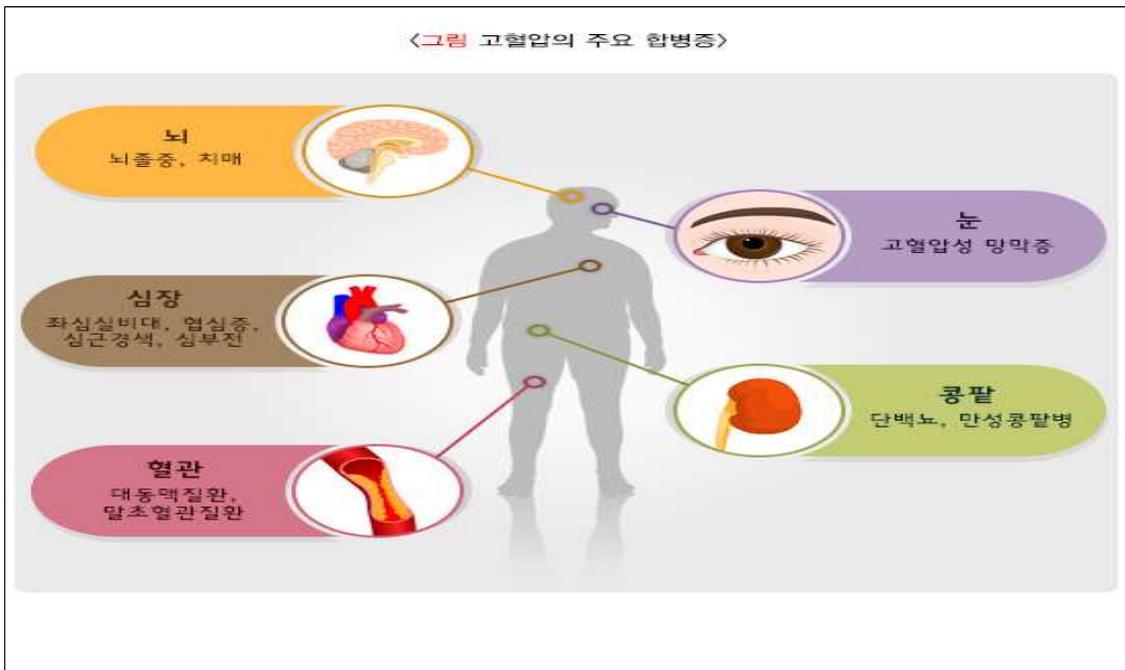


고혈압환자의 식이요법

고혈압 환자에서 고혈압 자체가 사망원인은 아닙니다. 그러나 고혈압을 치료하지 않으면 혈관 손상으로 인해 여러 가지 합병증이 발생합니다. 고혈압의 주요 합병증에는 심부전, 뇌졸중, 관상동맥질환 등이 있습니다.



고혈압으로 인해 발생할 수 있는 주요 합병증을 신체 부위별로 설명한 그림이다. 인체 실루엣을 중심으로 뇌, 눈, 심장, 콩팥, 혈관이 연결되어 표시되어 있다. 뇌에서는 뇌졸중과 치매가 나타날 수 있음을 보여주며, 눈에서는 고혈압성 망막증이 제시된다. 심장에서는 좌심실비대, 협심증, 심근경색, 심부전이 발생할 수 있음을 설명하고, 콩팥에서는 단백뇨와 만성콩팥병이 나타날 수 있음을 나타낸다. 혈관 부위에는 대동맥질환과 말초혈관질환이 포함되어 있으며, 고혈압이 전신 장기에 다양한 합병증을 유발할 수 있음을 시각적으로 설명한다. 고혈압은 심뇌혈관질환의 발생률을 가장 크게 높이는 위험요인입니다. 심장으로 들어가는 혈액공급의 장애로 생기는 허혈성심질환(협심증, 심근경색 등)이나 심장의 기능저하 상태인 심부전, 그리고 뇌혈관이 막히거나 터지는 등의 뇌졸중 같은 심뇌혈관질환에는 고혈압이 주요 위험요인이 됩니다. 특히 뇌졸중과 관련성이 높기 때문에 우리나라처럼 뇌졸중이 많은 발생하는 국가에서는 고혈

