

고혈압과 식사요법

고혈압이란 무엇인가?



허계영

영동세브란스병원 영양사

고혈압은 말 그대로 혈압이 올라가서는 떨어지지 않는 상태를 말한다. 즉, 정상혈압이 120/80mmHg인데 반하여 160/95mmHg 이상의 혈압이 유지되는 것이다. 혈압은 원래 사람의 활동상태에 따라서 오르내리는 것이 정상이지만, 혈압이 항상 높은 상태에 있다면 그것은 문제가 된다.

고혈압은 위험하다. 소리없이, 그러나 직접적으로 뇌졸중과 사망 등으로 연결되기 때문이다. 그런데도 고혈압은 특별한 증상이 없기 때문에 고혈압인 것을 모르고 몇년을 그냥 지내는 경우가 많다. 통증이 있는 것도 아니고, 어지럽거나 신경이 예민해지는 것도 아니다. 그래서 건강한 사람이라도 정기적으로 혈압을 측정해 봐야 한다는 것이고, 만약 고혈압이라면 치료를 해야 한다.

약물요법, 운동요법, 그리고 식사요법이 고혈압의 중요한 치료 방법이다. 대개의 고혈압이 단 한 번의 치료로 끝낼 수 있는 경우는 없다. 한가지 방법만 쓸 수도 있고 두세가지를 병행할 수도 있다. 그러나 평생치료를 요하는 질환인 만큼 경제성, 부작용, 유용성 및 개인 생활의 순응도를 고려해 본다면, 가장 확실하고 값싸며 부작용이 없을 뿐만 아니라 누구나 마음만 먹으면 시작할 수 있고 끈기만 있다면 계속할 수 있는 것은 식사요법 뿐이다.

음식과 고혈압은 연관이 있는가?

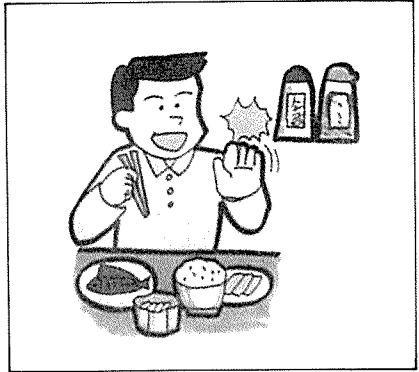
식사로써 고혈압을 예방하거나 조절할 수 있을까? 그에 대한 대답은 이 글을 끝까지 읽어보면 얻을 수 있을 것 같다. 아직도 논란이 되는 점이 많긴 하지만, 전문가들은 고혈압의 치료법에 대

특집 · 이런 질병엔 이런 식사를

해 적어도 다음과 같은 점엔 동의를 하고 있다.

*체중을 조절하면 건강상에 많은 잇점이 있다.

*대개의 한국사람들은 너무 많은 염분을 먹고 있다. 염분을 줄여 먹는 것! 그것은 百益無害하다.



염분을
줄여 먹는 것,
그것은
백익무해
(百益無害)
하다.

*고혈압에 대한 처방중, '식습관의 변화'는 기본사항이다.

*좋은 식습관을 가지면 약물치료 효과도 높아진다. 때때로 고혈압의 유일한 치료법으로 식사요법이 선택되기도 한다.

정상체중을 유지하면 고혈압은 예방될 수 있을까?

확실히 그렇다고 말할 수는 없지만 정상체중을 유지하면 고혈압의 위험률은 현저히 감소한다. 특히 고혈압, 심장병, 뇌졸중 등의 가족내력이 있는 사람에겐 체중조절이 더욱 더 강조된다.

(정상체중 = {키(cm) - 100} × 0.9(kg)의 10% 내외)

하루에 자신에게 필요한 열량보다 500칼로리 덜 섭취하면 1주일에 500g의 체중이 감량되며 이 정도의 속도로 체중을 줄이는 게 가장 바람직하다.

체중을 줄이는 데 가장 좋은 방법

체중을 줄이는데 일시적으로 유행하는 방법이나 교묘한 상술에 빠지는 경우가 많다. 그러나 그렇게는 성공적으로 고혈압을 퇴치할 수 없다. 음식으로는 적은 열량을 섭취하고, 운동으로 보다 많은 열량을 소모한다면 몸에 쌓여있는 열량(지방층)은 당연히 줄어들게 된다.

또한 한 번 체중을 줄여보는데 의의가 있는 것이 아니고, 정상체중을 계속 지키는 것이 더 중요하다. 그러기 위해서는 열량이 적은 식품과 즐겨할 수 있는 운동을 찾아내야 한다. 식사와 운동

특집 · 이런 질병엔 이런 식사를

의 멋진 조화를 설계해 보라.

단, 잊지 말아야 할 점은 무조건 식사량을 줄이면 오히려 건강을 해치게 되므로 영양소는 골고루 섭취하면서 총열량만 줄여야 한다는 것이다. 더 자세한 열량 처방과 개인별 식사방법은 전문 영양사와 상담하도록 한다.



체중조절을 할 때,
무조건 식사량을
줄이면
오히려 건강을
해치게 되므로
영양소는
골고루 섭취하면서
총 열량만
줄이도록 한다.

염분은 왜 혈압을 올릴까?

사실은 염분이 아니라, 나트륨(Na)이 혈압을 올리는 것이다. 다만, 나트륨은 소금의 주성분이기 때문에 소금 섭취량을 줄이라는 것이다. 소금을 많이 먹으면 그 나트륨이 일단 혈관속으로 많이 들어가게 되고, 이 때 수분까지 같이 끌려들어가 결국, 혈액의 부피가 커지고, 혈관은 압력을 더 크게 받는 것이다.

