

고혈압의
예방은 일상
생활에서...



이 정 균

주치의로부터 고혈압이란 진단을 받았을 때, 그리고 치료를 하지 않으면 안된다고 충고를 받고서도 과연 고혈압이 어떤 병이며 어떤 증상이 생기는지에 대해서도 실감이 나지 않는 병이 고혈압이다. 원인불명의 병이며 뚜렷한 증상이 없는 병이다.

흔히 두통이 생기거나, 아침 일찍 일어났을 때 속이 느긋거리며 머리가 아프면 고혈압을 연상하지만

이런 두통은 다른 여러가지 병일 때도 생기는 증상이다.

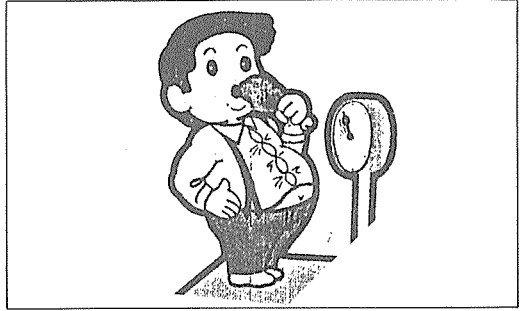
그러나 우리들이 우선 알아두어야 할 것을 고혈압은 등한히 해서 안되며 단순히 사라지는 병이 아니라는 사실이다. 또, 이 병은 효과적으로 치료할 수 있고 꾸준히 치료를 계속하면 심장마비, 뇌졸중 그리고 신장기능장애 같은 병 발증을 방지할 수 있다는 사실이다.

우리는 현대사회의 복잡한 사회 구조 속에서 항시 스트레스를 받으며 경쟁을 하고, 직장에서의 갈등 같은 사람과 사람의 미묘한 관계에서 헤어나지 못하고 있다. 서구화 추세와 생활의 개선은 운동부족과 함께 비만증이 문제가 되고 있다. 인구의 노령화도 문제가 되고 있다.

혈압치는 항상 변한다. 그리고, 그 진단은 쉽다고 한다. 그것은 관심을 가지고 혈압을 측정해 보라는 뜻도 된다.

동맥의 압, 즉 혈압이 높을 때 혈관과 심장을 비롯한 주요기관이 어떻게 견디어 나갈 수 있겠는지를 생각해 보자. 또, 이 경우 의사선생님을 도와서 자신의 혈압을 조절하는데 어떤 역할을 하게 되는지도 알아보자.

심장에 가해지는 긴장은 신체 각 부위에 보내야 될 혈액량의 요구량을 감소시키면 명백히 줄어들게 된다. 지방조직은 다량의 혈액이 필요하다. 따라서, 과체중일때 심장에 가해지는 긴장을 줄이는 방법은 체중조절 뿐이다.



섭취열량이 과다할 때 비만증이 생긴다. 체중이 늘면 순환해야 되는 피의 양도 늘어나고 심장에 짐을 안겨 준다. 체중을 줄이고 혈압을 조절하면서 지방질이 낮은 음식과 콜레스테롤이 낮은 식사를 하면, 동맥경화증의 직전을 억제할 수 있다.

비만증은 표준체중의 120% 이상을 초과할 때이며, 핏속에 콜레스테롤 양이 100ml 당 200mg 이상이면 고지혈증이라 부르게 된다. 지방에는 포화지방산과 불포화 지방산이 있다. 동물성 지방은 주로 포화지방산이며, 콜레스테롤은 동맥경화증을 일으킨 혈관내 병변에서 많이 발견되는 물질이다.

콜레스테롤은 동물성 지방에 주로 들어있다. 달걀노른자, 버터, 치즈, 크림에 많다. 따라서, 포화지방산이 많은 음식은 제한해야 한다. 돼지고기, 밀크, 낙농제품, 과도하게 튀긴 음식, 달걀, 초코렛, 크림

스프, 치즈, 도넛, 쿠키류, 버터와 밀크로 만든 파이 등에는 포화지방산이 많이 들어있다.

불포화지방산은 식물성기름, 견과류, 해바라기기름, 참깨기름, 마아가린 등에 많고 핏속의 콜레스테롤을 낮추는 역할을 한다. 고혈압 환자의 식요법의 기본은 감염식, 감량식 그리고, 알콜섭취 제한 등이다.

비만증은 고혈압 및 그 합병증을 촉진시킨다. 음식에서 얻어지는 에너지원으로 당질은 g당 4kcal이며, 총 에너지양의 65% 가량이 적당하다. 그러나, 당질을 과량 섭취하면 핏속에 중성지방량이 늘어나고, 피하에 지방이 많이 축적되게 된다.

