

혈압을 낮추는데 효과적인 식습관

김연수

김연수 푸드테라피스트



●●● 혈압을 측정할 때 최고혈압, 최저혈압이라는 말을 들어봤을 것이다. 먼저 혈압(血壓)이란 '심장의 수축하는 운동과 혈관의 저항 사이에서 생기는 것으로 혈관벽을 미는 압력'이다. 심장이 혈액을 내보낼 때 심장 자체는 작게 수축하는데 이 때 혈압은 높아지며, 이를 '수축기 혈압(收縮期 血壓)=최고혈압'이라 하고, 온 몸을 둔 혈액이 돌아와 심장이 커질 때 혈압은 낮아지는데 이를 '확장기 혈압(擴張期 血壓)=최저혈압'이라 한다. 따라서 고혈압은 최고혈압 140 이상, 최저혈압 90 이상인 경우를 말한다. 한국인 30세 이상 성인을 기준으로 하였을 때 10명 중 3~4명이 고혈압 환자군에 속하며, 60세 이상은 2명 중 1명꼴로 고혈압 환자인 것으로 알려져 있다. 하지만 정작 고혈압을 치료하기 위해 병원을 찾는 사람은 전체 고혈압 환자 가운데 25%에 불과하며, 또 이중에 80% 가량은 예컨대 감기나 염증성 질환 등 다른 질병 때문에 병원을 찾았다가 우연히 고혈압 진단을 받은 경우가 대부분이다.

●●● 이처럼 고혈압이 방치되는 이유는 특별한 증상이 없기 때문이다. 더욱이 고혈압이 발병하는 초기 단계에선 아무런 자각증상이나 뚜렷한 증상이 없는 것이 특징이다. 개중에는 '뒷목이 당긴다', '어지럽다', '손발이 저리다' 와 같은 증상을 호소하기도 하지만, 이런 증상들의 경우 단순히 고혈압 때문이 아니라 디스크질환, 이비인후과적인 질환 등 다른 질환의 증상으로 수반되는 경우가 더 많다. 고혈압을 방치하면 뇌졸중, 심근경색, 신부전증, 치매 등 심각한 합병증을 유발하기 때문에 고혈압은 반드시 관리해야 하는 질환이다. 고혈압이 있으면 혈관이 약화되어 결국 뇌로 가는 혈관, 심장으로 가는 혈관, 신장으로 가는 혈관, 눈으로 가는 혈관들이 병들게 된다. 뇌졸중, 협심증, 부정맥, 심근경색증, 신부전, 동맥경화증, 망막증 등은 고혈압으로 인해 나타나는 대표적인 합병증들이다. 고혈압이 지속되면 혈관은 두껍고 딱딱해져 강한 압력에 저항하게 된다. 고혈압에 더해 당뇨병, 고지혈증 등의 합병증이 발병하면 동맥경화가 점점 진행된다. 실제로 고혈

압 환자가 뇌졸중에 걸릴 확률은 정상인 보다 7배나 높다.

●●● 고혈압 환자들을 살펴보면 혈압을 높이는 위험요인들이 쉽게 발견된다. 먼저 식습관을 보면 짠 음식을 즐겨 먹는 습관이 오래 굳어 있다. 혈관에 염분이 많아지면 수분이 혈관 안으로 많이 들어와서 압력이 높아지기 때문에 짜게 먹으면 혈관의 압력이 높아져 혈압이 치솟게 된다. 또한 부모 중에 고혈압 환자가 있는 경우 나이 들어 고혈압 환자가 될 확률이 높아진다. 따라서 이러한 사람들은 20~30대 젊었을 때부터 고혈압을 일으키는 담배, 술, 짠 음식, 기름진 음식 등을 멀리하고 규칙적인 운동과 체중조절에 신경을 쓰는 등 혈압조절을 해야 한다.

●●● 특히 살이 찌면 혈관이 비만해져 압력이 오르기 때문에 비만한 사람은 고혈압에 걸릴 확률이 높아진다. 실제로 고혈압 환자 중 절반가량은 정상체중 보다 살이 찐 경우이다. 살이 찌면 인슐린 분비가 증가해서 혈압이 높아지는데, 인슐린은 몸 안에 수분과 염분을 저장하는 성질이 있어 그만큼 혈관에 부담을 주게 된다. 또한 젊어서 저혈압이었던 경우에 나이 들면서 갑자기 고혈압으로 바뀌는 경우가 종종 있다. 이는 나이가 들면 누구나 혈관에 탄력이 떨어지고, 콜레스테롤, 혈전 등 노폐물이 쌓여 압력이 높아지기 때문에 고혈압이 되기 쉽다는 것을 말해주는 것이다. 특히 여성의 경우에는 폐경 이후 호르몬의 부족으로 고혈압으로 변할 가능성이 남자 보다 2배 이상 높다.

그밖에 운동을 거의 안하고 사무직 활동을 하는 사람이나 과음을 일주일에 2~3회 이상 자주 하면서 스트레스를 자주 받는 사람의 경우도 위험하다고 볼 수 있다.

●●● 물론 혈압이 높은 경우 병원에 가서 의사의 처방대로 약을 복용하는 것이 필요하지만 근본적으로 음식에 대한 조절이 선행되어야 한다. 고혈압을 일으키는 나트륨, 고콜레스테롤, 담배, 과음 등의 위험요인들이 모두 음식과 관련된 것들이기 때문이다. 특히 소금은 한국인 식단에서 흔히 먹는 국, 찌개, 반찬 등 평범한 음식들에 기본적으로 사용되기 때문에 음식을 조절하지 않고는 고혈압을 치료할 수 없다. 즉, 저염식, 저지방, 저칼로리 식단을 기본으로 하면서 혈압 조절에 좋은 식품을 꾸준히 섭취하는 습관을 기르는 것이 중요하다. 바나나, 감자, 고구마 등 나트륨 배출에 효과적인 칼륨이 풍부한 식품과 더불어 혈관벽을 튼튼히 해주는 루틴(rutin) 성분이 풍부한 메밀, 호박을 자주 섭취하도록 한다. 또한 아미노산이 풍부한 각종 해산물과 비타민 C가 풍부한 제철과일과 토마토, 미나리, 부추 등 채소들을 즐겨 섭취하는 습관을 기른다. 그밖에도 고혈압 환자에게 변비는 치명적이므로 예방을 위해 식이섬유가 풍부한 다시마, 미역, 버섯류 등의 꾸준한 섭취가 도움이 된다.