

# 혈관을 청소하는

## ③ · ③ · ③ 요법



콩을 주원료로 한 된장이나 콩나물, 두부는 심장 질환과 암 발생을 줄여준다.

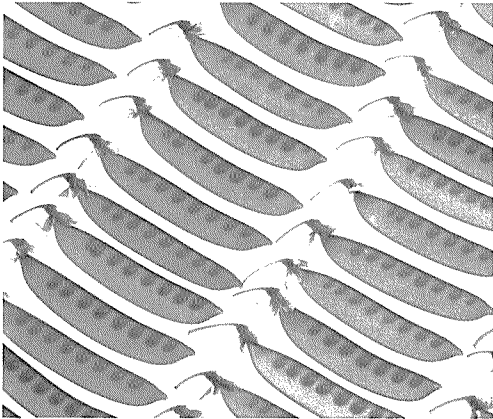
콩나물, 당근, 시금치, 고구마 등의 녹황색 채소류에는 비타민 C, 베타카로틴 같은 항산화 성분이 풍부해 심혈관계 질환을 예방하고 노화를 방지하는 역할을 한다.



### 심혈관 질환

의 대부분을 차지하는 심근경색증, 협심증은 관상동맥 질환, 즉 동맥경화가 원인이 되어 발생하는 병이다. 따라서 동맥경화를 예방하면 최근 문제가 되고 있는 관상동맥 질환에 의한 심장 돌연사를 막을 수 있다.

동맥경화는 혈관이 막혀서 발생하는 질병이므로 혈관을 맑고 깨끗하게 유지하는 것이 건강한 심장을 유지하는 지름길이다.



### 혈관을 막는 주범들

고지방식 저섬유질 식품은 몸 속에 나쁜 LDL 콜레스테롤을 증가시키고, 결과적으로 혈관이 막히도록 하여 동맥경화를 촉진한다. 최근 10여 년 사이에 급격히 서구화된 식습관이 관상동맥 질환을 유발하는 주요 요인으로 작용하고 있다. 여기에 한국인 특유의 짜게 먹는 습관이 고혈압

을 악화시켜서 혈관 손상을 가속시킨다.

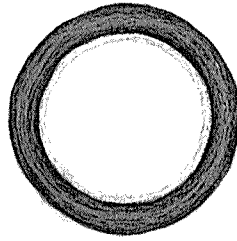
세계 최고의 흡연율도 한몫 거든다. 흡연은 혈액 내에 혈전(피떡)을 형성하고 니코틴은 카테콜라민 물질을 분비시켜 혈압과 맥박을 상승시키고 혈관의 수축과 경련을 일으켜 혈관을 노화시키는 주범으로 작용한다.

의학계의 조사에 따르면 흡연자의 혈관 연령은 비흡연자에 비해 평균 15세 정도 노화된 것으로 나타났다.

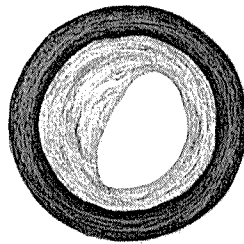
### 혈관을 건강하게 유지하려면...

전문가들은 3·3·3 요법을 강조한다. 바로 식이요법, 운동요법, 생활 철학이다. 식이요법은 영양이 골고루 섞인 채식 위주의 전통식으로 먹되 짜지 않게 먹어야 한다. 우선 현미밥에 콩나물을 비롯한 채소류, 해조류, 된장, 콩류를 골고루 섞어 식단을 구성한다. 이는 우리 선조들이 오랫동안 먹어왔던 전통식이다.

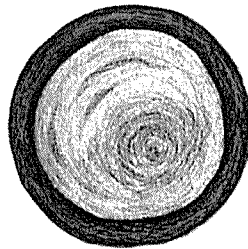
최근에는 탄수화물이 살을 찌게 한다는 것 때문에 밥을 멀리하려는 경향이 있다. 하지만 현미나 통밀 같은 도정하지 않은 잡곡류는 오히려 심혈관계 질환의 위험을 크게 낮추고 당뇨 합병증도 줄여주며, 암이나 소화기 계통 질환의 위험성도 낮춰준다.



정상 심혈관



동맥경화 혈관 : 혈관 일부가 좁아져 있다.



심혈관 완전 폐색 : 혈전에 의해 혈관이 완전히 막혀 심근경색을 유발시키는 상태이다.

콩을 주원료로 한 된장이나 두부가 고기를 대체할 수 있으면서도 심장 질환과 암 발생을 줄여준다는 것은 잘 알려진 사실이다. 콩나물, 당근, 시금치, 고구마 따위의 녹황색 채소류에는 비타민 C, 베타카로틴 같은 항산화 성분이 풍부해 심혈관계 질환을 예방하고 노화를 방지하는 역할을 한다. 덧붙여 식단을 전통식으로 하되 조리할 때 소금이나 고춧가루를 되도록 적게 넣어 싱겁게 먹는다.

운동은 걷기, 달리기, 수영 같은 유산소 운동을 권한다. 일주일에 3일 이상 1회에 30분 이상 운동을 해야 하며 운동 전후 3~5분 정도는 스트레칭으로 준비 및 마무리 운동을 하는 것이 좋다. 생활 철학이란 평소 잘못된 습관을 바꾸고 자신만의 스트레스 해소법을 갖추라는 의미이다. 일단 술은 가능한 마시지 말고 마시더라도 일주일에 2~3잔 이내로 하며, 담배는 완전히 끊고 정상적인 몸무게를 유지하는 것이 좋다.

또한 남성들의 경우 극심한 스트레스가 심혈관계 질환의 큰 위험요소이므로 명상, 레저, 봉사 같은 다양한 취미 활동을 통해 자신의 스트레스를 관리하는 것이 건강한 심장을 유지하는 비결이 될 것이다. ㉞

다음말 박현영 교수

(연세세브란스병원 심장혈관병원 심혈관 연구소)