

혈액순환 촉진을 위한 생활요법



혈액순환에 대한 오해

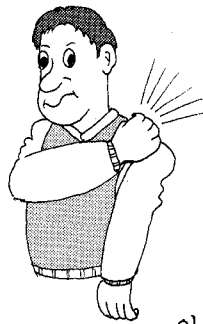
일반인들에게 혈액순환이란 말만큼 오해받는 용어도 드물다. 흔히 말하는 손발저림이 단순히 혈액순환이 잘 되지 않아 생기는 것으로 오해하는 이들이 많다. 혈액순환 장애란 30~40년쯤 된 건물의 각종 수도관과 배수관이 녹이 슬어 제구실을 못하는 것처럼 우리 온몸 구석구석 뻗어 있는 혈관이 탄력을 잃고 내벽에 콜레스테롤 등이 침착되어 혈관 내강이 좁아져 혈액순환이 원활치 못한 것을 말한다. 즉 혈전으로 인한 뇌혈관 장애와 심근경색증 및 동맥경화성 말초혈관 질환 등 극히 위중한 일부 질환에 국한될 뿐이다. 실제로 손발저림은 손이나 발의 피부 밑에 존재하는 말초신경에 염증이 생긴 말초신경염일 가능성이 가장 높다. 특히 당뇨를 오래 앓은 환자라면 의례 이를 의심해 봐야 한다. 따라서 손발저림은 혈액순환에 문제가 있는지 아니면 신경에 문제가 있어 발생하는가에 따라 임상양상이나 치료 결과 등에 많은 차이가 나기 때문에 이들의 구분은 매우 중요하며 말초 신경염을 비롯한 근본적인 원인 질환을 찾아내 치료해야 한다.

고혈당은 심혈관 질환의 중요한 위험인자

혈액순환 장애의 초기증상은 1) 손발차고 저림 2) 뉘뉘뻐짐 3) 어깨결림 4) 기억력 감퇴 5)

현기증 6) 만성피로 7) 간헐적 파행, 발의 냉감, 통증으로 인한 보행장애, 근육통, 휴식시 통증 등이다. 심혈관계 질환은 당뇨병성 합병증 중에서 가장 중요하며, 우리나라의 제 2형 당뇨병환자에서도 총 사망률의 약 50%를 차지한다. 이 중에서 약 50%는 뇌혈관 질환이며, 약 30%는 관상동맥 질환이다. 미국의 당뇨병환자에서는 심혈관계 질환이 총 사망률의 약 80%를 차지하는데, 이 중 75%는 관상동맥 질환에 의해 발생하는 것으로 보고되었다. 당뇨병에서 고혈당 자체가 심혈관 질환의 중요한 위험 인자임은 물론이며 그 외에 고혈압, 흡연, 고지혈증, 비만증 및 가족력 등

도 위험인자가 된다. 심혈관 질환을 예방하거나 치료하는 가장 좋은 방법은 위험인자를 제거하는 것이다. 금연, 혈당 조절, 혈압 조절, 고지혈증의 개선, 표준체중 유지 및 규칙적인 운동을 통해서 예방이 가능하다.

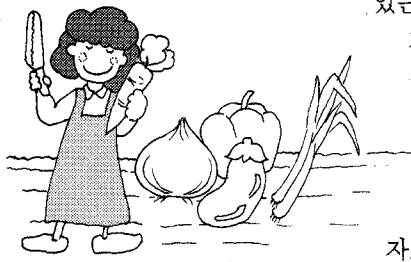


혈액순환 촉진을 위한 생활요법

① 아침식사는 최고의 보약이다. 아침을 거르면 혈소판이 많아져 혈액이 끈적해진다. 혈액이 끈적해지면 당연히 혈액의 흐름이 둔해지고 혈관벽에 콜레스테롤이나 혈전이 달라 붙기 쉽게

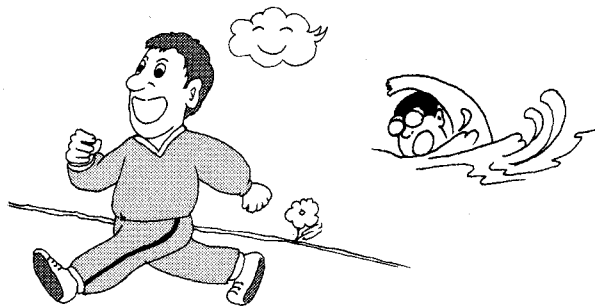
된다.

② '튀든 잘 먹자'는 말은 이제 잊자. 특히 콜레스테롤이 많은 음식은 주의할 해야 한다. 그렇다고 무조건 먹지 말라는 것은 아니고 신선한 채소를 넉넉히 먹으면 좋겠다.



③ 운동을 할 때도 제대로 해야 한다. 당뇨병환자에서 동맥경화증은 주요한 사망 원인이며, 규칙적인 운동은 동맥경화증의 빈도를 감소시킨다. 규칙적인 운동으로 인슐린 저항성이 감소되면 고지혈증과 혈액응고이상 등이 정상화되면서 동맥경화증의 발생을 예방하는 효과가 나타난다. 그 외에도 당뇨병에서의 운동요법의 효과는 인슐린 감수성 증가, 혈압 강하, 트리글리세리드의 감소와 고밀도 지단백의 증가, 섬유소 용해능 증가, 심폐기능 증가와 부정맥 예방 및 체중감소 등이 있다.

좁은 공간에서 바벨이나 역기를 드는 운동 보



다는 조깅, 수영, 걷기, 자전거 타기와 같이 산소 소모가 많은 유산소 운동이 좋다. 운동 시간은 최소 30분 이상, 또 쉬지 않고 20분 이상 주 3~4 회 정도 해야 효과 볼 수 있다.

걷기 운동에서 흔히 "만보걷기"가 권장되는데, 발에 문제가 있는 환자에서는 혈액순환 장애에

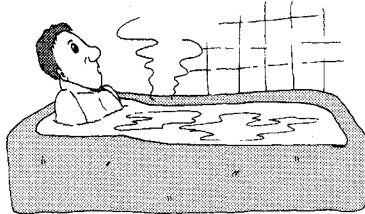
의한 보행 장애를 일으키고, 신경병증이 있는 환자는 장딴지의 쥐로 만보를 채우기 쉽지 않다. 이때는 7~8천보를 걸어 장딴지에 쥐가 나는지를 판단하여 필요한 걸음수의 가감이 바람직하다.

④ 두말하지 말고 우선 담배부터 끊자. 니코틴이 말단혈관을 수축시키기 때문이다. 흡연이 지니는 위험, 니코틴 대체요법, 금연 프로그램에 대한 비디오나 인쇄물에 의한 교육을 받아야 한다. 45~54세까지의 담배를 피우는 남자는 피우지 않는 사람보다 협심증이나 심근경색에 걸릴 위험률이 3배나 높다.

⑤ 양말의 목이 꼭 끼지 않도록 조심하거나 당뇨병 양말을 신자. 또한 다리를 꼬고 앉지 말고 목욕시 뜨거운 탕이나 물에 담그어 화상을 입지 않도록 주의한다.



⑥ 우리 몸에게 스트레스는 적이다. 일주일에 한두번은 적당한 운동과 취미 생활로 스트레스를 풀자. 실제로 스트레스를 해소하면 혈압이 내려가는 것은 물론 콜레스테롤 수치를 낮춰준다.



김 완 / 광주보훈병원 순환기내과 전문의