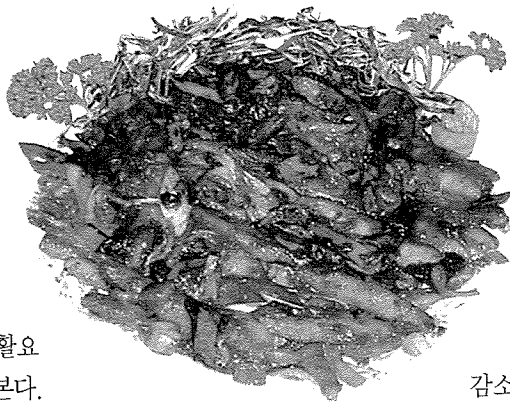


고혈압과 식생활

고혈압의 치료는 크게 비 약물요법과 약물요법으로 구분한다. 전자에는 식 Mayo법, 운동요법, 이완요법 등이 있어 생활요법이라고도 한다. 즉, 본태성 고혈압은 완치가 되지 않는 병이고 따라서 치료는 평생을 요하는 수가 많으므로 생활습관의 개선이 요구된다.

그간 고혈압 및 합병증의 위험인자에 관한 많은 연구가 있었으며 이들을 어떻게 줄이거나 없애는가 하는 것이 고혈압의 비 약물요법 즉 생활요법의 요체일 것이다.

그런데 문제는 이들 위험인자들은 개인의 성격·생활습관 등에 뿌리박고 있기 때문에 환자 자신이 충분히 그 필요성을 인식하여 적극적으로 개선하려고 노력하지 않는 한 제거하기 어렵다는 것이다. 이하 고혈압의 생활요법을 식 Mayo법 중심으로 알아본다.



자는 비만을 방지해야 하며, 따라서 식 Mayo법으로 칼로리 제한이 필요하게 된다.

감량은 대부분의 정상 및 고혈압 환자에게 혈압 강하를 일으키며, 경우에 따라서는 과체중의 절반만 줄여도 혈압이 정상화되는 수가 있다. 이때의 혈압강하는 혈장량의 감소, 심박출량의 감소에 따르는 심박수 감소와 혈중 콜레스테롤, 뇨산 및 혈당 감소를 초래한다.

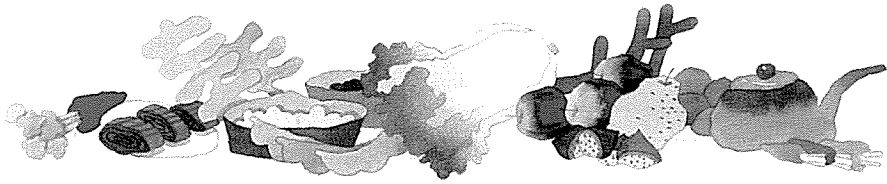
뚱뚱한 고혈압 환자는 체중을 줄이는 것만으로도 혈압을 내릴 수 있다. 식 Mayo법 제한을 하지 않고 약 10kg을 줄였을 경우, 최고혈압 25, 최저혈압 10mmHg를 떨어뜨려 약 75%의 환자가 정상에 되찾을 수 있었으며, 어린이나 청년층에서는 체중 감소만으로 고혈압을 완치시킨 예도 있다.

단순비만의 원인은 거의 전부가 과식이라고 단언하는 사람도 있을만큼 비만증의 치료는 당연히 감식 Mayo법이 기본이 된다. 체중 1kg을 줄이고자 할 때 지방조직의 수분함량을 20%라고 하면, 7,200kcal를 소모해야 한다. 따라서 주당 1kg, 월 4kg의 감량을 기대하려면 하루 1,000kcal를 덜 섭취해야 한다. 일반적으로 체중조절을 위한 감식은 남자 1,500kcal, 여자 1,200kcal로 시작하는 것이 좋다. 그러나 실제로 1개

● 식 Mayo법

1. 감량 식(체중조절)

고혈압은 비만자에 많고 고혈압 환자는 비만인 경우가 많다. 이들 고혈압과 비만증은 모두 순환기 질환의 위험인자로 동맥경화증의 발증 및 진행을 촉진시켜 뇌졸중이나 심장사고를 일으키므로 고혈압 환



월에 2kg 정도 줄이는 것이 일상활동에 지장이 없는 무난한 목표다.

식사요법을 오래 지속하려면 약 200~300kcal를 더 주어 식사를 즐겁게 하고 그만큼은 운동으로 소비하는 것이 바람직하다.