압의 예방과 관리가 매우 중요 합니다. 고혈압의 대부분을 차지하고 있으나 아직은 그 원인을 명백히 알 수 없는 본태성 고혈압은 유전, 식습관, 비만, 스트레스와 생활 환경 등 복합적인 요인이 고혈압 발생에 영향을 미칠 것으로 고려됩니다. 따라서 식습관과 혈압의 관계에 대한 이해와 실천은 고혈압의 예방과 치료에 있어 매우 중요하며, 미국 심장학회에서도 혈압을 조절하는 여러 환경인자 중에서 식습관을 가장 중요한 것으로 보고하였습니다. 따라서 고혈압의 치료는 대개 생활습관 교정부터 시작을 하게 됩니다. 고혈압의 위험요인을 조절해 혈압을 낮출 수 있는 생활습관 교정 방법으로는 염분(나트륨) 섭취의 제한, 체중감량(비만인 경우), 절주, 그리고 규칙적인 유산소 운동 등이 있습니다.

실천 방법

1) 싱겁게 먹기

한국인은 하루 평균 약 12 g(나트륨 4,546 mg, 2012년 국민건강영양조사)의 소금을 섭취하는 것으로 추정되고 있으며, 이는 서양인 평균 10 g, 일본인 10.7 g 에 비해 다소 많은 편입니다.

하루 소금을 10.5 g 섭취하는 사람이 소금 섭취를 절반으로 줄이면 수축기혈압이 평균 4~6 mmHg 감소하고 소금 섭취를 줄이면 심혈관질환이 감소한다는 연구 결과가 있습니다. 우리나라에서 소금과 고혈압 및 심혈관질환 발생에 대한 전향적 연구는 없지만, 적어도 우리나라처럼 소금 섭취가 많은 사람이 소금 섭취를 줄였을 때 해가 된다는 증거는 없기 때문에 줄이도록 노력해야 합니다.

소금의 권장 섭취량은 1 티스푼 정도인 하루 6 g(나트륨 함량 [g] x 2.5=소금 함량 [g]) 이하입니다. 고령자, 비만인, 당뇨병 또는 고혈압의 가족력이 있는 사람은 소금에 더 민감하게 반응하므로 적극적인 저염식을 행할 때 혈압은 더 효과적으로 낮아집니다.

2) 야채와 과일을 많이 섭취하기

채식주의자들은 육식을 주식으로 하는 사람들보다 혈압이 낮으며, 채식 위주 식사를 유지하면 고혈압 환자의 혈압이 낮아집니다. 이런 효과는 동물성 단백질 섭취가 없어진 것보다는 과일, 채소, 섬유질의 섭취 증가와 포화지방산 섭취의 감소에 의한 복합적인 효과 때문입니다.

탄수화물과 단백질, 지방, 그리고 섬유소와 미네랄, 비타민 등의 영양소가 적

절하게 포함된 식사를 하여야 하며, 충분한 야채와 적당한 과일은 매일 섭취해야 합니다. 설탕 등 단순당과 포화지방산 및 전체지방 섭취량은 줄여야 하고, 야채와 해산물 중심의 지중해식 식단은 유익한 것으로 알려져 있어 추천합니다. 최소 주 2회는 생선을 먹으며, 적정량의 커피는 제한하지 않아도 됩니다.

3) 금연

흡연 중에는 담배 중에 함유된 니코틴에 의하여 일시적으로 혈압과 맥박이 상승됩니다. 흡연은 고혈압과 마찬가지로 심혈관질환의 강력한 위험인자이기 때문에 고혈압 환자가 아무리 혈압을 잘 조절한다 하더라도 흡연을 지속한다면 심혈관질환의 위험을 피할 수 없습니다. 또한 간접흡연도 위험합니다. 금연 보조제에 함유된 낮은 양의 니코틴은 혈압을 상승시키지 않기 때문에 금연 행동 요법과 함께 사용할 수 있습니다.

금연 후에는 체중이 증가할 수 있으므로 이를 방지하기 위하여 운동 및 식사 요법과 병행하는 것이 필요합니다. 완전한 금연을 목표로 설정하는 것이 필요합니다. 흡연은 뇌경색증, 심근경색증 등의 심뇌혈관질환이나 말초동맥질환 등의 원인이 되며, 흡연과 고혈압이 같이 있으면 더 심각하고 빠르게 이런 질환이 유발되고 악화됩니다.

