

겨울철 침묵의 살인자, 고혈압에 좋은 한방차

이광연 이광연한의원



너무나도 건강해 보이는 사람이 어느 날 갑자기 쓰러져 병원에 실려가고, 검사 결과는 상당히 오랫동안 진행된 고혈압에 의한 뇌혈관 합병증 등으로 진단되는 경우가 있다.

이처럼 고혈압은 초기에 자각 증세가 뚜렷하지 않기 때문에 자신이 고혈압인지 알지 못하는 경우가 대부분이다. 또한 혈압이 상당히 높더라도 특별하게 이렇다 할 증세가 나타나지 않는 경우가 많아 ‘침묵의 살인자(silent killer)’라고도 불린다.

혈압이란 심장이 우리 몸의 각 부분에 혈액을 보내기 위해서 일정한 압력으로 수축하고 확장할 때 혈관

이 받는 압력을 말한다. 일반적으로 정상 혈압은 120-80 mmHg이고, 140-90 mmHg 이상이면 고혈압이라고 하며, 그 사이에 있는 혈압을 경계 혈압이라고 한다.

고혈압은 30세 이상 성인을 기준으로 했을 때 10명 중 3명 정도가 고혈압 증세를 가지고 있다. 60세 이상의 어르신은 2명 중 1명꼴로 고혈압이 발생할 정도로 흔하고 우리나라 성인병의 가장 대표적인 질환 중 하나이다. 특히 고혈압은 처음에는 별로 인체에 영향을 미치지 않지만, 오랫동안 치료를 하지 않으면 뇌졸중, 심장병, 신장병, 동맥경화 등 치명적인 합병증을 유발할 수 있다. 따라서 30세 이상의 성인들은 정기

적으로 혈압을 체크해서 조기진단과 조기치료를 통해 합병증을 예방하는 것이 좋다.

한의학에서는 고혈압이라는 용어를 직접 쓰지는 않고, 고혈압의 특징적 증상으로 볼 때 현훈(眩暈), 간풍(肝風), 음허양항(陰虛陽亢), 간양상항(肝陽上亢), 항강(項強)증 등의 범주에 속한다.

그 중에 간양상항(肝陽上亢)에 대해 간단히 설명하자면 사람이 스트레스를 받아 화를 내면 오장(五臟) 중 간장(肝臟)의 양기(陽氣)가 머리 위로 치솟게 된다. 머리로 올라간 간양(肝陽)이 풍(風)을 일으키면 두통이나 어지럼증을 유발하는 것이고 화(火)를 일으키면 얼굴빛과 눈이 붉게 되며 입이 쓰게 되는 것이다. 따라서 간장(肝臟)의 양기(陽氣)를 진정시켜주는 한약과 침구치료를 꾸준히 병행하면 혈압관리와 함께 장기적으로 합병증 예방의 효과도 얻을 수 있게 된다.

젊은 사람들도 고혈압이 있지만, 나이가 들면서 사람의 혈관에는 콜레스테롤 찌꺼기가 끼고 혈관의 탄력성이 떨어지면서 동맥경화와 같은 여러 가지 질환으로 인해 혈압이 높아지는 경우가 많다. 그래서 나이가 들면 혈압이 높아지는 것은 당연하니 치료할 필요가 없다고 하는 사람들도 있는데, 이런 생각은 잘못된 것이다. 어떠한 이유론든 혈압이 올라가는 것은 바람직한 것이 아니기 때문에 고혈압은 반드시 치료를 해야 한다.

첫 한파가 시작되는 때가 고혈압 환자에게 가장 위험한 시기이다. 날씨가 추워지면 체온 유지를 위해 혈압이 올라가게 되는데, 정상인은 혈압이 좀 올라가도 곧 추위에 적응해서 정상혈압을 회복한다. 그러나 중등도 이상의 고혈압 환자는 혈압이 조절되지 않아 동맥과 심장에 대한 부담이 커져 뇌졸중이나 심근경색증의 발생 위험이 높아지게 된다. 따라서 추위가 시작될 때에는 혈압약 복용과 함께 혈압 체크를 철저히 하도록 하며 새벽 운동은 삼가도록 한다.

정상적으로 인체가 추위에 적응하는 데는 2주 정도 걸린다고 하므로 고혈압 환자는 3주 정도 추위에 적응한 후 운동을 시작하도록 한다. 그리고 실내에서 실외로 나갈 때에는 항상 옷을 따뜻하게 입어서 급격한 체온 변화가 생기지 않도록 주의해야 한다.

