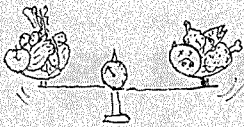




고혈압과

식사요법



박명운

성인의 10%가 고혈압 환자

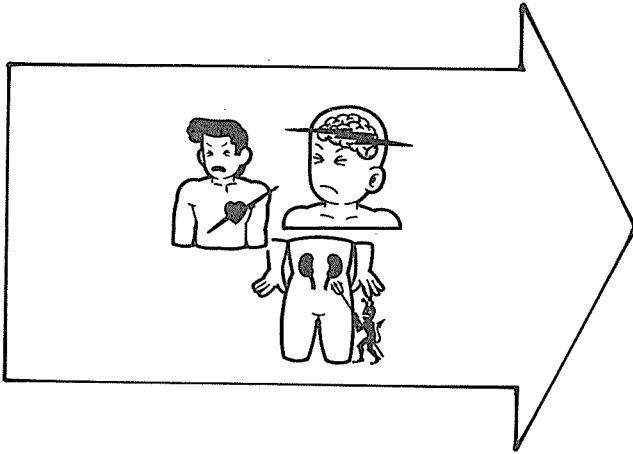
고혈압은 순환기 질환 중에서 가장 빈도가 높으며 현대인의 중요한 사망원인 질환의 하나이다.

우리나라는 성인 10명중 1명이 고혈압 환자이다. 1990년 서울대 보건대학원 김정순 교수팀이 전국 190개 지역주민 2만2천명을 대상으로 실시한 조사에 따르면 30세 이상 성인남자의 12.2%, 여자의 11.1%가 고혈압인 것으로 나타났다. 이같은 유병률은 1980년 연세대 의과대학 김일순 교수팀이 7천명을 대상으로 표본조사한 유병률(남자 10%, 여자8%)보다 높아진 것이다.

또한 고혈압 유병률이 도시규모와 지역에 따라 차이를 보였다. 즉 대도시의 경우 유병률은 평균 12.3~13.5%로써 중소도시 11.3~12.4%, 농촌 10.1~10.7%보다 높게 나타났다. 지역적 차이를 보면 전라남·북도, 경상남·북도, 제주도 등 남부지역 주민들의 고혈압 유병률 14.2~10.7%는 다른 지역 주민보다 높았다.

혈압(blood pressure)이란 혈액의 혈관벽에 미치는 압력을 말한다. 우리 몸의 심장은 1분 동안에 60~80회 박동을 한다. 심장이 수축할 때 혈압이 최고치(최고혈압·수축기혈압)가 되며, 확장할 때 혈압은 최저치(최저혈압·확장기혈압)가 된다. 혈압의 수치는 수은주 단위(mm Hg)로 기록한다.

그러면 고혈압의 기준은 무엇이며 정상적인 혈압은 어떤 상태를 말하는 것일까.



고혈압증은 고혈압 그 자체보다는 합병증이 문제가 된다. 일단 합병증이 발병하면 병자신세를 면하기 어렵다.

우리 주위에는 나이에 90을 합한 것이 그 사람의 정상혈압이라고 믿고 있는 사람이 많다. 즉 나이가 70세인 사람은 70에 90을 합한 160이 정상혈압이라고 알고 있는 것이다. 그러나 사실은 그렇지 않다.

고혈압(Hypertension)의 진단기준이 역사적으로 여러 가지가 제시된 끝에 1962년 세계보건기구(WHO)에서 제안한 기준은 최고혈압이 140mmHg 이하이고 최저혈압이 90mmHg 이하일 때를 정상혈압으로 보고, 최고혈압이 160 이상이거나 최저혈압이 95이상일 때 고혈압으로 보며, 정상혈압과 고혈압 사이의 혈압을 경계(역)고혈압으로 분류하였다.

조용한 살인자

고혈압을 「조용한 살인자」라고 부르는데, 이것은 고혈압 환자는 일반적으로 증상이 없으며 신체검사 등에서 우연히 알게 되는 경우가 많아 합병증이 나타나 치명타

를 가할 때까지 병이 조용히 진행되기 때문이다.

고혈압의 증상이 있을 경우 가장 흔한 것이 뒷머리가 아프고 뻣뻣한 것이며, 현기증·비출혈(코피)·권태감·피로감·흉통·숨가쁨·가슴뻘·불면증·시력장애 등이 있을 수 있다. 합병증이 발생하면 증상이 더 나타나게 된다.

혈압이 높은 상태로 세월이 경과되면 누구나 합병증을 일으키게 된다. 혈압이 높으면 일차적으로 영향을 받는 것은 혈관이므로 고혈압에 의한 합병증은 혈관에 생긴다. 이때 가장 심각한 영향을 받는 장기는 뇌·심장·콩팥·눈 등이다.

고혈압증이 일으키는 합병증 중에서 우리나라 사람에서 가장 많이 발생하는 것은 뇌출혈이며, 다음으로 뇌혈전증, 신부전증, 협심증, 심근경색증, 망막출혈 등이 발생한다

즉 고혈압증은 고혈압 그자체보다는 합병증이 문제가 된다. 일단 합병증이 발병

하고 나면 병자 신세를 면하기 어렵고 어떠한 치료로도 원상회복을 하기가 어렵다.

감량식과 감염식(減鹽食)

고혈압 치료는 비약물치료(일반요법)와 약물치료(전문요법)로 크게 나눈다. 비약물치료에는 식이요법, 운동요법, 체중조절, 알콜제한, 흡연중단, 스트레스 해소, 행동요법 등이 있다.

