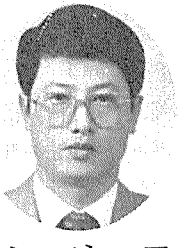
고혈압 환자의 일상 생활과 식이요법

고혈압의 치료법에는 크게 나누어 약물요법과 비약물요법이 있는데, 약물요법은 말 그대로 이뇨제, 베타차단제 및 혈관확장제 등의 약물들을 사용하여 혈압을 조절하는 것이고, 비약물요법은 약물을 사용하지 아니하고 체중조절이나, 저염식, 금주 등과 같은 일상 생활습관의 변화와 식사조절 등으로 혈압을 조절하는 것이다.

이와 같은 비약물요법은 경증 고혈압의 경우 많은 예에서 약물요법을 대신할 수 있어 장기간의 약물요법으로 인한 부작용들을 예방할 수 있다는 장점이 있고 또 전체 고혈압 환자 중 70% 이상이 이완기 혈압이 105㎜Hg 미만인 경증 고혈압 환자라는 점을 고려해 볼때 매우 중요한 치료법이라 하겠다.

한편 중증 고혈압의 경우에는 비약물요법을 약물요법과 병행하여 실시했을때 약물의 사용량을 현저히 감소시킬 수 있어 보조적인 치료법으로 인정받고 있다.

젊은 성인의 체중증가는 매우 위험한 현상이다.



최 석 구

1 .체중조절

고혈압과 비만과의 상관관계는 잘 밝혀져 있다. 체중의 증가와 혈압의 증가는 비례하고, 이러한 관계는 문명사회뿐 아니라 미개사회에서도 관찰되며, 수축기 및 이완기 혈압 공히 체중과의 상관관계가 인정된다.

또 어린 시절 뚱뚱하지 않았던 사람이 어른이 되면서 체중이 증가하는 경우 고

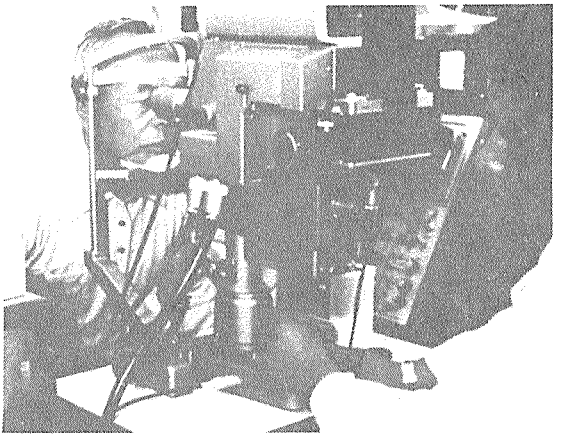
혈압의 발생빈도가 가장 높으며, 젊은 성인의 체중증가는 매우 위험한 현상이다.

체중감소는 수축기 및 이완기 혈압의 강하와 매우 밀접한 관계가 있는데, 전체 체중의 5% 감소로도 유의한 혈압강하를 관찰할 수 있고 이들 중 1/3에서는 혈압강하제의 용량감소 혹은 중지가 가능하다. 통상 10kg의 체중을 줄였을 경우 수축기 혈압 25mmHg, 이완기 혈압15 mmHg가 강하한다. 따라서 고혈압 환자든 아니든 간에 자신의 신장에 알맞는 표준체중을 유지하도록 각별한 주의를 기울여야 한다.

2. 염분제한

고혈압이 없는 미개사회의 주민들은 하루 3g 미만의 염분을 섭취하고 있으며, 문명사회에서는 염분 섭취량과 고혈압의 빈도 사이에 유의한 상관관계가 증명되어 있지는 않으나, 염분에 민감한 소수의 사람들에서는 고혈압을 유발하기에 충분한 염분을 섭취하고 있다.

염분제한이 혈압에 미치는 영향은 각 개체에 따라 달라, 어떤 사람에서는 유의한 혈압강하가 관찰되는 가 하면 다른 사람에서는 전혀 변화가 없거나 심지어는 약간 상승하기도 한다. 그러나 적당히 염분을 제한하는 것은 별 문제가 없으므로 대부분의 고혈압 환자의 치료에 사용되고 있고, 특히 본태성 고혈압 환자들 중 염분에 민감한 환자들에서는 현저한 강압효과가 관찰되므로, 고혈압 환자의 치료에 있어 염분제한은 매우 중요하다고 하겠다. 우리나라 사람들의 하루 염분 섭취량은 20g 내외로 추정되고 있는데 하루 10g 정도의 염분 섭취가 바람직 하다.



