

# 소리 없이 시작되는 고혈압, 생활 속 건강한 습관으로 예방하기

고혈압은 한국인 4명 중 1명이 앓고 있을 정도로 흔한 질병이기도 하지만, 조용하게 찾아와 심각한 합병증을 유발할 수 있는 무서운 질병이다. 운동, 식단 조절 등 평소 생활습관만으로도 충분히 예방할 수 있는 만큼 생활 속에서 실천할 수 있는 다양한 방법을 알아보고 고혈압 위험에서 벗어나 보자.

글\_허미숙 기자(건강 다이제스트)



## 운동을 통한 체중 관리하기



과체중인 상태에서 체중 5kg 정도를 줄이면 정상 단계로 혈압을 낮출 수 있다. 고혈압을 예방하기 위해서는 이처럼 체중 관리가 중요한데, 체지방을 줄일 수 있는 유산소 운동을 통해 체중을 조절하는 것이 좋다. 유산소 운동은 말초 혈관을 확장하고, 이는 혈압을 낮추는데 도움이 된다. 유산소 운동으로는 계단 오르기, 조깅, 줄넘기, 자전거 타기 등의 운동이 있지만 꼭 이런 운동이 아니더라도 일주일에 3회 이상, 약간 숨이 찰 정도로 빨리 걷기를 30분 이상 정도 꾸준히 하면 혈압을 떨어뜨리는 데 도움이 될 수 있다.

## 나트륨 섭취 줄이기



과도한 염분 섭취가 혈압 상승의 원인이 된다는 것은 이미 잘 알려진 사실이다. 한국인의 하루 평균 소금 섭취량은 12g. 고혈압을 예방하기 위해서는 하루 소금 섭취량을 6g 이하로 낮춰야 한다.

### step1 국물 섭취 줄이기

국물에는 다량의 염분이 들어가 있으므로 건더기 위주로 먹는 습관을 들이자.

### step2 공산품 피하기

패스트푸드, 가공식품, 통조림은 가급적 피한다.

### step3 조미료 줄이기

음식을 먹을 때 간장, 소금 등을 추가로 넣지 않는다.

### step4 과일, 채소 충분히 섭취하기

과일과 채소에는 혈압을 내리는 칼륨이 많아 혈압을 낮추는 데 효과적이다.

## 스트레스 관리하기



나트륨 섭취 못지않게 고혈압 원인으로 꼽히는 요인이 스트레스다. 스트레스를 받으면 교감신경이 과도하게 반응해 맥박이 빨라지고 혈압이 상승하게 되는데 심하면 두통, 현기증 증상이 나타나기도 한다. 그러나 현대인이 스트레스를 받지 않고 살아가기란 쉽지 않다. 스트레스를 풀기 위해 흔히 선택하는 음주나 흡연은 오히려 고혈압을 부르는 행위이므로 취미활동 등 자신만의 건강한 스트레스 해소법을 찾고, 평소 심리적인 여유를 가지도록 노력해보자.

## 섬유질 및 항산화 영양소 섭취하기



섬유질이 풍부한 음식은 대부분 나트륨 함유량이 적다. 섬유질은 직접적으로 혈압을 낮추지는 않지만 음식물이 천천히 흡수되도록 돕는 역할을 하므로 고혈압 위험인자인 당뇨병 예방, 고지혈증 개선에 크게 도움이 된다.

항산화 영양소는 혈압 조절에 도움이 될 뿐만 아니라 당뇨병, 비만, 심장질환 위험을 줄일 수 있다. 평소 과일과 채소는 물론 비타민E가 많이 든 식물성기름, 맥아, 견과류 등을 섭취하자. 리코펜이 풍부한 토마토 또는 콜레스테롤 저하 효능을 가진 플라보노이드 성분이 다량 함유된 오렌지, 녹차, 키위 등도 좋다.

## 비타민D 보충하기



비타민D가 부족하면 각종 질병에 노출될 수 있다. 고혈압 역시 비타민D가 부족하면 나타날 수 있는 질병 중 하나다. 비타민D는 정상 혈압을 유지하는 데 중요한 신체 체계를 활성화하기 때문에 충분히 보충해주어야 한다. 비타민D 보충 방법 중 가장 좋은 방법은 햇볕을 쬐는 것이다. 일주일에 2~3번 하루 20~30분 정도 팔, 다리 등 피부를 햇빛에 노출시키는데, 이때 햇빛이 피부에 직접 닿지 않으면 비타민D가 생성되지 않기 때문에 자외선 차단제를 바르지 않는 것이 좋다. 또, 비타민D가 함

유된 음식 섭취를 통해 보충하는 방법이 있다. 비타민D가 함유된 대표적인 음식으로는 우유, 달걀노른자 등과 연어, 고등어, 장어, 참치 등 기름진 생선이 있다. 비타민D 결핍이 심할 경우에는 의사의 처방을 받아 비타민D 보충제를 섭취하는 것이 좋다.

### TIP

#### 고혈압을 예방하기 위한 체크 리스트!

아래와 같은 증상이 종종 나타난다면 정기적으로 의사의 진찰을 받고 꾸준히 혈압을 관리 해 고혈압을 예방하도록 하자.

- ✓ 이유 없이 머리가 무겁고 아프다.
- ✓ 숨이 차고 금방 두근거린다.
- ✓ 손발이 저리고 쉽게 붓는다.
- ✓ 어깨나 뒷목이 뻐신다.
- ✓ 쉽게 피로를 느끼고 밤에 잠을 이루지 못한다.



#### 고혈압 예방에 좋은 음식

**귀리** : 미네랄, 마그네슘, 비타민B가 함유되어 있고, 식이섬유와 칼륨이 다량 함유되어 있어 혈압과 혈당을 정상화하는 데에 도움을 준다.



**비트** : 비타민B · B2, 섬유질, 칼륨 등의 성분이 함유되어 있어 콜레스테롤을 배출하는 데에 도움을 주고 혈압을 낮춰준다.



**다시마** : 다시마는 고혈압뿐만 아니라 심장병, 동맥경화 등 성인병 예방에도 좋은 음식이다. 염분이 적고 미네랄, 칼륨이 풍부하게 들어 있어 나트륨을 체외로 배출시키는 데에 도움을 준다.



**양파** : 양파는 고혈압 수치를 줄이는 데 아주 효과적인 채소로 알려져 있다. 양파의 케르세틴 성분이 우리 몸에 쌓여있는 콜레스테롤이나 지방이 쌓이지 않도록 막아주는 역할을 한다. 껍질에 영양분이 많기 때문에 양파 껍질을 햇볕에 말려 차나 음용수로 마시는 것도 좋다.

