

당신의 10만km 혈관 건강은?

평소 건강관리를 제대로 못해 건강 적신호에 대한 불안감을 갖고 있다면 지금부터라도 관심을 가지고 건강을 체크해보자. 특히 눈에는 안 보이지만 건강에 치명적인 혈관 건강은 더더욱 그러하다. 10만km에 달하는 혈관 건강을 체크해보자.

최용균

신체건강의 핵심, 혈관

우리 몸속의 혈관은 무려 10만km에 달한다. 이 거리는 지구를 네 바퀴 도는 거리이다. 그만큼 우리 몸속 구석구석 혈관이 안 가는 곳이 없다는 것이다. 그런데 대부분의 사람들이 이 혈관에 대해서 큰 관심을 갖지 않는다. 눈으로 직접 혈관 상태를 확인할 수 없기 때문이라는 핑계를 대면서 말이다. 하지만 혈관은 고혈압, 고지혈증, 당뇨병 등 만성질환과 밀접한 관련이 있으며, 막히거나 터지는 혈관은 심근경색, 뇌졸중 등 심각한 후유증을 남기는 원인이 된다. 한 마디로 신체 건강의 핵심이라 해도 무방하다.

혈관을 건강하게 유지하려면

평소 담배를 많이 피우거나 술을 즐기는 사람은 심혈관 관련 질환에 더 많이 노출된 상태이므로 혈관 건강에 대해서 지금부터라도 관심을 가져야 한다. 협심증, 심근경색, 뇌경색 등 심혈관 질환 모두가 혈관의 노화나 혈액순환 장애가 그 원인이기 때문이다. 만약 손발이 차고 저리거나 현기증 등의 증상이 있다면 전문의와 상담을 받아보는 것이 좋으며, 필요시 혈액순환 개선제 등 전문의의 조치를 받는 게 좋다.

혈관건강을 건강하게 유지하기 위해서는 평소의 생활습관이 중요하다. 우선 비만은 혈관건강에도 악영향을 미친다. 남아도는 지방이 혈관에 쌓여 혈관이 좁아져 동맥경화를 유발하기 때문이다. 흡연, 트랜스지방, 포화지방은 혈관을 노화시키는 대표 주자이므로 올바른 식습관과 금연이 반드시 필요하며, 과음 역시 혈관 건강을 위해서 자제해야 한다.

특히 만성질환은 혈관 노화를 촉진하는 원인인 만큼 고혈압, 고지혈증, 당뇨병 등의 질환이 있다면 혈관상태를 정기적으로 체크하고, 약물치료 등을 통해 적극적으로 관리하는 노력이 반드시 뒤따라야 한다.

운동은 혈관을 건강하게 만들어 동맥경화를 예방할 수 있게 하므로, 일주일에 3일 이상, 30분 이상 꾸준히 하면 혈관건강을 유지하는데 도움이 된다. 걷기, 조깅, 자전거 타기, 수영 등의 유산소운동이 좋다.

원활한 혈액순환을 위한 생활습관을 길러라

혈관질환은 그 속을 지나는 혈액과 밀접한 관계가 있으므로 혈액순환을 원활하게 하는 식습관이나 생활습관을 기르는 것도 중요하다. 반신욕이나 족욕은 피로회복 효과뿐만 아니라 혈액순환 개선에도 도움이 된다.

충분한 수면은 혈액을 맑게 하는 천연치료제이다. 잠을 자는 동안에는 백혈구가 왕성하게 활동하면서 혈전 유발 물질이나 곰팡이, 세균을 제거

혈관 건강 체크리스트

흡연

- 안 피운다(0점)
- 1년 미만(5점)
- 5년 미만(10점)
- 5~10년(15점)
- 10년 이상(20점)

콜레스테롤

- 200mg/dl 이하(0점)
- 200~240mg/dl(10점)
- 240mg/dl 이상(15점)

비만

- BMI 23 이하(0점)
- BMI 23~27(5점)
- BMI 27 이상(10점)

혈압

- 130/85mmHg 이하(0점)
- 140/95~160/100mmHg(10점)
- 160/100mmHg 이상(15점)

식습관

- (육류 및 피자 등 기름진 음식을 즐겨 먹는 횟수)
- 한 달에 한 두번(0점)
 - 1주일에 3번(3점)
 - 거의 매일(5점)

음주(1주일 단위)

- 3회 이상(5점)
- 3회 미만(0점)

스트레스

- 별로 받지 않는다(0점)
- 자주 받는다(5점)

운동(1주일 단위)

- 3회 이상 꾸준히(0점)
- 3회 미만(5점)

나이

- 45세 이전(10점)
- 46세 이상(20점)

가족력(성인병에 걸린 가족이 있는지)

- 없다(0점)
- 있다(5점)



한다. 잠을 오래 자는 것보다는 깊은 잠을 자는 것이 좋은데 깊은 잠을 자는 시간대는 밤 11시부터 새벽 3시 사이이다.

스트레스도 혈액순환을 방해하는 요소이다. 스트레스를 받으면 우리 몸에서는 아드레날린이라는 호르몬을 분비하는데 이 호르몬이 혈중 포도당이나 콜레스테롤, 지방산을 증가시키고, 혈관 내벽에 혈소판을 침착시키거나 혈전 형성을 촉진하기 때문이다. 스트레스는 쌓이지 않도록 바로바로 해소하는 것이 좋다.

변비 또한 혈액순환의 적이다. 변비는 우리 몸에서 여러 이상을 초래한다. 혈압을 상승시키고 콜레스테롤의 배출을 방해한다. 충분한 수분 보충과 운동으로 변비가 생기지 않도록 해야 하는 이유이다. 6

80이상

혈관 노화가 심각하며 전문의의 진단이 필요합니다.

60~80

성인병이 발병할 가능성이 크며, 건강 진단이 필요합니다.

30~60

비교적 건강한 혈관이지만 방심은 금물입니다. 혈관 노화 예방을 위한 노력을 해야 합니다.

30이하

젊은 혈관의 소유자입니다. 하지만 건강은 건강할 때 지켜야 합니다. 혈관 건강을 지키기 위한 노력을 게을리해서는 안 됩니다.

