

고혈압 치료와 예방을 위한 식사 · 운동 · 생활습관



모든 고혈압환자는 다음과 같이 생활습관을 개선함으로써 고혈압의 치료에 도움을 줄 수 있으며 혈압상승을 막을 수 있을 것이다.

뿐만 아니라 평소 혈압이 높지 않은 사람도 표준체중을 유

지하고 규칙적이며 영양 균형이 잡히고 염분이 적은 식사, 적당한 운동, 기호품 절제 등의 생활습관을 갖는다면 고혈압의 발생을 사전에 예방할 수 있다.

1. 표준체중 유지

뚱뚱하면 고혈압이 더욱 심해지고 고지혈증(특히 고 콜레스테롤혈증)이나 당뇨병의 발생이 많아지며, 고혈압환자에서는 동맥경화증 발생이 더욱 높다.

체중을 감소시키는 가장 추천할만한 방법은 음식물로 섭취하는 칼로리 양을 제한하며 신선한 야채의 섭취를 늘리고 규칙적인 운동으로 열량소모를 증가시키는 것이다.

고혈압 환자에서 체중 10kg을 줄이면 수축기혈압 25mmHg, 확장기혈압 10mmHg정도가 감소하며 1기(경증) 고혈압 환자는 체중감소만으로도 혈압을 정상화시킬 수 있다.

2. 규칙적인 운동

심장 및 말초혈관이 허용하는 한 규칙적인 운동은 체중을 감소시키고 스트레스를 해소시키며 혈압을 낮춘다. 운동은 걷기, 천천히 달리기, 수영, 자전거 타기 등을 1일 30분~45분간, 일주일에 3~5일을 실시하는 것이 바람직하다.

합병증이 없는 대부분의 고

혈압환자는 운동량을 서서히 증가시킬 수 있으나 심장질환이 있는 환자는 운동을 시작하기 전에 운동을 해도 좋은지, 어떤 운동을 어느 정도 해야 하는지를 전문의와 상의하여 적절한 운동량을 처방 받도록 한다.

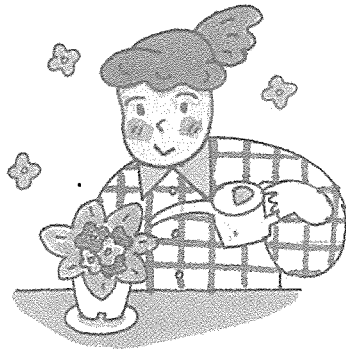
운동이 건강에 좋다고 무리하게 실시하면 오히려 심장병 등을 유발할 수도 있다.

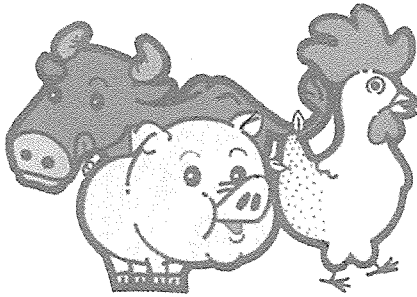
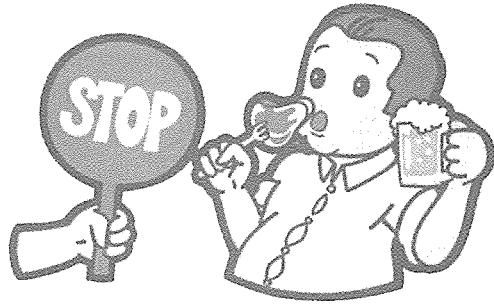
3. 음식은 싱겁게 먹는다.

식염 중의 나트륨이 혈압을 높이는 것으로 밝혀졌는데, 보통 사람의 체내 나트륨 필요량은 2g(소금 4~5g) 정도다. 그러나 한국인의 1일 평균 소금 섭취량은 20g 이상으로, 다른 나라와 비교하여 2배 이상 되는데 이를 절반수준으로 줄여야 한다.

염분을 제한하기 위해서는 조리시 또는 식탁에서 소금을 사용하지 말아야 하며, 짠맛을 원하면 무염간장이나 대용소금을 사용한다. 가공식품은 가급적 피해야 하며, 염분함량이 많은 제산제나 약물은 피해야 한다.

그러나 실제로 1일10g의 염분으로는 음식이 너무 싱겁고 구역질이 나와 도저히 먹을 수 없다고 말할 정도로 저염식은 먹기 힘들다. 그러나 저염식의 혈압강화 효과가 뚜렷하여 환자나 가족은 음식을 싱겁게 먹도록 노력하여야 한다.





4. 흡연을 중지한다.

담배는 순환기계 계통엔 더욱 해로운 것이 사실이다. 담배연기 속에 들어 있는 일산화탄소가 동맥경화증의 유발원인의 하나로서 우리 몸에 매우 해롭지만, 담배를 끊게 되면 동맥경화증의 발생 위험성이 2년 이내에 비흡연자와 비슷하게 된다.

또, 담배 속에 들어있는 「니코틴」은 부산피질을 자극하여 「아드레날린」의 분비를 촉진시키는데, 이 「아드레날린」은 혈압상승 물질이다.

