

專門醫에 듣는다

고혈압 예방에는 소금섭취 줄이고 칼슘 늘여야



박창규 박사
〈고려대 구로병원 심혈관센터〉

최근 국내 판매순위 10위권 안에 든 라면의 나트륨 함량기준이 국제기준을 초과했다는 보도 내용이 있다. 인체 유해성을 높고 시민사회 단체와 업계간에 뜨거운 감자로 부상하고 있다. 이들 라면의 나트륨 함량(2000mg)은 국내 식품의약품안전청의 기준(1일 섭취 기준 3500mg)보다

는 적지만 라면이 한 끼 식사라는 점을 감안하면 적은 양이 아니다. 우리는 일상생활에서 나트륨에 많이 노출되어 있다. 라면 등의 인스턴트 식품을 비롯해 화학조미료, 김치류, 젓갈류 등의 염장식품, 햄, 통조림 등의 가공식품에는 알게 모르게 많은 양의 염분이 녹아 있다.

나트륨이 주성분인 소금은 음식물의 소화를 돕는 등 인체에 필수불가결한 한 요소다. 혈액 등에 섞여 음식물을 분해하고, 세포 속의 노폐물을 배설하는 역할을 한다. 삼투압 작용을 통해 신진대사를 촉진시키기도 한다. 또 신체 내에 유해한 물질이나 세균이 침투해도 세포와 혈관까지 침입하지 못하도록 인체의 저항력을 높여주는 역할도 한다. 아울러 발한 작용을 통해 체온조절까지 해준다. 이렇듯 소금은 인간생명 활동의 원동력 구실을 하는 것이다.

하지만 몸에 좋은 약(藥)도 과하면 독(毒)이 되는 법. 소금을 과다 섭취할 경우 고혈압과 뇌졸중, 심장 마비, 신장 기능 장애 등 각종 뇌혈관 및 심장 순환계 질환을 일으킬 수 있다. 소금은 생존을 위한 필수품이지만, 한편으론 탄저균 못지 않게 인체에 치명타를 안겨주는 물질이기도 한 것이다.

소금을 과다 섭취하면 고혈압에 걸릴 가능성이 높고, 혈압관리에도 악영향을 미친다. 소금을 너무 많이 먹으면 인체내 염분 농도를 낮추기 위해 혈액에 많은 수분이 들어가므로 혈압이 상승하고 신장 기능에도 부담을 주기 때문이다. 실제 진료실에서 중년 남성과 여성 고혈압 환자를 보면 대부분이 짭짤한 음식을 좋아하고, 이러한 음식패턴의 영향으로 가족들 중에서도 혈압이 높은 경우도 많다. 물론 유전적인 영향이 있겠지만, 후천적으로 좋지 않은 생활습관이 고혈압을 악화시키기도 한다.

이렇게 볼 때 소금 섭취량을 줄이는 것이 고혈압 환자들을 예방하고 치료하는 데 필수적이다. 우리 국민은 1인당 하루 15~20g의 소금을 섭취하고 있는데, 고혈압 예방을 위해서는 10g 이하로 줄여야 한다. 음식을 조리할 때는 되도록 싱겁게 만들어야 한다. 소금, 간장, 된장, 고추장 대신 식초, 고추, 후추 등으로 맛을 내면 좋고, 국에는 소금이 많이 녹아 있기 때문에 국물을 되도록 적게 섭취하는 것이 바람직하다. 신선한 야채와 과일, 생선, 칼슘이 많이 든 감자와 콩, 채소 등도 충분히 섭취할 필요가 있다. 칼슘은 고혈압 유발 성분인 나트륨을 몸 밖으로 배출하는 역할을 하기 때문이다. 또한 소금을 섭취할 때 물을 함께 마시면 좋고, 가공적 외식하는 빈도를 줄이는 것도 한 방법이다. 한번 길들여진 식습관은 바꾸기가 쉽지 않다. 따라서 어려서부터 싱겁게 먹는 습관을 갖는 것이 무엇보다 중요하다.

