고혈압이 있으면 끊어야 할 5가지 생활습관

"금단현상은 수일 내 사라져 혈압은 정상으로 돌아오게 된다. 만약 고혈압인데, 술을 즐긴다면 적당량의 알코올 섭취로 안전을 위해 절주하거나 피하는 방법 등을 주치의와 상담하는 것이 좋다."

담배

담배와 혈압

담배 속의 니코틴은 첫 모금을 뿜어낼 때 이미 혈압을 올린다. 니코틴 성분이 뇌에 전달이 되기까지는 채 10초가 걸리지 않는데, 니코틴이 전달되면 뇌는 아드레날린을 분비해 혈관을 수축시킨다. 따라서 심장이 더 많은 부담을 받으면 혈압이 올라간다. 담배 두 개피를 연속해서 피우면, 수축기와 이완기 혈압이 평균 10mmHg 올라간다. 이 효과는 담배를 피우고 난 후에도 약 30분간 지속되기 때문에 종일 담배를 피게 되면 하루종일 혈압이 올라가 있는 상태가 된다.

담배는 아드레날린의 분비촉진 외에도 혈관을 직접적으로 손상시킨다. 담배 속의 각종 화학물질들이 혈관내막을 직접 손상시켜 동맥경화증을 유발시키고 인체에 수분을 축적시키는 항이뇨호르몬의 분비촉진 효과로 고혈압을 악화시키는 또 하나의 이유가 된다. 흡연은 심혈관 질환의 강력한 위험인자이므로 꼭 끊어야 한다. 금연 시 폐암 등 호흡기 질환의 발생 감소효과는 수년이 지나야 나타나지만 고혈압의 경우 1년 이내에 비흡연자 수준으로의 금연효과가 나타나게 된다.

왜 담배를 끊어야 하는가?

- 담배를 끊으면 고혈압의 약물치료 효과가 높아진다.
- 담배를 끊으면 고혈압 외 심장마비나 심부전증, 뇌졸중 등 심질환의 위험이 감소한다.
- 높은 혈압만으로도 심장마비나 뇌졸중의 발생위험이 증가한다. 여기에 고혈압 환자가 담배까지 피운다면 담배를 피우지 않는 고혈압 환자에 비해 심장마비는 3~5배, 뇌졸중은 2배 발생할 확률이 높다.

일

상생활 가운데 좋지 않은 습관들을 바꾸는 것만으로도 혈압을 관리할 수 있다. 또 약물을 사용하더라도 생활을 변화시켜야만 약물사용량도 줄이고, 혈압을 효과적으로 낮출 수 있다. 혈압관리를 방해하는 대표적인 5가지 나쁜 생활습관을 알아보자.

술

술과 혈압

혈압이 높은 사람들에게도 적당량의 술은 혈압을 올리지 않는다고 한다. 그러나 과음이 문제. 과음은 혈압을 올릴 뿐 아니라 혈압약의 약효를 떨어뜨린다. 정상인이 술을 소량섭취할 때는 심장과 혈관에 좋다는 연구들이 있으며 특히 적포도주를 매일 2~3잔 섭취할 경우 포도주 내의 폴리페놀 성분이 심장마비 발생을 줄이고 좋은 콜레스테롤 성분을 증가시키는 것으로 알려져 있다. 그러나 과음을 하면 혈압이 상승하고, 약물치료에도 잘 반응하지 않게 된다.

소주 1/3병을 매일 마시면 혈압은 5mmHg 정도 올라간다. 과음이 어떻게 혈압을 올리는가는 아직 정확히 밝혀지지 않았지만 한 가지 분명한 것은 술을 줄이면 혈압이 떨어진다는 것이다. 실험에 따르면 과음하던 사람이 적당량으로 음주량을 줄이면 수축기 혈압이 평균 5mmHg, 이완기 혈압이 평균 3mmHg 떨어진다고 한다. 술을 많이 마시는 경우 혈압조절에 필수적인 칼륨과 칼슘, 마그네슘 등의 전해질이 부족해지기 쉽기 때문에 절주와 함께 균형잡힌 식사까지 하면 더 크게 혈압을 강하시키는 효과를 볼 수 있다. 특히 고혈압 약을 복용중인 사람들은 술을 끊거나 줄이면 약효가 잘 나타난다.