5. 음주를 절제한다.

적정량의 알코올 섭취는 관상동맥질환의 위험을 줄인다는 증거가 있기는 하지만 알코올 섭취는 혈압상승과 밀접한 관계가 있고 강압제에 대한 저항을 늘리며 뇌졸중의 발증 증가와도 상관이 있다.

많은 무작위·교차시험의 결과, 저순도 맥주로 알코올섭취를 줄이면 정상인이나 고혈압환자 모두에서 혈압이 떨어진다. 절주에 감량식을 병용하면 강압효과는 증대하고 감량은 촉진된다.

음주하는 고혈압환자는 알코올섭취량을, 남자는 에탄올 하루 20~30g, 여자는 그 절반정도인 하루 10~15g으로 제한하는 것이 좋다.

이 주량은 위스키 2샷, 대포 한 잔, 소주 2잔, 맥주 한 병 정도이며 매일 마시는 경우 틀림없이 혈압은 상승한다. 음주 직후에는 혈압확장작용으로 일시 혈압이 떨어지는 경우가 있으나 시간이 지나면 다시 올라간다.

알코올의 혈압상승작용은 술의 종류와는 무관하며 항간에서 붉은 포도주의 어떤 성분에 의하여 추가 이득이 있다고 하나 학문적으로 증명된 바는 없다.

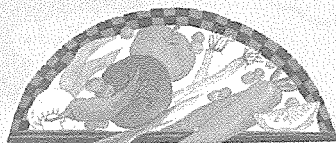
6. 카페인 섭취를 제한한다.

카페인 섭취는 혈압을 급격히 상승시킨다. 한 연구에서 150mg의 카페인(커피 2~3잔)섭취 15분 후 혈압이 5~15mmHg 정도 증가되었음이 보고되었다. 이러한 혈압의 상승은 단기간의 반응이며 만성적이고 지속적인 혈압의 증가는 보고되지 않고 있다.

그럼에도 불구하고 환자들에게 과다한 카페인 섭



고혈압 환자를 위한 음식



고혈압을 예방하려면 무엇보다 짜지 않게 먹어야 한다. 그러다보면 싱거워 맛이 없다는 불평이 나오게 된다. 하지만 소금간을 안한 생선구이에 레몬을 곁들이거나, 쇠고기 샤브샤브를 콩가루와 된장 혼합소스에 찍어 먹거나 싱거운 국에 향긋한 버섯을 넣어 입맛을 돋게 하는 등 여러 가지 요령이 있다. 그 중 몇 가지를 소개한다.

■ 병어토스트

- 재료 : 병어 · 후추 · 빵가루 · 레몬
- 만드는법 : 병어 양면에 칼집을 내고 우유에 담갔다 꺼내 후추를 뿌려둔다. 빵가루를 묻혀 오븐에 구워서 레몬조각을 곁들여 낸다.

■ 팽이버섯 들깨국

- 재료 : 왜단장 · 팽이버섯 · 들깨가루 · 다시마 · 멸치 · 다진마늘 · 실파
- 만드는법 : 푹 끓인 다시마 · 멸치 국물에 왜단장을 풀고, 한 소끔 끓으면 팽이버섯과 들깨가루를 넣는다.

■ 오미자편

- 재료 : 오미자즙 · 설탕 · 녹말가루
- 만드는법 : 오미자 1컵에 물 10컵을 붓고 끓여서 체에 걸러 오미자즙을 만든다. 오미자즙에 설탕 · 녹말가루를 넣고 약한 불에서 고루 저으면서 끓인다. 오미자즙이 젤리상태가 되면 불에서 내려 식혀서 굳은 다음 네모나게 썰어낸다.

취에 대해 주의를 주고 하루 1~2잔 이하로 커피를 제한하도록 하는 것이 일반적이다.

7. 포타슘, 칼슘 및 마그네슘이 풍부한 음식을 섭취한다.

8. 동물성 지방이 많은 음식은 절제한다.

혈액 중에 콜레스테롤이 높은 고혈압환자에서는 동맥경화증이 더욱 잘 발생된다. 콜레스테롤은 동물성 지방에 많으며, 특히 달걀노른자, 간, 곱창, 오징어, 새우, 굴 등에 많다.

9. 스트레스를 푼다

복잡한 현대생활을 하다 보면 가정이나 직장에서 스트레스를 받게 되고 스트레스를 풀지 못하고 계속 쌓여가는 경우 고혈압은 심해지고 합병증의 진행을 촉진하게 된다.

스트레스를 피할 수 없는 경우에는 자기 나름대로 스트레스를 푸는 방법을 연구하여야 한다. 술이나 담배로 해소하기보다는 적절한 운동을 한다든지, 음악이나 그림을 감상한다든지, 잠을 충분히 잔다든지 하는 방법들이 바람직하다.

같은 스트레스를 받더라도 주어진 환경에 만족할 줄 알고 서두르지 않으며 낙천적인 성격의 사람은 야심 많고 경쟁적이고 불안 · 걱정이 많은 성격의 사람보다도 스트레스를 덜 받기 때문에 성격이나 생활방식을 바꾸어 보는 것도 좋겠다. **72**