박재완의 PhotoEssay



고해(苦海)

오늘, 누군가는 떠났고
누군가는 또 남았다
떠난 이는 모든 것을 해결했고
오늘은 또 숙제로 남는다
소겁 속의 하루
사겁 속의 하루
그 기막힌 순간에
풀들은 하염없이 돋고
바위틈으로 냇물은 흐른다
한 곳에 있지 못하는 것들만이
떠나고, 남고
시간을 세고



정지천의
가족이 건강해지는 비법
⑥ 고혈압을 극복하자

건강의 기본은 '중용'
〈中庸〉

한의학에서 건강을 지키는 기본원칙은 '중용(中庸)'이다. 무엇이든 많거나 부족하면 좋지 않기 때문이다. 혈압, 혈당, 콜레스테롤, 체온은 어떨까? 역시 높으면 나쁘고 그렇다고 낮아도 문제가 크다. 고혈압, 고혈당, 고지혈증, 고열이 위험하지만 저혈압, 저혈당, 저지혈증 그리고 저체온은 훨씬 더 위험하다. 가장 흔한 고혈압부터 살펴보자.

고혈압의 진단 기준은?

지난해 11월에 미국심장협회는 고혈압 진단기준을 14년 만에 140/90 이상에서 130/80 이상으로 대폭 낮췄다. 고혈압을 조기에 관리할수록 심혈관 질환 발생과 사망률 감소에 도움이 된다는 이유라고 한다. 미국의 진료 지침은 세계 표준 역할을 하는데, 만약 우리나라도 새 기준을 따랐다면 천만 명 정도인 고혈압 환자가 한꺼번에 650만 명이나 늘게 되어 30세 이상 성인의 절반가량이 고혈압 환자가 될 뻔 했는데 다행히 따르지 않았다.

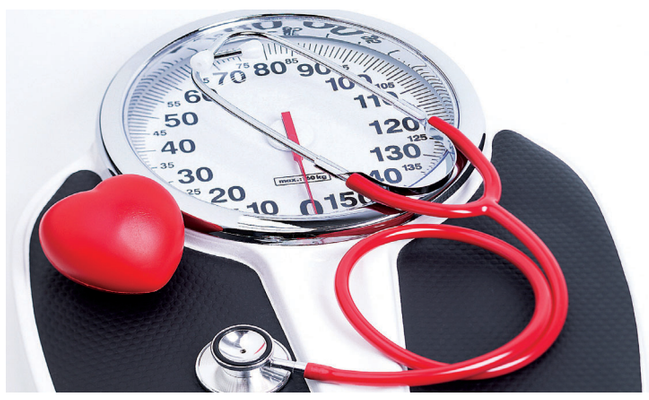
문제는 130/80이라는 혈압이 40대 나이에 심혈관질환 고위험군, 즉 비만이면서 고지혈증이 있거나 중풍, 심장병 등의 유전력이 있다면 고혈압으로 알고 조심해야 마땅하지만, 40대라도 그런 이유가 없거나 만약 60대 이상이라면 고혈압으로 여길 정도는 아니라는 것이다.

노인 고혈압의 기준은?

원래 고혈압의 기준은 수축기압 160, 확장기압 95 이상이었다가 140/90 이상으로 하향 조정되었다. 정상혈압으로 알려져 있는 120/80은 20,30대 나이의 기준이다. 혈압이나 혈당은 나이가 많아질수록 올라가게 마련이어서 70대의 기준은 다를 수밖에 없다. 혈압은 정신적 흥분, 고지질, 내분비기능 문란, 고염식, 환경인자, 유전 등으로 인해 올라가게 되고, 노인이 되면 혈관의 탄력성이 떨어지므로 올라가게 된다. 게다가 노인의 혈압은 불안정해서 변동이 많다. 70대에는 다른 상태가 나쁘지 않다면 160/90이 넘어야 고혈압이라고 여겨진다. 그러니 150/90 이하라면 원인을 살펴서 체중을 줄이거나 혈압을 내리는 음식을 먹거나 스트레스를 풀어주고 마음을 가라앉히는 등으로 원인을 없애주면서 몸 상태를 조절하면 될 것 같다.

고혈압의 예방과 치료에 좋은 음식과 약의 특징

첫째, 습기나 담을 비롯한 몸속의 노폐물을 잘 배출시키는 효능이 있어야 한다. 그러면 대변, 소변, 땀이 잘 나오게 되고, 당연히 체중도 줄게 된다. 둘째, 열을 내리고, 기를 아래로 가라앉히는 효과를 나타내야 한다. 왜냐하면 고혈압의 병인이 거의 간장과 심장의 열이고, 고혈압 상태에서는 기가 올라오는 경우가 대부분이기 때문이다. 그래서 차가운 성질을 가진 것이 대부분이고, 아래로 내려가는 성질을 가지고 있다. 실제로 고혈압 환자는 열성이나 중간 체질이 대부분이고, 냉성 체질은 드물다. 셋째, 음기를 보충해주는 효능이다. 음기의 근본이 신장이므로 신장을 돕는 보신제(補腎劑)가 많은데, 특히 노인의 경우에는 음기 보충이 매우 중요하다.



지난해 11월에 미국심장협회는 고혈압 진단기준을 14년 만에 140/90 이상에서 130/80 이상으로 대폭 낮췄다.