4) 절주

과도하게 술을 마시면 혈압이 상승하고 고혈압 약에 대한 저항성이 올라갑니다. 체중이 낮은 사람은 알코올에 대한 감수성이 크기 때문에 아래의 절반만 허용되고, 과음자에게는 뇌졸중의 위험이 높아지므로 주의해야 합니다.

- 고혈압 환자에서 적절한 음주는 남성은 하루 2잔 이하, 여성은 하루 1잔 이하로 제한
- 1회 알코올 음주량 기준으로 남성은 하루 2~3잔(20~30 g의 알코올), 여성은 하루 1~2잔(10~20 g의 알코올) 이하
- 1주일 총 알코올 음주량 기준으로 남성은 140 g, 여성은 80 g 미만을 유지 권고함
- 하루 음주 허용량은 술의 종류(에탄올)를 기준으로 하루 30 g 으로서, 맥주 720 mL(1병), 와인 200~300 mL(1잔), 정종 200 mL(1잔), 위스키 60 mL(2잔), 소주 2~3잔(1/3병) 이하

자주하는 질문

Q. 고혈압 예방에 도움이 되는 식사 지침이 있습니까?

A.

체중이 많이 나갈 경우는 정상체중을 유지하도록 합니다. 규칙적인 운동을 합니다. 저지방, 저염분 식사를 하며 야채와 과일을 많이 먹습니다. 금연과 절주를 합니다.

Q. 염분(나트륨) 섭취를 줄이려면 어떻게 해야 하나요?

A.

조리시 소금, 간장, 된장, 고추장 등은 허용된 양만 첨가합니다. 염분 함량이 많은 식품은 피합니다. 한 번에 많은 염분을 먹게 되는 국, 찌개, 라면 등의 섭취를 삼가합니다. 김치는 싱겁게 담가서 조금씩만 섭취합니다. 가공된 것이 아닌 신선한 채소 및 과일, 육류를 섭취한다.

Q. 칼륨이 많은 식품을 섭취하면 고혈압 관리에 도움이 될까요?

A.

칼륨을 충분히 섭취하면 고혈압을 예방하고, 고혈압 환자의 경우에는 혈압을 낮출 수 있다고 합니다. 즉, 칼륨은 나트륨을 몸 바깥으로 배설시킴으로써 과잉의 염분 섭취로 인한 혈압 상승을 억제할 수 있습니다. 그렇기 때문에 소금을 많이 섭취하는 경우에는 하루 3.5g 이상의 칼륨 섭취가 권장됩니다. 가공식품은 나트륨이 높고 칼륨의 함유량이 낮은 편이므로, 고혈압 환자는 제한하는 것이 좋습니다.

Q. 고혈압 환자는 커피를 제한하는 것이 좋을까요?

A.

하루 1~2잔의 일상적인 커피 섭취량은 혈압에 별다른 영향을 주지 않습니다.

Q. 비만이면 혈압이 높아진다고 하는데, 그러면 반대로 살을 빼면 혈압이 낮아지나요?

A.

고혈압은 체중과 밀접한 관계가 있고, 체중을 줄이면 혈압이 낮아집니다.

특히 복부비만은 고혈압, 이상지질혈증, 당뇨병 및 관상동맥질환에 의한 사망률과 매우 밀접한 관련이 있습니다. 고혈압 환자가 표준체중을 10% 이상 초과하는 경우 5 kg 정도의 체중을 감량하여도 뚜렷한 혈압 감소 효과를 얻을 수 있습니다. 특히 당뇨병, 이상지질혈증, 좌심실비대가 동반된 환자에게 체중 감량이 도움이 됩니다.

운동, 절주, 소금 섭취 제한 등을 병행하면 체중감량에 의한 혈압 감소 효과는 더욱 증강됩니다. 체중은 먼저 최소 4~5 kg 정도 감량을 시도해보고 필요에 따라 5 kg을 추가로 감량합니다.

권장 체질량지수(몸무게/키²)에 대해서는 의견이 다양하지만 우리나라 사람에게서는 25 kg/m² 전후의 체중이 저체중 및 과체중에 비해 사망률이 가장 낮으므로 이를 목표로 체중을 조절합니다. 체질량지수(BMI) 25 kg/m² 미만, 허리둘레 남성 90 cm 미만, 여성 85 cm 미만

식사 조절과 신체활동 늘리기 두 가지는 동시에 해야 체중조절 효과가 있고 장기간 체중유지가 가능합니다.

자료출처:국가건강정보포털