꿀, 설탕, 당분이 많은 과일과 술은 제한할 필요가 있다. 단백질은 하루 체중 kg당 1~1.5gm이 필요하다. 지방질은 에너지원으로 중요

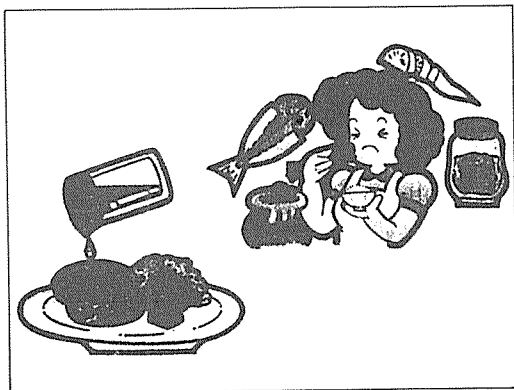
섭취열량이 과다할때 비만증이 생긴다. 체중이 늘면 순환해야 되는 피의 양도 늘어나고 심장에 짐을 안겨 준다.

하며 g당 7kcal의 열량이 생겨서, 지방과 관계된다. 술을 마시면서 담배까지 피운다면 그것은 고혈압을 유발하는 인자로서 더 큰 몫을 하게 된다.

소금은 고혈압 유발인자로 중요하며, 우리는 소금을 섭취하지 않고서는 살 수 없다. 소금의 주성분인 나트륨은 혈관을 수축시키고 늘어나게 하는데 중요할 뿐 아니라, 물을 끌어들이는 물질이다.

김장철에 무, 배추를 소금에 절일때를 생각해 보자. 소금물 속에 배추를 넣으면 배추 속에 들어있는 물이 소금물 속으로 적당히 빠져나가 적절히 간이 맞추어지면 김치가 맛이 있다. 너무 절이면 흐느적거린다. 우리들이 짠 음식이나, 식사를 많이 하고 난 뒤에 물을 찾는 이치와 같다.

따라서, 몸 속에 피의 양도 늘어나고, 긴장도 증가하니 혈압상승 원인이 된다. 그래서 짜게 먹지 말라고 하나, 우리들의 전통음식인 간장, 된장, 고추장 그리고, 김치는 소금량이 많다. 북극에 사는 에스키모인은 하루 4gm의 소금을 먹는데 고혈압의 발생빈도는 극히 낮다. 미국인, 일본인은 각각 하루에 10gm, 12gm를 섭취하는데 우리들은 하루 20gm의 소금을 먹고 있다.



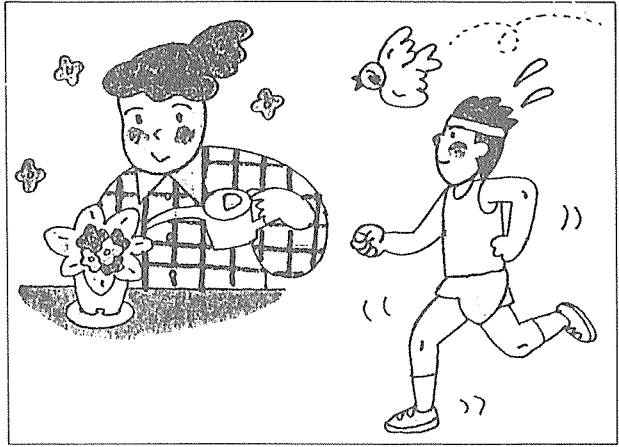
염분섭취를 제한하는 지름길을 생각해 보자. 식탁이나 음식물 조리 과정에서는 소금이나 간장을 추가하지 않도록 한다. 맥주 안주, 팝콘, 감자튀김, 땅콩, 가공한 치즈, 저린 음식과 갖가지 가공식품 등 짠 음식을 가급적 피한다. 우유와 우유가공식은 피한다.

그러나 청소년은 제한해서는 안 된다. 계산제, 곡물 및 수프 같은 통조림식품 등의 소금함량을 꼭 확인하여 섭취할 때 유의해야 한다. 조미료로 소금 대체품의 사용도 고려하면 효과적이다.

고추, 후추, 겨자, 카레 같은 향신류는 혈압에 직접 작용이 없으니까 제한할 필요는 없다. 홍차, 커피, 녹차 속에는 카페인이 들어있고 콜라와 드링크류에도 들어있으니, 병을 앓고 있거나 병발증이 생

소금은 고혈압에 있어 최대의 적. 식탁이나 음식물조리 과정에서는 소금이나 간장을 추가하지 않도록 하자.

규칙적인 운동은 비만증을 예방하는 등 현대인에게 필요한 것이지만 모든 운동이 고혈압에 이로운 것은 아니다. 자신에게 맞는 운동을 선택하는 것이 바람직.



겨 부정맥이 있을 때는 피하는 것이 도움이 된다.

