

# 고혈압 환자와 식생활

박건영 부산대학교 식품영양학과 교수

**고**혈압은 혈압이 정상범위보다 계속적으로 높아 결국 순환기계의 질환을 일으키는 것으로 최근 한국인의 주요 사망원인이 되고 있다. 고혈압은 혈관의 염증반응에 의해 일어나고 나이가 들에 따라 증가되지만 음식, 생활양식, 스트레스 등을 잘 조절하면 예방·개선할 수 있다.

고혈압의 원인은 유전적 체질에다 나이와 식생활, 사회환경, 생활양식, 기후조건 등이 합쳐져 일어날 수 있다. 고혈압은 먼저 지속적인 정신적 긴장이 문제이며 육체적 과로도 문제이다. 염분의 과잉섭취와 영양섭취의 불균형도 고혈압의 원인이다. 흡연과 음주도 문제가 되며 운동부족도 혈관노화를 촉진하여 고혈압의 원인이 된다. 고혈압은 동맥경화, 심장병, 신장병, 뇌졸중 등의 주요 원인이며 특히 우리나라는 과량의 소금섭취로 고혈압이 많이 일어나 나이가 들면서 중풍환자들이 많아진다.

고혈압의 예방과 조절을 위해서는 생활방식 개선, 식생활 조절, 운동 등 우리가 알고 있는 작은 실천을 하는 것이 매우 중요하다. 젊었을 때 혈압을 조절하고 예방하여 건강생활에 최선을 다해야 성인병 없는 건강한 노후를 보낼 수 있다.

그럼, 우리가 실천해야 할 점을 살펴보자. 먼저 고혈압을 예방·치료하기 위해 표준체중을 유지해야 한다. 고혈압 환자 중 체중을 10kg 줄이면 수축기 혈압이 25mmHg, 확장기 10mmHg 정도가 감소되어, 1단계 정도 고혈압 환자는 체중감소 만으로도 혈압을 정상으로 낮출 수 있다. 밥을 먹을 때 8할 이상 먹지 말고, 항상 소식을 하자. 소식은 비만예방 뿐만 아니라 고혈압, 암, 노화 등을 예방하는 장수의 비결이기에 살을 빼도록 결심을 하자.

두 번째는 규칙적 운동이다. 운동은 체중을 감소시키고 스트레스 감소 및 혈압을 낮춘다. 걷기, 천천히 달리기, 수영, 자전거타기 등을 1주일에 3~5일 정도 30~45분 하는 것이 적당하다. 그러나 고혈압 환자는 무리한 운동을 하면 심장병을 유발할 수 있으므로 주의해야 한다. 고혈압 예방 치료를 위해 일상생활에서 할 수 있는 적당한 운동을 실천하자.

세 번째 흡연, 음주, 카페인을 절제하자. 담배연기에 있는 일산화탄소는 동맥경화의 유발원인이며 담배의 니코틴은 부신피질을 자극, 아드레날린 분비를 촉진하여 혈압을 상승시키므로 담배를 끊도록 한다. 만성 알콜섭취는 고혈압의 원인이 되므로 고혈압 환자는 정상인의 1/2 (20~30g/day)량이 좋고, 여자는 여기의 절반인 알코올 10~15g으로 제한하며, 폭음이나 대량음주는 피한다. 한편 카페인은 혈압을 급격히 상승시키는 효과가 있다. 어떤 연구에 의하면 150mg 카페인(커피 2~3잔) 섭취 후 15분 뒤에 혈압이 5~10mmHg가 증가되었다고 한다. 고혈압환자는 커피 1~2잔이하로 커피를 줄인다.

네번째 고혈압 예방 및 치료에 중요한 것은 정신적 스트레스를 푸는 것이다. 직장생활, 가정생활 등에서 스트레스를 받고 풀지 못하고 쌓아가면

고혈압은 심해지고 합병증의 진행을 촉진하게 된다. 스트레스를 푸는 법을 각자가 개발할 필요가 있다. 용서, 사랑, 감사, 이해 등 상대방의 사정을 이해해주고 주어진 환경에 만족해야 한다. 야심이 많거나 경쟁적이고, 불안, 걱정을 하기보다는 모든 주어진 일을 서두르지 않고 긍정적으로 보고 낙천적으로 보도록 하자.