운동으로 소비되는 에너지는 의외로 적어 예컨대 체중 70kg의 사람이 20분간 조깅하면 약 160kcal가 소모되는데 이것은 우유 한컵의 열량인 것이다. 운동량의 증가만으로 감량하는 것은 곤란하나 운동과 감식을 병용하면 강압효과가 증가된다는 것이 알려져 있다. 운동은 고비중 콜레스테롤이나 정신적 건강감을 증가시키는 효용이 있어 감식과의 병용이 바람직하다.

감식하기 시작하여 1주일 내에 갑자기 일어섰을 때 어지럽거나 탈력감을 호소하는 수가 종종 있는데 이때에는 탈수와 급격한 혈압강하가 일어나고 있을 가능성이 있으므로 수분 섭취량을 늘리도록 해야 한다. 향신료는 칼로리는 없으나 식욕을 돋우므로 제한하는 것이 좋다.

그 밖에 천천히 잘 씹고 시간을 들여 즐겁게 식사하고 열량이 적은 국물이나 채소 등을 먼저 먹고 주식은 나중에 먹도록 순서를 바꾸는 것도 한 방법이며 간식은 총 열량 내에서 하되 가급적 피하고 야식은 삼가는 것이 좋다.

2. 저염식

역학적으로 식염 섭취량과 고혈압의 발생 빈도 사이에는 밀접한 관련이 있다. 일반 주민의 식염 섭취량은 평균 12그램인 반면 고혈압 다발지역으로 유명한 일본 아카다 지방에서의 고혈압 환자의 하루 식염 섭취량은 무려 33그램이라고 한다. 구미인들의 하루 식염 섭취량은 평균 10그

램, 일본인이 12그램인데 비해 우리나라는 약 15~20그램으로 추정되고 있다.

일반적으로 저염에 의하여 강압되기 쉬운 환자는 대부분 식염 감수성으로 용량 의존성 고혈압(저레닌 고혈압)이며 그 밖에 젊은 사람보다는 노인이, 백인보다는 흑인이, 그리고 경증보다는 중증인 경우가 많다.

중증도의 염분제한을 위하여 다음 지침을 따르도록 한다.

첫째, 조리시 또는 식탁에서 소금을 쓰지 않는다.

둘째, 짠맛을 원하면 무염 간장이나 대용소금을 사용한다.

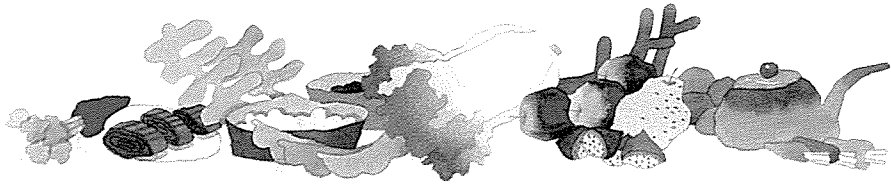
셋째, 가공식품·인스턴트 식품을 가급적 삼가도록 한다. 하루 소금 5그램인 중증도의 저염식은 음식 재료로 염분 함량이 극히 적은 것을 쓰고 조리시에 소금을 3그램 정도 쓸 수 있다. 경도의 저염식으로 10그램 내외로 하려면 조리시에 식염 함량 17%인 보통 간장 6~8그램을 쓸 수 있으나 식탁에서 여분의 간장이나 소금을 쓰면 안된다.

그리고 음식은 뜨거울수록, 설탕을 많이 쓸수록 짠맛이 덜 느껴지기 때문에 조리시 유의해야 하며, 식초의 사용량을 늘리면 간장의 사용량을 줄일 수 있는 것이다. 양식에서는 식탁소금을 사용하지 않으면 8그램 정도의 목표를 쉽게 달성할 수 있으나 우리의 습관으로는 12그램 정도로 줄이는 것이 밥맛을 잃지 않는 최소한도일 것이다.

또 식염의 제한은 하루 총량이 문제이므로 한 두가지 조금 짠 음식을 먹었다고 문제되는 것이 아니라 하루 얼마만큼 분량의 소금이 며칠간이나 계속 들어갔느냐가 중요하다. 따라서 온식구가 싱겁게 먹도록 노력하고 짠 음식은 피해야 하며 만일 염분이 몸안에 많이 들어갔

고 생각되면 물을 많이 마셔서 오줌과 함께 빠져나가도록 하면 좋다.





