먹는 것이 필요하다. 아울러 체질에 적합한 운동을 꾸준히 하되 과격하거나 심한 운동은 피해야 한다.

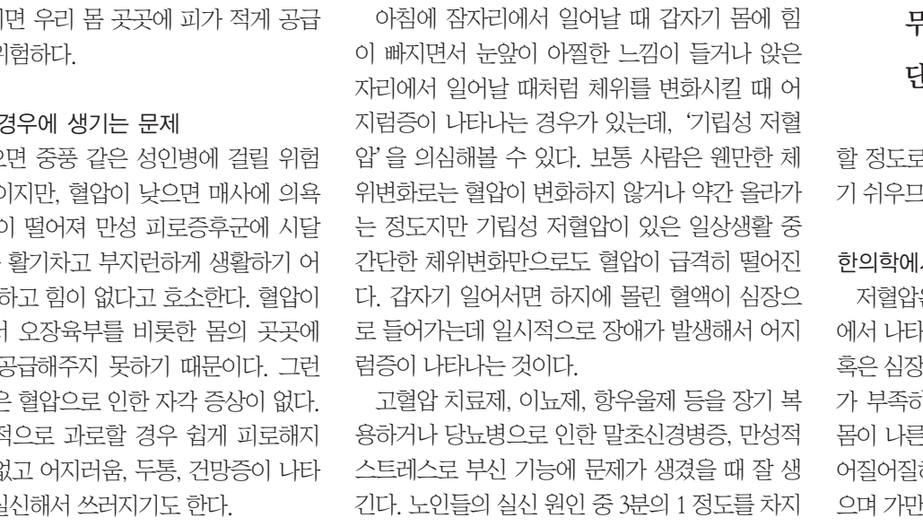
늘 기운이 없다면 소고기, 닭고기, 양고기, 염소고기를 비롯한 고칼로리, 고단백 음식에 비타민, 미네랄도 충분히 섭취되도록 과일도 잘 먹는 것이 중요하다. 따뜻한 성질이면서 기를 올려주는 성질을 가진 찹쌀, 수수, 쑥, 마늘, 파, 생강, 부추, 복숭아, 조기, 갈치, 대구, 미꾸라지, 잉어, 붕어 등이 좋다. 만약 식사 후에 저혈압이 자주 발생하는 사람은 과식하지 않고 적은 량으로 자주 먹는 것이 좋다.

**음식 외에 혈압을 올려주는 방법은?**

몸속에 양기를 불어 넣어주는 쑥뜸이 효과적이다. 따뜻한 기운이 피부를 통하여 경락으로 들어가게 하여 찬 기운을 몰아내며 양기를 넣어주고 기를 소통시켜 주기 때문이다. 저혈압에 효과를 보려면 배꼽 아래 부위에 뜸을 뜨면 된다. 배꼽 아래 3cm 정도 부위를 '단전(丹田)'이라고 하는데 경혈 이름이 기해(氣海), 관원(關元)으로서 기의 바다이고 원기의 관문이라는 뜻이다. 여기에 꾸준히 뜸을 뜨면 기와 혈의 순환을 왕성하게 해 주므로 영양제 주사에 비견될 수 있다. 또한 정기를 보강해 주므로 원기 부족에도 좋다.

〈동국대 일산한방병원 한방내과 교수〉

붓다북 불교종합쇼핑몰 Buddha Book



지면에 진열된 상품들은 붓다북에서
**미니불상**으로
검색해서 구입이 가능합니다.

www.buddhabook.co.kr

서울 성북구 보문로 38길 11 동일하이빌 지하 1층 (주) 운주사 Tel. 02-953-7181

굴셀건 80ml × 60팩 13만원

지리산 다슬기 眞 골드



無색소, 無방부제, 無화학첨가물로 만들어진 다슬기 엑기스!
껍찔채 가마솥으로 재래식 중탕해 고농축 멸균처리로 누구나 안심하고 드실 수 있습니다.
신장 기능 강화에 좋은 다슬기, 간 기능에 좋은 껍질까지 들어간 2배 엑기스!

느릅나무 유근피 원액



물 맑고 공기 좋은 지리산 일대 국산 야생 느릅나무 껍질(유근피)!
가마솥에 오래 달여 진공포장해 편리하게 드실 수 있습니다.
위장을 맑게! 염증은 싹~ 가라앉히는 효과!

100ml × 60팩 6만 5천원

평안할 康

제품문의 : 칠성상회 (02) 879-2007
입금안내 : 농협 1282-17-003433 (주)한메소프트
입금금액 : 지리산 다슬기 진골드 130,000/느릅나무 유근피 원액 65,000원