서로에게 소식을 전함시다

동 정

◆ 이봉하 회원 (前 총경)



울릉 경찰서장을 역임하고 현장에서 물러난후 사진작가로서 활발한 활동을 하고 있는 이 회원이 최근 부인 하순희 여사와 함께 시인 겸 수필가로서 등단하면서 「까치와 버드나무」란 시집 출판 기념회를 가졌다. 『금년으로 나 자신은 80세(象壽)를, 집 사람은 77세(喜壽)를 맞은 것은 물론 결혼 60년(回婚)을 맞은 것을 겸해 이번 행사를 갖게 되었다』면서 『남아 있는 짧은 세월 동안 최선을 다해서 배우고, 사랑하고, 마감하는 것에 관한 이야기를 쓰면서 내모습을 만들어 가야겠다』고 밝혔다. ☎ 02-877-8700)

초대詩

— 백 로(白鷺) —

伯 山

금실 좋은 미소로 마주 누운 산속 작은 논배미에 돌아 온 백로 한 쌍
끝간에 없는 싱그러운 녹음이 알미워
눈부신 純白의 자태로 한낮의 정적을 깬다.
잊힌 듯 안타까운 날개 짓에
래양은 타는 눈 빛으로 절음을 멈추었는데

애달픈 님들은 어디쯤 오시는가
언제 그 현란한 群舞를 보게 하려나
정다운 님들이 돌아 오시는 그 날
달린 가슴 녹아 흐르는 고고한 사랑의 노래를
하늘 높이 飛翔하는 크고 하얀 날개를
가슴 저미도록 기다려 본다.

◆ 전경수 회원 (한국미약법죄학회장)



전 회원은 최근 「마약류 투약 범죄대체 의료교정주의」란 책자를 발간해 화제가 되고 있다. 전 회원은 이 책자에서 실험을 통해 마약류 투약 범죄자에 대한 교도소의 교정이 별 효과가 없다는 견해를 밝히는 한편 새로운 교정이론을 주장했다. 한편 전 회원은 『마약류 투약 범죄 대체 교정 및 사회복귀 자립 촉진에 관한 특별법을 제정하여 이번 정기 국회에 청원하겠다』고 밝혔다.

◆ 신진유 회원 (前 부산해경 경무회장)



신 회원은 최근 대한민국 상훈화와 도덕성 회복 운동회가 공동으로 주관하는 도덕성 회복운동 지도 위원으로 위촉 되었다. 그는 『부산 APEC 정상회의 개최를 앞두고 우리 국민의 근면성과 예의 바름을 외국인들에게 널리 홍보하여 한국의 위상을 드높이는데 앞장설 것』이라고 밝혔다. 신 회원

은 지난 93년부터 2002년 5월까지 9년여 동안 부산해경 경무회장과 해경경우회 부회장을 역임하면서 회원단합과 기금조성에 큰 역할을 해 왔었다.

주 소 변 경

◆ 강원삼척 경우회

강원도 삼척시 남양동 24-4
금풍타운 104호
☎ 033-573-3003

◆ 신주현 회원 (前 제주경찰청장)

경기 용인시 구성읍 보정리 1167번지
삼성 6차@ 601동 302호
☎ 031-266-9290, 017-208-0090

◆ 정해수 회원 (前 대구경찰청장)

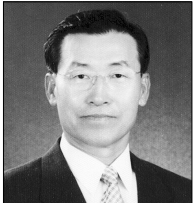
경기 용인시 구성면 보정리 1162
행원마을 131-301호

◆ 최한용 회원

전남 해남군 문내면 용암리 원동

구종태 前 대구경찰청장

- 「한국 경찰개혁의 과정 및 성과에 관한 연구」로 박사 학위 -



대구경찰청장을 역임한 구종태 회원(66세)이 최근 영남대학교 대학원에서 「한국 경찰개혁의 과정 및 성과에 관한 연구」란 논문으로 박사학위를 받았다.

구 회원은 이 논문을 통해 「경찰개혁 100일 작전」을 사례로 하여 그 추진 과정을 분석하고, 개혁의 성과와 환경, 조직관리, 경쟁성 요인 등과 앞으로의 바람직한 대안을 모색했다.

또한 상위의 행정개혁의 목표하에서 일괄적으로 시행된 경찰개혁과정에서 나타난 문제점과

그 과정에서 나타난 저항의 원인도 분석했다.

『경찰은 다른 직종에 비해 힘들고 근무환경이 열악하지만 직무를 통해 보람을 느낄 수 있는 꽤 괜찮은 직업이라는 생각은 경찰을 떠난지 6년이란 세월이 흐른 지금도 변함이 없다』는 구 회원.

『국민으로부터 노력한 만큼의 신뢰를 받고 있지 못하는데 대한 아쉬움은 대다수 경찰공무원의 공통된 느낌이 아닐까 생각한다』면서 「근간 경찰이 지속적인 개혁추진을 통해 과거로부터 벗어나고자 최선을 다하는 것을 보여 든든함을 느낀다」고 덧붙였다.