'고혈압' 기준 연령대별 달라
각자 체질에 맞는 음식 섭취

고혈압에 좋은 음식

혈압을 내려주는 작용을 가진 음식이라도 체질에 맞게 먹어야 한다. 열성 체질은 차가운 성질의 음식을, 냉성 체질은 따뜻한 성질의 음식을 먹는 것이 기본이다. 그리고 열성도 냉성도 아닌 중간 체질은 균형 있게 먹으면 된다.

차가운 성질을 가진 음식으로는 보리, 메밀, 들깨 등의 곡류, 표고버섯, 감자, 오이, 고사리, 콩나물, 연뿌리, 가지, 미나리, 시금치 등의 채소류, 사과, 바나나 등의 과일 그리고 다시마 미역 등의 해조류가 있다. 따뜻한 성질을 가진 음식으로는 양파, 마늘 등이고, 차갑지도 따뜻하지도 않은 중간 성질의 음식으로는 검은깨, 콩, 토마토 등이다. 약차로는 옥수수수염차, 감잎차, 연잎차, 결명자차, 칡차, 녹차, 국화차 등이 좋다.

고혈압 환자에게 육류는 어떨까? 고지방 식사는 피를 끈적하게 하므로 혈액순환에 장애가 되고 결국 혈관벽의 탄력성이 줄게 되어 혈압을 올리게 되지만, 과도한 육식이 해롭다는 것이지 전혀 먹지 말라는 것은 아니다. 기력 유지를 위해선 반드시 육식이 필요하고, 양질의 단백질도 공급되어야 하기 때문이다. 다만, 기름기 없는 살코기를 조금씩 먹어야 하고, 일반적으로 소고기가 좋다. 열이 있는 사람에겐 돼지고기, 오리고기가 좋고, 냉한 사람에겐 양고기, 닭고기가 좋다.

고혈압에 해로운 음식

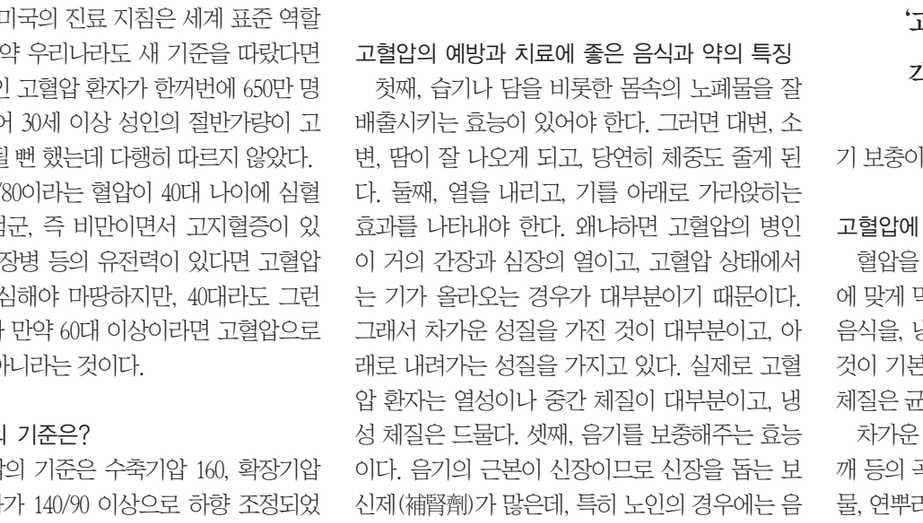
첫째, 소금은 너무나 당연하고, 라면처럼 나트륨이 많이 들어있는 인스턴트식품도 피해야 한다. 고추와 후추 같은 맵고 자극적인 음식과 커피, 진한 차, 탄산음료 등도 해롭다. 단맛도 살찌게 하므로 설탕, 아이스크림, 초콜릿 등을 주의해야 한다. 둘째, 담배가 해롭다. 피울 때마다 확실하게 혈압이 올라간다. 게다가 흡연 자체가 동맥경화를 비롯한 심장 혈관질환을 유발하는 중요한 원인이 된다. 셋째, 인삼, 홍삼이다. 몸에 양기, 즉 열 기운을 넣어주는 보양제이므로 혈압을 올려주게 된다. 열이 많은 편인 분들에겐 매우 위험한데, 특히 겨울에 운동을 하지 않고 활동량도 적으며 땀도 거의 흘리지 않는 상태에서 인삼을 먹을 경우 중풍이 유발될 수 있다. 몸속에 열이 엄청 많아져 머리로 달아오르고 변비가 생기면서 혈압도 상승하기 때문이다.

고혈압에 술은 어떨까?

하루 30cc 정도의 알코올은 혈액순환을 잘 되게 하여 관상동맥 질환의 위험을 낮추어줄 수 있지만 합병증이 없는 경우라야 한다. 그러나 과음은 고혈압의 중요한 위험요인이며 고혈압 약의 반응을 감소시키고 또한 단독으로도 중풍의 위험요인이다. 그리고 아무리 좋은 음식이라도 과식하지 않는 것이 가장 중요하다. 체중이 늘면 혈압도 올라가기 때문이다.

〈동국대 일산한방병원 한방내과 교수〉

붓다북 불교종합쇼핑몰 Buddha Book



지면에 진열된 상품들은 붓다북에서
미니불상으로
검색해서 구입이 가능합니다.

www.buddhabook.co.kr

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

탱화 청동불상 전문 [1,000불 3,000불 10,000불]

상설전시관 100여평 개원





신중탱화

四代傳統

계룡산파 계보도
금호당 약효 → 보응당 문성 →
회응당 상균 → 원만당 석윤

해동불교미술원
010-6338-5167 / 010-3743-5167
서울특별시 중랑구 망우1동 183번지 해동빌딩