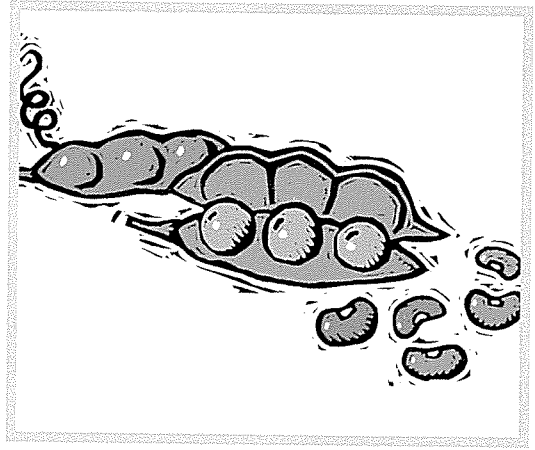
식생활 면에서는 음식을 싱겁게 먹도록 해야 한다. 식염 중 Na는 혈압을 높이는 데 관여한다. 하루에 소금은 4~5g 정도가 필요한데 한국인은 20g 이상을 섭취해 다른 나라에 비해 짜게 먹는다. 간장, 소금, 된장, 고추장 등은 반으로 줄이고 국, 찌개, 라면, 국물을 남기고 절인 생선, 젓갈 등, 소세지, 햄, 소금이 함유된 팝콘, 너트 등 스낵을 제한한다. KCl을 함유한 대용소금도 좋다. Na를 제거하고, 또 콜레스테롤을 제거하기 위해 다시마도 고혈압 예방에 좋다. 끈적끈적한 섬유질인 알긴산은 콜레스테롤을 배출하고 혈관의 탄력성을 유지시키는 효과와 나트륨(Na)을 결합·배출하는 효과가 있다. 식사성 칼륨도 고혈압 예방에 좋다. 칼륨 함량이 높은 사과는 고혈압 및 뇌졸중 발생을 낮춘다.

또한 동물성 지방 섭취를 줄여 콜레스테롤과 포화지방산 섭취를 줄인다. 이 경우 지방과 콜레스테롤을 포획하여 변으로 제거하는 효과를 갖는 식이섬유소 섭취가 중요하다. 식이섬유소가 많은 채소, 과일류는 혈관벽을 튼튼하게 하는 비타민 C와 A 등 여러 항산화 및 항성인병성 활성을 갖는 파이토케미칼이 많아 활성산소로 인한 노화, 혈관염증 등을 억제하여 고혈압을 예방하는 데 중요한 역할을 한다. 채소류 중 썩갠 노화된 혈관을 강화시키는 비타민 A, C 함량이 많고 또 혈압을 낮추는 칼륨과 모세혈관을 넓히고 혈압을 내리는 마그네슘(Mg)이 많아 고혈압 환자에 좋다. 샐러리도 한방에서 본태성 고혈압에 좋다고 하는데 혈압을 낮추고 이뇨, 정혈작용이 있는 것으로 알려져 있다. 녹즙에 기본이 되는 당근도 만성피로, 눈, 피부건강에 좋으며 혈압을 낮추고 여러 가지 성인병 예방에 좋다.

양파는 지방과 콜레스테롤을 제거하여 협심증, 심근경색, 뇌졸중 예방 및 치료에 좋은 식품이다. 마늘도 살을 빼는 효과뿐만 아니라 혈관질환, 암 등 여러 성인병 예방에 매우 좋다. 김치에 많이 사용되는 무에도 캄페롤이란 후라보노이드와 칼륨 등 활성물질이 항비만 및

지방 제거 효과가 있어 고혈압 예방에 좋다.

콩류도 고혈압 예방에 좋다. 대두에는 이소플라본, 필수지방산, 펙틴 등이 많아 항산화 및 콜레스테롤 제거 효과가 있다. 콩발효된 청국장엔 혈전분해 효과가 있어 혈관질환 예방에 좋다. 완두콩은 이뇨작용을 돕고 동맥의 노화방지 등에 관여하여 고혈압, 심장병 예방에 좋다. 콩치, 정어리, 고등어, 참치 등의 등푸른 생선은 육류 대신의 좋은 단백질원일 뿐만 아니라 오메가3 지방산이 많아 동맥경화 및 성인병 예방에 좋다. 올리브유도 혈관질환 예방에 좋은 것으로 알려져 있다. 적포도주, 포도씨에는 안토시아닌 등 폴리페놀류가 함유되어 항노화 및 혈관질환 예방에 좋다. 은행과 은행잎 추출물도 혈관을 튼튼하게 하고 말초혈관 흐름을 증가시켜준다.



그리고 고혈압 환자에게는 커피보다 녹차 또는 감잎차가 좋다. 녹차의 카페인과 탄닌으로 포획되어 있고 카테킨 등 폴리페놀이 많아 고혈압뿐만 아니라 여러 성인병 예방에 좋다. 감잎은 비타민 C, A, 탄닌이 많아 감기예방, 피로회복, 숙취제거에도 좋을 뿐 아니라 고혈압, 동맥경화를 막아준다.

고혈압은 소리없는 살인자로 우리의 생명을 위협한다. 그러나 고혈압에 예방과 치료는 앞에 열거한 것을 최선을 다해 실천하는 것이 무엇보다 중요하다. [Z]