3. 알콜

매일 30gm이상의 알콜을 마시는 술꾼에게 고혈압이나 뇌졸중의 발생빈도가 높다는 것은 잘 알려진 사실이며 그 이하의 알콜섭취가 고혈압의 이병률을 증가시키거나 승압효과를 발휘하지는 않는다.

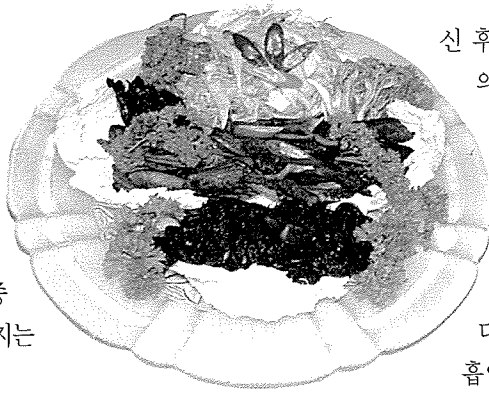
소량의 음주자는 비음주자보다 혈압이 낮다는 보고도 있으며 혈압과 알콜 섭취량 사이에는 J형 곡선 관계가 있다고도 한다. 알콜을 매일 35~40gm 마시고 있는 사람이 음주량을 80% 감량하면 1~2주 사이에 수축기압이 5mmHg 떨어진다고 한다. 알콜 섭취가 과도한 열량의 근원이 된다는 것 이외에는 금지할 필요는 없고 소량의 음주마저 끊어야 하는 것은 아니지만 다량의 연일 음주는 금지해야 한다.

실전에 있어서는 안주를 포함한 음식, 환경, 신체 및 정신상태, 동석자에 따른 복합적 요인들이 많아 일반적으로 20~30gm정도(맥주 1병, 소주 반병, 양주 더블 1잔, 정종 대포 1잔)로 하향조정 하는 것이 바람직하다. 여성에게서의 알콜은 남성보다 혈압상승에 더 큰 효과가 있다고 하니 위에 말한 양보다 적게 마셔야 할 것으로 생각된다.

금주하는 것이 상책이나 부득이한 경우에는 마시되 천천히, 그리고 요령껏 마시며 안색이 변하거나 가슴이 울렁거리거나 숨이 가쁘면 심장에 무리가 된다는 징조이니 그만 두는 것이 좋고 집에서 반주 정도 하는 것은 무방하다고 하겠다.

4. 커피와 담배

커피 비 상용자에게 석잔의 커피와 같은 양의 카페인 150mg을 먹이면 혈압이 상승하는데 아마도 교감신경계의 자극에 의해서일 것이다. 커피 상용자도 마



신 후 15~20분 동안 5~15mmHg의 혈압이 올라간다. 그러나 습관적 커피 사용이 유의한 혈압 상승을 초래한다는 근거는 희박하다. 다만 부정맥과의 상관은 분명하므로 가급적 덜 마시는 것이 상책이다.

흡연은 심혈관질환의 주 위험인

자이므로 끊도록 해야 한다. 그러나 금연한다고 혈압이 내려가지는 않는다. 오히려 금연 후 10~15%의 체중증가가 있어 그에 따른 혈압 상승의 우려가 있으므로 담배를 끊으려고 할 때에는 동시에 칼로리 섭취량을 줄여 체중증가를 방지해야 한다.

5. 식사성 칼륨

칼륨이 고혈압의 예방에 유효하다는 것은 사과 섭취량이 많은 지방에서 고혈압의 발생 및 뇌졸중 발생률이 낮은 것으로 보아 역학적으로 분명하다. 그러나 임상적으로 칼륨 보급이 고혈압의 치료법 중 하나로 주목된 것은 최근의 일이며, 현시점에서는 학문적으로 타당성이 인정되어 있지는 않다.

칼륨의 강압효과는 나트륨 섭취량과 관계가 있으며 저 나트륨보다 고 나트륨 식사에서 강압효과가 크다고 알려져 있으나 이노제에 의하여 유발된 저 칼륨 혈증은 부정맥을 일으켜 위험하므로 고혈압 환자는 특히 혈중 칼륨치가 떨어지지 않도록 유의해야 한다.

고혈압에 대한 식사요법의 요체는 첫째로 체중감량을 위한 감식, 둘째는 나트륨 섭취를 제한하는 저염식, 셋째로 알콜제한을 위한 금주 또는 절주이며 그 밖에 콜레스테롤 및 포화지방산 섭취 및 풍부한 야채 및 해조류 등을 통한 식이성 섬유 섭취라고 할 수 있다. [7]

〈자료제공 : 대한고혈압학회〉