적당량이란?

적당량이란 남자들의 경우, 하루 맥주 두 캔 혹은 포도주 두 잔이나 소주 두 잔 정도를 말한다. 체중이 유난히 적은 사람들은 이 양의 반 정도가 적당량이라 할 수 있다. 술을 적당히 마시고 조절하는 방법을 익히기 위해 2주 동안 서서히 감소시켜야 한다. 갑자기 알코올을 끊는 것도 금단현상을 일으켜 혈압을 오히려 상승시킬 수 있다. 물론 이런 금단현상은 수일 내 사라져 혈압은 정상으로 돌아오게 된다. 만약 고혈압인데, 술을 즐긴다면 적당량의 알코올 섭취로 안전을 위해 절주하거나 피하는 방법 등을 주치의와 상담하는 것이 좋다.

알코올과 혈압약

비록 적당량의 음주는 괜찮다고 하지만 음주는 혈압약의 약효를 떨어뜨리고 부작용을 발생시킨다. 혈압약 중 혈관을 늘려서 혈압을 낮추는 약들이 있는데, 이것들이 술과 상승작용을 일으켜 부작용을 심화시킬 수 있다. 만약 알코올과 베타 차단제를 함께 복용하고 지나치게 흥분하거나 갑자기 일어설 경우 혈압이 낮아지고 심장박동수가 느려지면서 핑 도는

느낌을 갖게 되거나 혼미해 질 수 있다. 이 같은 증상을 경험했을때는 술을 마시지 않는다. 어지러움이나 핑 도는 느낌이 있을 때는 사라질 때까지 앉아 있고, 물을 마시는 것도 도움이 된다. 약물과 술은 진정작용을 일으킨다. 술을 마신 후 2번 이상 위와 같이 핑 돌거나 가라앉는 느낌이 나타나면 주치의와 상담한다.

카페인

카페인과 혈압

카페인은 커피나 홍차, 청량음료, 초콜릿 등에 들어 있는 경도의 흥분효과를 내는 물질로 집중력을 높이고, 기분을 좋게 하기 때문에 많이 애용되고 있다. 혈압에 대한 카페인의 효과에 대해서는 아직도 논란이 있다. 어떤 연구에서는 지속적으로 카페인을 복용하는 사람들이 그렇지 않은 사람들에 비해 혈압이 높다고 보고하고 있지만 다른 연구에서는 지속적으로 카페인을 복용하는 사람들은 내성이 생기기 때문에 결국 혈압에는 별다른 영향을 미치지 않는다고 주장한다.

커피는 장기적으로 혈압을 상승시키지 않는다. 그러나 일시적으로 혈압을 올릴 수 있으므로 혈압을 측정하기 30분 이내에는 마시지 않는 것이 좋다. 어쨋든 카페인을 계속적으로 복용을 하던 안 하던 카페인의 복용은 일시적이고 급격한 혈압상승을 가져온다. 따라서 의사들은 혈압이 높은 사람들에게 예방차원에서 카페인 섭취를 하루 커피 2잔, 혹은 하루 홍차 4잔으로 제한할 것을 권하고 있다. 또 운동시 혈압이 급격히 상승할 수 있기 때문에 운동을 시작할 때도 카페인을 섭취하는 것은 위험할 수 있다.

> 커피는 장기적으로 혈압을 상승시키지 않는다. 그러나 일시적으로 혈압을 올릴 수 있으므로 혈압을 측정하기 30분 이내에는 마시지 않는 것이 좋다. 하지만 카페인을 계속적으로 복용을 하던 안 하던 카페인의 복용은 일시적이고 급격한 혈압상승을 가져온다.