초기 경증 고혈압일 때는 우선 비약물치료인 일반요법을 시도하는 것이 원칙이며, 중증 고혈압에도 약물치료를 하면서 비약물치료를 병행해야 한다.

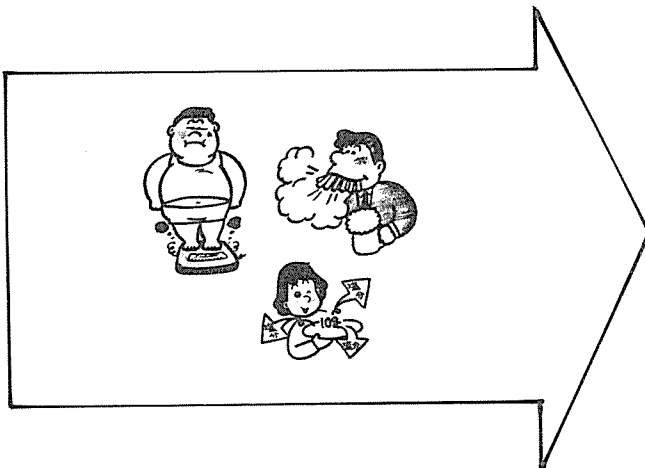
고혈압에 대한 식사요법의 기본은 첫째로 체중 감량을 위한 감량식, 둘째로 나트륨 섭취를 제한하는 감염식, 셋째로 알콜 섭취 제한을 위한 금주 또는 절주이다. 그 밖에 콜레스테롤 및 포화지방산 섭취의 제

한, 채소류와 해조류 등을 통한 식이성 섬유질 섭취 등이 있다.

고혈압은 비만자에 많고 고혈압환자는 비만인 수가 많다. 비만자에서 혈압의 상승기전은 혈액량증가, 심박출량증가, 식사성 나트륨증가 및 혈관반응성증가, 교감신경흥분 등이다.

뚱뚱한 고혈압환자는 체중을 줄이는 것만으로도 혈압을 내릴 수 있다. 대체로 체중을 10kg을 줄였을 경우 최고혈압 25, 최저혈압 10mmHg 가량이 떨어진다.

체중 1kg을 줄이고자 할 때 지방조직의 수분함량을 20%라고 하면 7천2백칼로리를 소모해야 한다. 따라서 주당 1kg, 월 4kg의 체중감량을 기대하려면 하루 1천칼로리를 덜 먹어야 한다. 일반적으로 체중 조절을 위한 감량식은 남자는 1천5백칼로리, 여자는 1천2백칼로리로 시작하는 것이 좋다.



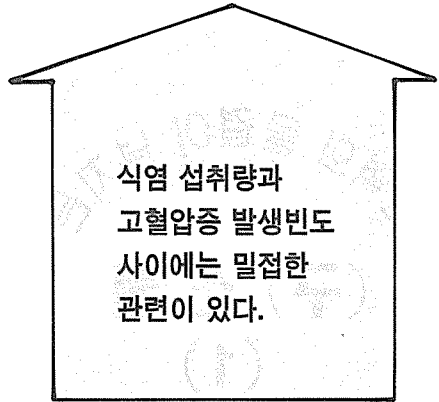
고혈압 식사요법의 기본은, 감량식과 감염식, 그리고 금주와 절주이다.

감량을 위하여 끼니를 거르는 사람들이 있는데 이것은 큰 잘못이다. 왜냐하면 같은 열량을 섭취하는 경우에도 하루 세끼로 나누어 먹는 편이 체중증가가 적기 때문이다. 감식 중에는 당질, 지질의 제한으로 에너지 섭취를 억제해야 하지만 양질의 단백질, 무기질, 비타민 등은 충분히 섭취하여야 한다.

역학적으로 식염 섭취량과 고혈압증 발생빈도 사이에는 밀접한 관련이 있다. 고혈압 다발지역으로 유명한 일본의 아끼다 지방의 1일 식염섭취량은 33g으로 고혈압 발생률이 30%인 반면 북극의 에스키모인들은 소금 섭취량이 하루 4g 미만으로 고혈압의 발생률은 거의 제로에 가깝다.

소금은 본태성 고혈압의 중요한 발증 인자이다. 소금의 주성분인 나트륨(Na)은 수분을 끌고 다니기 때문에 식염 섭취가 많으면 순환 혈액량이 많아지고 따라서 혈압이 올라간다.

감염식은 하루 2g 이하여야 효과가 있으나 현실성이 적어 5g 정도의 중등도 감염식이 고혈압 식사요법의 기본이다. 감염식



에 의한 혈압 강하는 수축기혈압 5mmHg 정도이나 혈압강하제의 강압효과를 증대시키고 운동요법의 강압효과(10/5mmHg 정도)도 증가시키는 수가 있으므로 감염식은 모든 고혈압 환자에게 필요한 것이다.

하루 30ml 이상의 알코올을 마시는 술꾼에게 고혈압 발생 빈도가 높다. 술을 많이 마시면 혈액 중 중성지방, 콜레스테롤이 증가하고 지방간, 심근증, 동맥경화 등이 생긴다. 금주 또는 절주를 하면 수축기혈압이 5mmHg 정도 떨어진다.

〈필자=보건영양학 박사〉

**국민
식생활지침**

- ① 여러가지 식품을 골고루 먹읍시다.
- ② 정상 체중을 유지할 수 있도록 알맞게 먹읍시다.
- ③ 음식은 되도록 싱겁게 먹읍시다.
- ④ 과음을 삼갑시다.
- ⑤ 식사는 규칙적으로 즐겁게 합시다.

〈보건사회부〉