▲하루 알콜섭취량과 혈압과는 비례적 관계가 성립되며 이러한 관계는 수축기 혈압에서 더욱 분명하게 관찰되고 여자보다 남자에서 혈압상승정도가 높다.

3. 음주제한

알콜의 혈압상승효과는 여러 역학조사에서 밝혀져 있고, 하루 알콜섭취량과 혈압과는 비례적 관계가 성립되며 이러한 관계는 수축기 혈압에서 더욱 분명하게 관찰되고 여자보다 남자에서 혈압상승정도가 높다.

알콜의 혈압상승효과는 금주와 함께 사라지며, 과거에 다량의 술을 마시던 사람도 술을 끊으면 전혀 술을 마시지 않는 사람과 비슷한 혈압을 유지할 수 있다. 따라서 고혈압 환자에 있어서는 음주의 제한이 꼭 필요하며, 절대금주가 어려운 사람들은 가능한한 소량의 음주로 만족해야 한다.

4. 금연과 커피의 절제

흡연이 심맥관계에 미치는 영향은 주로 니코틴에 의한 것이다. 니코틴과 카페인은 섭취 직후 혈압을 상승시키나, 지속적인 혈압상승효과는 없으며 고혈압의 빈도와도 관계가 없다. 그러나 흡연은 심맥관질환의 주된 위험인자이므로 삼가 하는 것이 좋다.

5. 운 동

많은 사람들이 육체적 운동은 혈압을 강하시키고 심맥관계의 건강상태를 향상시킨다고 믿고 있으나, 운동이 혈압을 강하시킨다는 근거는 아직 희박하다. 하지만 잘 짜여진 계획에 따른 규칙적인 운동은 전체 심맥관계의 위험율을 극소화시킨다.

운동의 종류는 역도와 같은 정적 운동보다는 달리기, 수영, 자전거 타기 등과 같은 동적 운동 즉 에어로빅 운동이 좋으며 계속적인 운동은 체중을 조절하여 어느 정도 고혈압을 예방할 수도 있다.

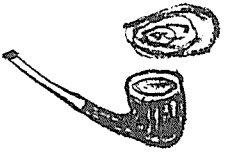
6. 긴장해소와 Biofeedback

최근 질병의 예방과 치료에 행동 의학이 도입되면서 일반적인 심맥관계 질환, 특히 고혈압에 관한 행동과학적 연구가 성행하고 있다. 그러나 이러한 방법들은 아직 연구 검토되어야 할 과제가 많으므로 신중히 적용되어야 할 것이다.

7. 기타 및 식이요법

칼륨을 다량 섭취하면 염분에 의한 혈압상승효과를 상쇄시킨다는 주장이 있고 칼슘과 마그네슘 또한 다량 섭취할 경우 강압효과가 있다고 하나 아직은 더 많은 연구가 필요한 단계이며, 미소원소들이 고혈압의 병인에 주요한 역할을 한다고 하나 아직은 확실한 근거가 없다.

탄수화물, 지방, 단백, 섬유질 등과 같은 음식물 내의 각 성분이 혈압에 미치는 영향은 매우 미미하다. 단지 체중조절을 위한 칼로리 조절이란 점에서 식이요법이 고려되어야 하며, 높은 혈중 콜레스테롤 치는 심맥관계 질환의 전체위험도를 높이므로 혈중 콜레스테롤을 저하시키기 위한 식이요법도 필요하다.

혈압 조절에 유용한 비약물요법 중, 체중조절, 음주제한 그리고 염분제한의 세가지 방법은 충분한 과학적 근거를 가지고 있어 권장할만 하나, 그 외의 방법들은 아직도 연구 검토되어야 할 문제점들이 많으므로, 일반적으로 널리 적용하기에는 시기상조이다. 그러므로 비약물적 방법이라 할지라도 반드시 전문의사와 의논하여 실시하는 것이 바람직하며 이웃이나 친지들의 무책임한 권고에 이끌려 불행한 사고를 당하지 않도록 해야 할 것이다.

(필자=인제대학부속서울백병원내과)