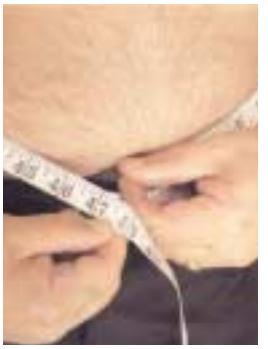
카페인으로 올 수 있는 신체 부작용

신경계통 : 불안, 불안정 및 불면증의 원인이 될 수 있다
소화계통 : 속쓰림, 변비, 설사 등을 일으킬 수 있다
방광계통 : 중정도의 이뇨반응과 빈뇨 등 배뇨이상이 생길 수 있다

과체중

과체중과 혈압

체중과 혈압은 매우 밀접한 관계가 있어 체중이 늘면 혈압도 따라서 올라가



기 쉽다. 그런데 체중이 정상보다 증가하면 고혈압이 발생할 확률이 정상의 2~6배까지 증가한다. 다행스러운 것은 체중이 늘면 혈압이 올라가지만, 체중이 줄면 그 혈압이 다시 떨어질 수 있기 때문에 고혈압 환자들에게 체중조절은 매우 중요하다. 체중이 정상보다 많이 나간다고 반드시 고혈압이 생기는 것은 아니지만, 고혈압의 발병위험이 크게 증가하는 것은 분명한 사실이다.

체중이 증가할 때 혈압이 증가하는 이유는?

체중이 증가하면 지방조직을 비롯해 몸의 살이 많아진다. 이 조직들은 더 많은 산소와 영양공급을 필요로 하는데, 이 영양소들은 혈액을 타고 공급된다. 따라서 같은 혈관을 통해 더 많은 피가 흘러야 혈관의 압력이 증가할 가능성이 많아 고혈압 위험도가 높아진다. 또 다른 이유는 비만한 사람은 정상인에 비해 더 많은 인슐린을 분비한다는 것이다. 인슐린은 염분과 물을 몸에 저장하려는 성질로 피의 양을 늘린다. 과체중의 여성이 5~10kg을 빼면 고혈압 위험이 15% 감소되고, 10kg보다 더 빼면 위험이 25% 감소되는 통계를 보인다. 고혈압이 이미 발병했다면, 체중감량은 고혈압 약을 끊는데 도움이 될 수 있다. 또 이미 약을 복용하고 있다면 체중감량이 혈압조절에 도움이 될 수 있고, 혈압약을 줄이는 데도 도움이 될 수 있다. 또 더 이상 약을 먹지 않더라도 여전히 고혈압으로 돌아갈 위험이 있으므로 정기적으로 혈압을 모니터 할 필요가 있다

스트레스

스트레스와 혈압

스트레스는 혈압을 일시적으로 올릴 수 있다. 긴장된 순간에 혈압은 일시적으로 올라가지만 긴장을 늦추면 올라갔던 혈압은 다시 정상적으로 내려온다. 즉, 스트레스를 조절하면 혈압조절이 잘 된다. 또 스트레스를 덜 받게 되면, 생활습관 조정과 약물사용을 통한 혈압강하효과가 개선된다.

스트레스를 줄이는 방법

- 운동을 한다. 무엇인가 당신을 괴롭히고 있거나 맥이 풀려 있을 때 동네 한바퀴를 걸으면 그런 생각에서 벗어날 수 있다. 규칙적인 운동은 더욱 좋다.
- 긴장된 근육과 신경을 이완시킬 수 있도록 따뜻한 물로 목욕이나 샤워를 한다.
- 스트레스 받는 문제를 친구나, 친척, 전문적인 상담원 또는 실제로 해결할 수 있는 사람들에게 이야기 한다. 주위 사람들이 때때로 문제를 분명히 알아내 당신을 도와줄 수 있다.
- 화가 나서 소리를 지르고 싶을 때는 10까지 센다. 이렇게 시간을 보내면 어느정도 진정될 수 있다.

도움말 - 국민고혈압사업단