

조용한 살인자 혈압과 고혈압

혈압이란 혈액이 혈관 속을 흐를 때 혈관 벽에 가하는 압력을 말한다.

혈압은 위치에 따라 동맥혈압, 모세혈관혈압, 정맥혈압 등으로 구분되며, 일반적으로 '혈압'은 동맥혈압을 의미한다.

동맥혈압은 심장의 수축과 이완에 따라 계속 변화한다. 심실이 수축할 때의 혈압을 수축기 혈압,

심실이 이완할 때의 혈압을 확장기 혈압이라고 한다. 이 둘의 차이를 맥압이라고 하며,

이는 혈관 건강 상태를 가늠하는 데 유용한 지표가 된다.

글 편집실



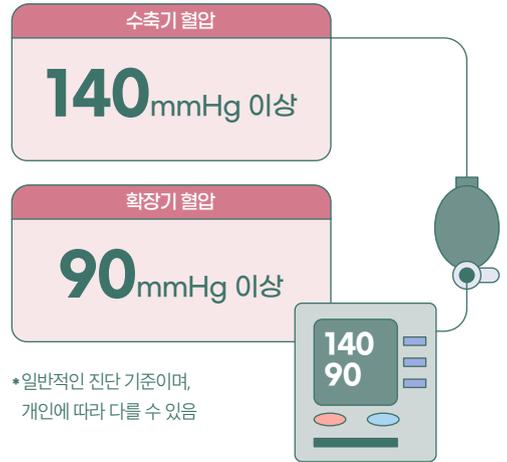
고혈압의 기준과 예방

고혈압은 흔히 '조용한 살인자'라 불린다. 증상이 뚜렷하지 않아 방치되기 쉬우며 심혈관질환, 뇌졸중 등 치명적인 질환으로 이어질 수 있는 만성 퇴행성 질환이다. 산업현장에서는 과로, 교대근무, 밀폐공간작업, 고온·한랭 환경, 스트레스 등 작업 관련 요인들이 고혈압의 발병 또는 악화를 유발할 수 있어 특히 주의가 필요하다.

이에 따라 「산업안전보건법 시행규칙」은 사업주가 근로자의 건강을 보호하기 위해 건강진단을 실시하도록 규정하고 있으며, 고혈압 등 주요 질환이 있는 근로자에 대해서는 작업 전환, 휴식시간 부여, 근무시간 조정 등의 필요한 조치를 취해야 한다. 특히 이황화탄소, 일산화탄소, 유기용제 등 특정 유해화학물질에 노출되는 작업자의 경우 심혈관계 건강에 이상 징후가 발생할 수 있어 정기적인 건강관리와 측정이 중요하다.

고혈압은 일반적으로 수축기 혈압이 140mmHg 이상, 확장기 혈압이 90mmHg 이상일 때 진단한다. 원인을 알 수 없는 본태성 고혈압과 신장·내분비 질환 등 다른 질환에 의해 발생하는 이차성 고혈압으로 구분되는데, 고혈압의 주요 위험요인에는 유전적 요인, 고령, 과체중, 과도한 염분 섭취, 음주·흡연, 스트레스, 수면 부족 등이 포함된다. 산업현장에서의 예방은 크게 두 가지다. 1차 예방은 규칙적인 식사, 적당한 운동, 스트레스 관리 그리고 금연 및 절주 등 건강한 생활습관을 유지하는 것이다. 2차 예방은 정기적인 건강진단을 통한 조기 발견과 전문의 상담 및 지속적인 혈압 관리를 하는 것이다.

고혈압 진단 기준



노동자 건강수칙

고혈압은 뇌심혈관질환을 유발하는 대표적인 요소로, 특히 수축기 130mmHg 이상 또는 확장기 80mmHg 이상일 경우 그 위험이 증가하는 것으로 알려져 있다. 혈압뿐 아니라 혈당, 콜레스테롤 관리도 중요하며, 이를 위해서는 꾸준하고 규칙적인 운동 습관을 기르고, 과로와 스트레스로부터 회복할 수 있도록 스트레칭이나 취미생활을 병행하는 것이 좋다. 아울러 심혈관계에 부담을 주는 흡연과 음주는 피해야 하며, 작업 중 두통, 어지럼증, 가슴 두근거림 등의 증상이 반복될 경우 즉시 건강진단을 받도록 한다.

건강한 일터는 노동자의 건강은 물론 산업현장의 생산성과 안전을 좌우한다. 혈압 관리와 조기 대응은 삶의 질과 사업장의 지속가능성을 지키는 핵심이다. 고혈압에 대한 이해와 예방 실천으로 모두가 건강한 일터를 만들어가야 할 때다. 🍀

참고자료

산업안전보건법 시행규칙,
안전보건공단 산업안전포털 안전보건용어사전,
근로자 건강유지 증진 관리에 관한 지침