현대인은 운동부족 상태에 있다. 심폐기능이 단련되지 못하여 심장마비의 위험도 커진다. 규칙적인 운동은 운동과 휴식 중 심박출량을 적절히 조절해 주며, 체중조절을 돕고 염분과 알콜의 섭취도 적게 한다. 운동을 하면 신체 속의 여분의 영양소 특히, 지방의 연소를 증가시켜 비만증이 조절된다.

행동학적 측면에서는 스포츠를 즐기면 긴장도 풀리고 낙천적 성격을 소유하게 되어 사회적이 되므로 일석이조격이다.

모든 운동이 심장에, 고혈압에 이롭지는 못하다. 악력, 아령, 역기, 턱걸이, 물건 들어올리기, 물건 밀기 같은 운동은 근육의 힘을 빌리기 때문에 혈압이 올라간다. 걸어다니기, 야깡, 줄넘기, 수영, 등산, 자전거타기 같은 운동은 심신단련

에 좋고 심장단련에 도움이 되는 운동들이다.

운동을 시작할때는 반드시 주치의와 상의하여 운동처방을 받고난 뒤에 지속적으로 계속하고 반복해야만 효과가 있다. 1주 3회 정도의 운동이 효과적이며 2~3주 걸렸을 때는 서서히 다시 시작하는 기분으로 점차 운동량을 증가시킨다.

운동은 경쟁이나, 사행심으로 시작해서도 안되며 자신을 타인과 비교해서는 더욱 해롭다. 자신과 같은 신체기계는 자신 뿐이라는 생각을 해 두어야 된다.

담배는 고혈압 뿐 아니라, 동맥경화증을 일으키는 위험인자이다. 담배연기 속에는 니코틴, 타르 및 일산화탄소 등 유해물질이 많다. 특히, 담배는 부정맥을 일으키는 위험인자이다.

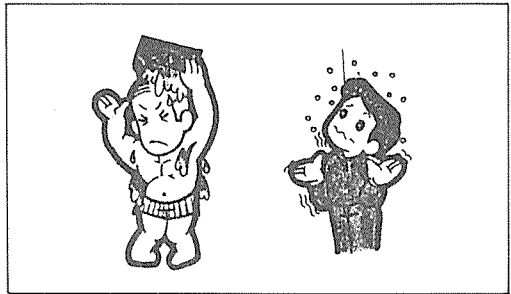
통상, 혈압을 측정할때도 담배를

피우고 나서는 측정하지 않는 것이 원칙이다. 이제 혈연권도 인정되어 사회적 관심이 커지고 있지만 청소년과 젊은 여자들의 흡연 문제는 관심의 대상이 되고 있다. 고혈압이 젊은이에게 생기면 그 예후가 나쁘다. 담배는 당장 끊는 것이 이롭다. 또, 해롭지 않은 담배는 없다는 사실도 기억해 두어야 한다.

낮에 열심히 일하고, 저녁에는 잘 쉬면서 주말의 여가는 평안히 잘 쉬는 것도 현대인의 생활의 지혜에 속한다.

스트레스는 고혈압을 악화시키는 인자로 작용할 수 있어 이완(긴장완화), 명상, 선(禪), 요가 같은 프로그램은 고혈압의 치료에 응용되고 있다. 그러나 이같은 비약물요법은 혈압을 규칙적으로 측정하면서 약물요법을 계속하는 원칙적 치료법을 대체할 수는 없다. 특히, 최근에 기야요법(걷는 요법) 같은 부모한 치료는 지양해야 한다.

심장전문의들은 고혈압을 진단할 때 손을 찬 물(어름 물), 뜨거운 물에 넣게 한 뒤에 혈압의 변동을 관찰하는 방법을 쓰고 있다. 이것은 목욕탕에서 냉탕, 그리고 온탕으로 들어가는 것과 같다. 생활환경의 급변은 해롭다.



변비가 심할 경우에도 배에 힘을 주는 행동도 위험하다.

회노애락의 감정표현도 혈압의 상승원인이 될 수 있다.

급한 행동도 해롭다.

부부간의 일상생활 중 성생활은 활력소가 되겠지만, 과음, 과식, 낮선 환경과 대상일때는 위험을 자초하게 되니 주의를 요한다.

더위와 추위는 혈압상승의 큰 원인이 될 수 있다. 추위에 눈을 쓰는 일은 큰 부담이 되어 심장마비를 일으킬 수 있다.

추위에 과식은 위험할 수 있다. 고혈압의 치료에 있어 일상생활에 유의하고 위험인자를 제거하면서 이를 토대로 약물요법을 하게 된다. 의사의 지시에 따라 약물선택을 하여, 평생동안 복용한다는 생각으로 꾸준히 잘 지키면 효과를 기대할 수 있다. 고혈압은 치유되는 병은 아니며 오로지 조절가능한 병이란 점을 상기해 두어야 한다.

(필자 = 한양대학병원 내과 교수)

**더위와 추위는
혈압상승의
큰 원인이
될 수 있다.**