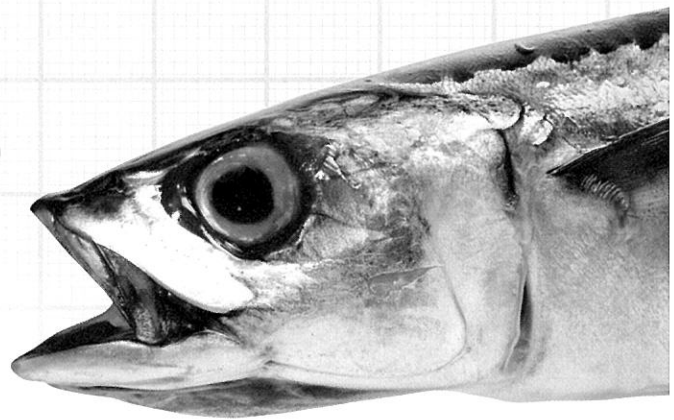




짠맛은 줄이고 칼륨 섭취는 늘리고

고혈압이 포함된 순환기계 질환은 암에 이어 우리나라 국민의 사망원인 2위로 국민의 3분의 1이 고혈압에 노출되어 있다. 고혈압이 흔하다 보니 별다른 치료 없이 지내는 경우도 있지만, 많은 혈관질환의 원인이 되는 만큼 반드시 관리가 필요하다.

글 김정운 기자



고혈압에 대해 검색해보면 개인적인 경험과 부분적인 지식만으로 기록한 좋은 음식, 운동법, 보조식품들에 대한 정보를 많이 찾아볼 수 있다. 흔한 것이 고등어다. 하지만 고혈압을 낮추는데 좋은 고등어도 지반으로 먹을 경우 거기에 포함된 염분이 오히려 고혈압을 악화시키는 원인이 될 수 있으므로 올바른 건강 정보를 찾아내는 것이 중요하다.

고혈압 환자는 체중 감량과 함께 식습관을 포함한 생활습관의 교정을 중요한 요소로 꼽는다. 미국 심장학회도 식습관을 혈압 조절하는데 영향을 미치는 가장 중요한 요소로 인정했다. 검증된 건강의료정보만을 제공하는 '국가건강정보 포털'이 권하는 고혈압 환자의 식이요법 DASH(Dietary Approaches to Stop Hypertension)는 미국 심폐혈관연구소에서 혈압을 낮추기 위해 제시한 식사요법이다.

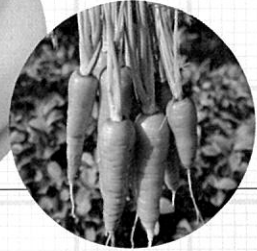
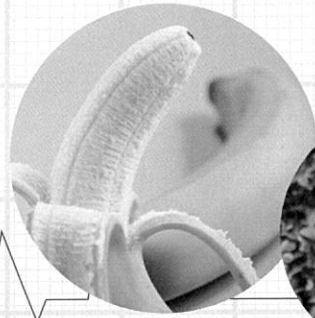
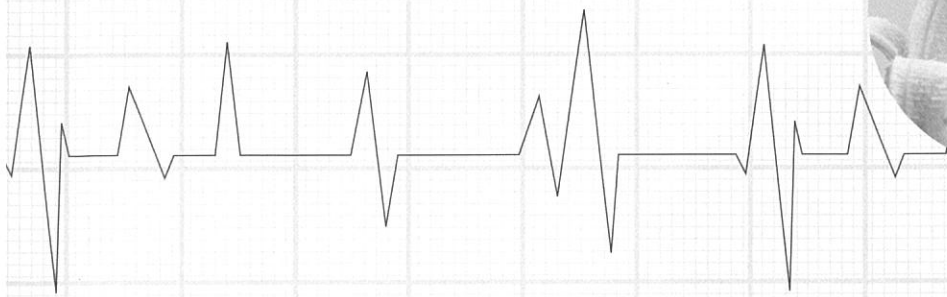
소금 섭취를 줄이고 또 줄일 것

'강력한 과학적 근거'를 가지는, 고혈압 환자와 관련된 4가지

특별한 식이요소는 염분과 알코올, 그리고 칼륨과 오메가-3 지방산이다. 물론 앞의 2가지는 줄이고, 뒤의 2가지는 늘리는 권고다.

염분이 고혈압에 좋지 않다는 것은 대부분이 아는 사실이다. 염분으로 체내 나트륨 농도가 높아지면 혈중 수분이 많아지고, 혈액량이 증가하여 압력이 높아지는 원리다. 짠 음식이 몸에 안 좋다는 것은 모두 알지만 가공 음식은 강한 향과 다른 맛으로 염분을 조절하기 때문에 흔히 하루 권장 염분 섭취량을 훌쩍 넘기게 마련이다.