●● 고혈압에 좋은 한방차

호박과 양파

고혈압에는 호박과 양파가 아주 좋다. 호박과 양파에 풍부한 칼륨이 체내에 불필요하게 남아있는 나트륨을 배설시키기 때문에 혈압을 안정시킨다. 또한 호박과 양파의 성분이 안지오텐신 변환 효소(angiotensin converting enzyme, ACE)를 억제하여 혈압을 상승시키는 결정적 인자인 '안지오텐신 II' 생성을 억제하여 혈압을 낮추는 효과가 아주 뛰어나다.

고혈압 환자는 호박과 양파를 함께 달여 꾸준히 마시도록 한다. 같은 양의 늪은 호박과 양파를 커다란 냄비에 넣고 물을 자작하게 부어 푹 고아서 으갠 후 그 물을 하루 세 번 식전 공복에 마시도록 한다. 단, 양파는 붉은 껍질에 혈압을 낮춰주는 성분이 많이 함유되어 있으므로 양파를 붉은 껍질 채 사용하는 것이 좋다.

솔잎차

또한 겨울철에 위험한 고혈압에는 솔잎차가 좋다. 솔잎 특유의 향긋한 냄새는 송진의 주성분인 테레빈(terebin)에 의한 것으로 이 성분은 말초혈관 확장작용이 있어서 고혈압과 뇌졸중, 심장병 예방에 탁월한 효능을 보인다. 또한 테레빈은 혈관 속의 콜레스테롤을 제거하여 피를 맑게 하며 그 결과 동맥경화를 예방하는 데에도 큰 도움이 된다.

솔잎을 깨끗하게 씻어 김 오른 찜통에 넣고 2분 정도 쪄 후 그늘에서 바짝 말려 분쇄기에 넣고 곱게 갈

황연차는 더 갠연차보다 양이 적다. 황연차나 락베차는 찻잎과 차대에는 황연차나 락베차보다 양이 적다. 락베차나 황연차의 찻잎은 찻잎(상백피)에 비해 양이 적다. 락베차나 황연차의 찻잎은 찻잎(상백피)에 비해 양이 적다. 락베차나 황연차의 찻잎은 찻잎(상백피)에 비해 양이 적다.



아 밀폐용기에 담아둔다. 따뜻한 물에 꿀 1스푼과 솔잎 1스푼을 타서 하루 두세 번 차로 마시도록 한다.

솔잎 시럽으로 만들어 먹는 방법도 있다. 솔잎을 꿀에 버무려 깨끗이 씻어둔 유리병에 담는다. 그리고 물과 꿀을 1:1로 섞어서 꿀과 버무린 솔잎에 부어 서늘한 곳에서 일주일간 보관한다. 일주일 후 솔잎을 체에 걸러내고 시럽만 냉장고에 보관한다. 이때 솔잎 시럽을 냉장 보관하지 않으면 발효되어 시어지게 되므로 반드시 냉장 보관하도록 한다. 복용은 생수 1컵에 시럽 1큰술을 타서 하루 두세 번 마시면 된다.

감잎차

고혈압과 합병증을 예방하는 데는 감잎차가 제격이다. 감잎의 뚝은맛을 내는 탄닌이라는 성분은 혈관을 튼튼하게 하여 고혈압 합병증을 예방해주며 혈액을 맑게 해주어 동맥경화증의 예방에도 도움이 된다.

봄에 여러 감잎을 따서 물에 씻은 후 김이 오르는 찜통에 넣어 찌고 말리기를 2~3번 반복한다. 바삭하게 말려진 감잎을 밀폐 용기에 넣어 보관한 다음 하루

에 20g씩 물 1l로 1시간 30분간 달여 차처럼 나누어 마시도록 한다. 감꽃 또한 감잎과 비슷한 약효가 있으므로 감꽃을 감잎과 같은 과정으로 말려 차로 마시는 것도 좋다. 그러나 감잎의 탄닌 성분은 변비를 유발할 수 있으므로 변비가 있는 고혈압 환자들은 마시지 않도록 한다.

뽕잎차

뽕잎차도 고혈압에 아주 좋다. 뽕잎은 피를 맑게 해주며 중풍을 예방하는 효과도 있다. 특히 중풍 후유증으로 팔다리가 잘 움직이기 어려울 때는 뽕나무 뿌리의 흰 껍질(상백피)을 달여 마시면 팔 다리의 기운이 소통되어 재활치료에 도움이 된다. 뽕잎이나 상백피는 모두 고혈압에 효과가 있다.

뽕잎은 첫 서리 내린 후의 것이 약효가 있으며 여린 것은 부작용이 있을 수 있다. 뽕잎이나 상백피 20g을 물 1l로 1시간 30분간 달여 차처럼 나누어 마시도록 한다.