



운동하고 충분히 자면 혈압 걱정 뚝!

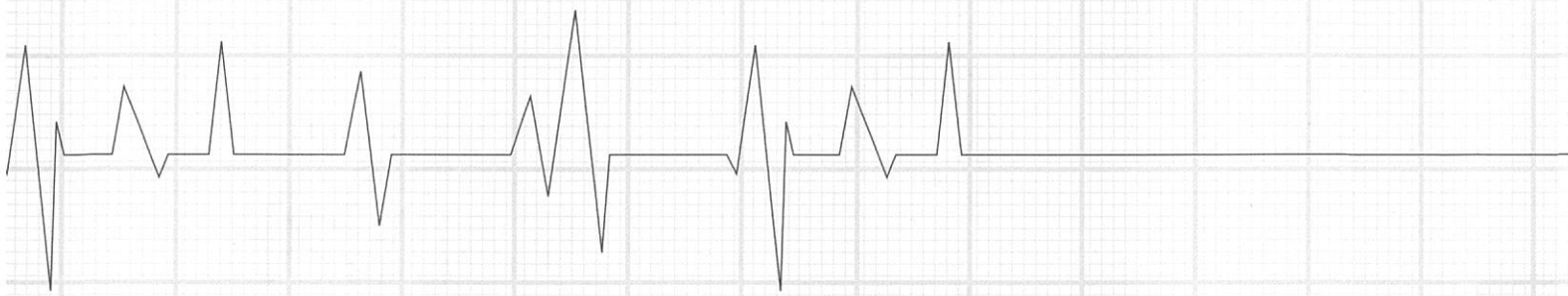
고혈압 예방은 식이뿐만 아니라 평소 생활 습관이 중요하다. 특히 경미한 고혈압인 경우 생활 습관을 개선하는 것만으로도 치료 효과를 볼 수 있다. 고혈압을 예방하는 평소 생활 습관, 어떤 것이 있을까.

글 이은정 기자 도움말 국민고혈압사업단

1 적정 체중을 유지하라

혈압은 체중과 관련이 매우 높다. 체중이 늘면 혈압도 따라 오르기 쉽다. 체중이 정상보다 증가하면 고혈압 발생 확률이 정상의 2~6배까지 증가한다. 다행인 것은 체중이 늘면 오르면 혈압이 체중이 줄면 다시 떨어질 수 있다는 것. 물론 체중이 정상보다 높다고 반드시 고혈압이 발생하는 것은 아니다. 다만, 체중이 정상보다 높으면 고혈압 발생 위험이 크게 증가하는 것은 분명한 사실이다. 비만인 여성이 체중을 5~10kg 빼면 위험이 15% 감소하고, 10kg보다 더 빼면 위험이 25% 감소한다는 통계도 있다.

또, 체중이 늘면 합병증도 쉽게 유발할 수 있다. 특히 복부 비만은 당지질대사 장애나 혈관 벽이 비대해지는 동맥경화와 관련이 깊다. 일반적으로 체중이 1kg 줄면 혈압이 1.6~1.3mmHg 떨어진다.



2 규칙적으로 유산소 운동을 하라

고혈압 예방에는 규칙적인 유산소 운동이 좋다. 특히 운동은 혈압을 직접 낮출 뿐만 아니라 체중을 줄이고 HDL콜레스테롤을 증가시키는 효과가 있다. 걷기, 조깅, 자전거 타기, 수영, 체조, 줄넘기, 테니스, 배구, 에어로빅 체조 등을 일주일에 3~5회 정도 규칙적으로 하고, 운동 지속시간은 처음 10~20분에서 서서히 30~50분으로 연장하면 효과적이다. 하루 30분 이상 매일 유산소 운동을 하면 혈압이 4~9mmHg 감소한다는 연구 결과도 있다. 단, 오전에는 혈압이 높아 심장에 부담을 주기 쉬우므로, 오후에 운동을 하는 것이 좋고, 무거운 물건을 드는 것과 같은 등척성 운동은 혈압을 올리는 효과가 있으므로 삼가도록 한다.

3 스트레스를 조절하라

스트레스는 혈압을 일시적으로 올리는 주범이다. 가령 두려움에 긴장하는 순간엔 혈압이 일시적으로 올라가고, 긴장을 늦추면 다시 정상으로 돌아오는 것이다. 특히 극심한 스트레스는 고혈압의 위험을 높이는 원인이 된다. 그러므로 스트레스를 잘 조절하면 혈압 조절이 더 용이하다. 운동, 여행, 문화생활 등 자신만의 스트레스 해소법을 갖고 스트레스가 쌓이지 않도록 해야 한다.

4 7시간 이상 충분히 자라

7시간 이상 충분히 수면을 취하면 고혈압 예방에 도움이 된다. 미국 하버드대 의대가 고혈압이 없는 성인 남성 784명을 3년 이상 추적 조사한 자료에 따르면, 잠이 부족한 사람이 고혈압 발생 위험이 높았다. 또, 같은 대학 모니카 해크(Monika Haack) 교수도 수면시간이 늘면 스트레스 호르몬 분비가 낮아져 혈압이 상승하지 않는다는 연구 결과를 지난해 내놓았다. 해크 교수는 평소 7시간 이하의 수면을 취하는 고혈압 전 단계 증상이 있는 성인남녀 22명을 모집해, 그중 13명은 평소보다 한 시간 일찍 수면을 취하게 해 수면시간을 늘리고 나머지 9명은 평소 수면 습관을 유지토록 했다. 6주 후 대상자의 혈압과 공복 시 혈액, 소변 등을 검사한 결과, 수면시간이 증가한 환자의 수축기와 확장기 혈압이 각각 14 ± 3 , 8 ± 3 mmHg 만큼 감소한 것으로 나타났다.

5 금연하라

흡연은 혈압에 독이다. 담배 니코틴은 혈압을 높이는 호르몬을 촉진해 혈압을 상승시킨다. 보통 담배 한 개비를 피우면 10초도 채 안 돼 니코틴이 뇌로 전달되고 혈압을 높게 된다. 담배를 모두 피우고 난 후에도 30분 남짓 오른 혈압이 지속되고 담배를 연속해 두 개피 피우면 수축기와 확장기 혈압이 평균 10mmHg 올라간다. 하루 종일 담배를 피우는 사람은, 하루 종일 혈압이 올라가 있는 것이다. 뿐만 아니라 담배 속에 들어있는 각종 화학물질들이 혈관 내막을 직접 손상시켜 동맥경화증을 유발할 수도 있고, 담배는 인체에 수분을 축적하는 항이노호르몬 분비 촉진 효과도 있어서 고혈압을 악화시키는 또 하나의 이유가 된다. 고혈압을 예방하려면 지금 당장, 손에 들고 있는 담배부터 끄시라.

6 정기적으로 혈압을 체크하라

고혈압을 앓는 환자 일부에게서 두통이나 어지러움, 코피가 나기도 하지만, 평소 이렇다 할 증상이 없어 자신이 고혈압인지 모르고 지내는 경우가 대부분이다. 혈압은 항상 일정하지 않고 수시로 변하기 때문에, 적어도 1년에 한번은 혈압을 재어보는 것이 좋다. 120/80mmHg 미만이 최적 혈압이고, 140/90mmHg 이상이면 고혈압이다. 최근에는 120/80mmHg~139/89mmHg 까지를 '고혈압 전단계'라고 해 정기적인 혈압 측정을 권하고 있다. 그러므로 정기적으로 병원을 찾아 혈압을 측정하고 자신의 혈압 상태를 수시로 체크하도록 하자. ㉞