◆ 김제룡 회원

경기 포천군 포천읍 신읍리 178-25

◆ 이기림 회원

서울 영등포구 신길 6동 4779
경남 아너스빌 102-1103호

◆ 김우덕 회원

경기 용인시 기흥읍 구갈리 344
가현 신안@ 602-1403호

◆ 채구락 회원

대구 수성구 만촌 2동 1017-9

결 혼

◆ 강석웅 회원 (강남경우회 사무국장)의 장녀 혜영 양이 오는 9월 10일 토요일 정오 12시 천주교 해화동 성당에서

◆ 진혜성 경감 (경찰청 특수수사과)의 장녀 선미 양이 지난 8월 27일 토요일 오후 3시 서울 능동 어린이 회관 웨딩문화원에서

부 음

◆ 박일용 회원 (前 경찰청장)의 모친 이덕순 여사께서 지난 8월 17일 오전 12시 40분 노환으로 별세, 향년 84세

◆ 신동춘 회원 (前 총주경찰서장)이 지난 8월 9일 속환으로 별세

◆ 서재봉 회장 (강원 동해경우회장)의 부인 이계자 여사가 지난 8월 31일 오전 4시 15분 속환으로 별세, 향년 75세

◆ 허명규 경감 (경찰청 감찰담당관실)의 모친이 지난 8월 17일 오후 4시경 속환으로 별세, 향년 63세

◆ 전석호 경감 (경찰청 교통안전담당관실)의 모친이 지난 8월 23일 오전 5시 30분경 노환으로 별세, 향년 87세

참전회원, 경찰병원 진료비 감면은 큰 혜택
- 신노식 서울참전회 이사
감면 혜택후 진료받아 -

지난 8월 1일부터 시행된 6.25 참전警友에 대한 경찰병원 진료비 감면 혜택이 시행된 이후 8월 31일까지 약 19명의 회원들이 경찰병원을 방문해 진료를 받은 것으로 나타난 가운데, 그 진료비 감면 혜택이 점차 홍보되면 앞으로 더 많은 회원들이 이곳을 이용할 것으로 보인다. 현재 경찰병원은 참전 경우들에게 외래 및 응급 진료의 경우는 본인 부담금을 전액 감면하며, 입원진료의 경우는 본인 부담금의 30%, 비급급 진료의 경우는 MRI, 초음파 검사 등에 대해 50%의 감면혜택을 주고 있다. 지난 8월 1일 이 제도가 시행이후 경찰병원을 방문해 진료를 받은 바 있는 신노식 서울 참전경찰회 이사를 만났다.

문) 이번엔 6.25 참전경찰관에게도 경찰병원 진료비 감면혜택을 주게 되어 처음으로 진료를 받으셨는데 감회가 어떠신지?

- 경찰청에서 국가에 공헌한 警友들의 예우 차원에서 우리들에게 진료비 혜택을 주었는데, 참으로 감사하다. 지금 우리 參戰 경우들은 모두가 70이 넘어서 남은 여생이 얼마되지 않을 뿐만아니라 연로해서 각종 질병에 시달리고 있다. 뒤늦게나마 경찰청과 경우회, 그리고 참전경찰 유공자회에서 힘을 써서 큰 혜택을 볼 수 있게 되어 기쁘기 한이 없다.



사진은 최근 개설된 경찰병원 종합건강검진센터.

문) 어디가 불편하셔서 진료를 받으셨는지?

- 평소 혈압이 좀 있었고, 혈당이 높아 진료를 받았다. 채혈 검사는 공복에 해야하니까 다시 한번 방문을 해야 한다.

年老한 參戰警友들에게
약 처방도 무료로 해 주었으면

문) 6.25 당시 어디서 근무를 하셨는지?
- 전라남·북도와 서남지구 전투사령부에 근무를 했다. 그곳에서 빨치산 토벌에 앞장서서 많은 공을 세우기도 했다.

문) 앞으로 바램이 있으시다면?
- 먼저, 이번 경찰병원의 배려에 깊은 감사를 드린다. 현재 나의 경우는 70살이 넘었기 때문에 보건소에서도 敬老 혜택을 받고 있다.

보건소에서도 진료는 무료이고, 약 처방의 경우도 1만원 미만은 무료, 1만원 이상도 일정액의 할인인 되고 있다. 參戰경우들은 연금 수령도 못해 대부분이 경제적으로 열악하다. 물론 지금의 혜택도 감사한 일이지만 병원 내의 약제과에서도 일정 혜택을 주었으면 하는 것이 바램이다.