높아진 압력을 지탱하기 위해서 혈관벽은 점점 더 두꺼워지고 따라서 혈관은 자연히 좁아진다. 그러면 심장이나 신장으로 향하는 혈액의 흐름이 변화되고 결국엔 그런 기관들이 손상을 입게 된다. 물론, 나트륨이 고혈압의 유일한 원인은 아니다. 하지만 중요한 원인인 것은 사실이다.

나도 소금을 많이 먹는 편인가?

보통 사람은 하루 2g 정도의 나트륨이 필요하다. 소금으로 치면 1작은술(1tsp)정도이다. 그러나 우리나라 사람들은 평균 소금 3~4작은술(15~20g)을 섭취함으로써 필요량의 4배나 먹고 있다. 또한 음식의 간을 맞추는데만 나트륨이 들어간다고 생각하면 큰 착각이다. 각종 가공식품, 베이킹 파우더, 화학조미료 등을 통해서 부지불식중에 많은 나트륨을 섭취하고 있음을 깨달아야 한다.

어떻게 해야 나트륨 섭취량을 줄일 수 있을까?

첫째, 조리할 때 소금, 간장, 된장, 고추장 등을 줄여 넣을 것.

둘째, 식탁에서 소금을 더 치지 말 것.

셋째, 절인 식품(장아찌, 젓갈, 김치류, 장류)의 섭취량과 횟수를 줄일 것.

넷째, 가공식품, 훈연식품(햄, 소시지 등)의 섭취를 줄일 것.

술도 고혈압과 연관이 있는가?

하루 60cc(작은 소주잔으로 약 2잔) 이상의 술을 마시는 술꾼에게 고혈압이나 뇌졸중의 발생빈도가 높다는 것은 잘 알려진 사실이다. 알콜은 또한 많은 열량을 내기 때문에(소주 1잔=90kcal) 체중조절에도 방해가 된다. 애주가가 금주를 하면 혈압이 떨어지고 약제의 효과도 커진다.

그러므로 금주하는 것이 가장 바람직하지만 부득이한 경우엔 천천히 적게 마시며, 안색이 변하거나 가슴이 뛰고 숨이 가빠지면 심장에 무리가 된다는 징조이니 음주를 중지하는 것이 좋다.

고혈압인 사람에게 위험한 알콜량을 술의 종류별로 알아보면 다음과 같다.

하루 60cc이상의 술을 마시는 술꾼에게 고혈압이나 뇌졸중의 발생빈도가 높다는 것은 잘 알려진 사실이다.

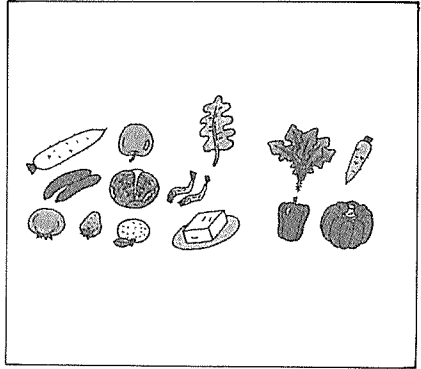
청주 50cc×3.5잔, 맥주 200cc×3.5잔, 포도주 50cc×4.5잔, 막걸리 300cc×2사발, 양주 30cc×2.5잔, 소주 50cc×2.5잔

고혈압 식사에서 특별히 조심해야 할 음식은?

고혈압으로 인해서 혈관벽이 두꺼워져 동맥경화증의 위험률이 높아지므로 죽상경화증, 고지혈증 등의 합병을 조심해야 한다. 이러한 합병증의 유발을 촉진시키는 콜레스테롤과 포화지방산을 줄여 먹어야 하는 것은 당연하다.

특집 · 이런 질병엔 이런 식사를

콜레스테롤은 동물성 식품에만 들어있으며, 간, 곱창 등의 내장류와 계란노른자, 오징어류, 런천미트 등에 특히 많고 포화지방산은 동물성 지방(쇠기름, 돼지기름, 라아드 등)과 팜유(라면기름, 분말커피크림 등)에 많이 들어있으므로 주의해야 한다.



고혈압인 사람에게는 섬유소가 많은 신선한 채소, 과일, 잡곡, 현미, 콩류, 해조류 등이 좋다.

고혈압인 사람에게 좋은 음식은 무엇인가?

섬유소가 많이 함유된 식품이 혈중 콜레스테롤치를 낮추는 효과도 있고 체중조절에도 도움이 된다. 섬유소는 신선한 야채, 과일, 잡곡, 현미, 콩류, 해조류에 많이 들어 있다.

또한 식물성 기름(들기름, 콩기름 등)의 불포화지방산은 핏속의 지방찌꺼기와 콜레스테롤치를 낮춰 동맥경화, 죽상경화증도 예방하는 효과가 있어 좋다.

천리길도 한걸음부터...

몇십년동안 길들여진 입맛을 하루 아침에 바꾼다는 것은 쉽지 않은 일이다. 아니, 불가능한 일일지도 모른다. 그러니 식습관을 바꿀 때에는 조금씩 시도하는 것이 오래간다. 처음부터 너무 ‘완벽한 성공’을 추구하면 자칫, ‘완벽한 실패’로 갈 수 있다.

그러므로 단계별로 목표를 세워보자. 예를 들어 술을 일주일 내내 마시던 사람이라면 일주일에 3일 이내로만 마신다거나, 체중을 20kg 줄여야 하는 사람이라면 1단계로 5kg이라도 줄이기로 한 다든가... 하는 식으로 말이다. 그러면 당신의 혈압도 어느 사이에 한치 두치 떨어져 있을 것이다. 그 놀라운 변화를 늘 기억하면서 눈 앞의 유혹들을 물리쳐 보도록 하자! 