미국 질병관리예방센터가 염분 과다 섭취 위험이 높은 음식으로 꼽은 10가지는 빵, 절인 고기, 피자, 닭고기, 수프, 치즈버거와 샌드위치, 치즈, 파스타, 육류, 스낵과자였다. 품목을 보면 다른 나라 이야기라고 무시하기 어려울 정도로 우리에게도 대중화된 식품들이다. 인스턴트 음식 같은 패스트푸드 외에도 자반, 젓갈, 장아찌 등 짠 음식, 짜지 않더라도 국이나 찌개처럼 국물이 많은 음식이 몸 속의 염분을 높일



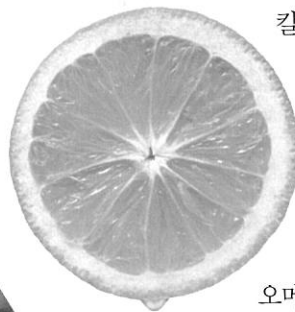
수 있다. 우리나라 국민은 하루 평균 13g 이상의 소금을 섭취하는데 소금 섭취를 6g 이하로 줄이면 2~8mmHg의 혈압을 내릴 수 있다. 6g은 차 숟가락에 가득 담긴 소금의 양이다. 체내 수분 조절을 위해 반드시 필요한 나트륨의 양은 겨우 1g 이하다. 고혈압 환자가 있다면, 아니 모두의 건강을 위해서 소금은 줄이고 또 줄이자.

알코올도 조절할 요인이다. 남성은 하루 2잔 이하, 여성은 1잔 이하로 제한해야 한다. 알코올과 고혈압의 상관관계에 대해 많은 연구들이 이뤄졌는데 1~2잔의 술을 가볍게 마시는 경우 절대 금주하는 경우보다 오히려 혈압이 낮았다는 연구도 있다. 하지만 알코올은 단기간에 혈압을 높이기 때문에 과음은 금물이다. 또 하루 6~8잔씩 과음하던 고혈압 환자가 금주를 하면 8~10mmHg 정도의 혈압이 급격히 감소하는 것으로 나타났다.

적절히 섭취하는 것이 중요한 칼륨

미국 심장학회가 혈압을 낮추는 효과를 인정한 칼륨은 몸 속의 나트륨을 직접 몸 밖으로 퍼내는 역할을 한다. 따라서 나트륨이 많고, 칼륨이 적은 식단이 심장질환과 암 발생의 원인이 되고, 반대로 고칼륨, 저나트륨 식사가 고혈압을 예방하거나 치유할 수 있다. 패스트푸드나 서구화된 식단의 칼륨 대 나트륨의 비율은 1:2 수준으로 알려져 있다. 고혈압 치료를 위해 필요한 적절한 비율은 5:1 수준이다. 부족한 부분은 과일과 채소 같은 자연식품을 통해서 조절할 수 있는데, 칼륨과 나트륨의 비율이 당근은 75:1, 감자 110:1, 바나나 440:1, 오렌지 260:1 등으로 탁월하다. 하지만 칼륨이 모두에게 좋은 것은 아니다. 콩팥의 기능이 떨어져 있는 신부전 환자나 혈압 및 심장병약을 먹고 있는 사람은 지나친

칼륨 섭취가 오히려 독이 될 수 있다. 남들이 좋다고 하는 것이 나에게도 무조건 좋을 것이라는 맹신은 금물이다. 혈압약이나 심장병약을 먹고 있다면 약의 성분이 칼륨과 관계가 있는지 반드시 의사와 상의하고 먹어야 한다.



오메가-3 지방산은 혈전 생성을 억제해서 혈관을 청소해주고, 혈관 내 내피세포를 부드럽게 해서 혈압을 낮추는 효과가 있다. 비타민과 오메가-3 지방산이 함께 들어있는 건강보조식품이 시중에 많이 나와 있지만 기대할 수 있는 효과도 조금씩 다르고, 고혈압의 원인에 따라 적합한 상품이 다르다. 의사나 약사에게 자세히 상담한 후에 섭취하는 것이 좋다. 고혈압을 막기 위한 식사요법(DASH)에서 많이 섭취하도록 권장하는 것은 과일과 야채, 식이섬유, 저지방 유제품, 칼슘, 마그네슘, 단백질이 많고 지방이 적은 생선과 기름기가 적은 닭 가슴살 등이다. 과일과 야채는 하루에 4~5번, 식이섬유는 7~8회, 저지방 유제품도 하루에 2~3번을 권한다. ☺

