

의사가 추천하는 '건강 혈관 유지법' 5가지

음식 조절·금주·운동·금연·수면

오래돼서 녹이 슬고 이물질이 낀 수도관처럼 혈관에도 기름 찌꺼기가 쌓입니다. 콜레스테롤과 중성지방이라는 기름 찌꺼기는 자칫 잘못되면 혈관을 막아 생명을 위협합니다. 그렇다면 건강한 혈관을 유지하는 방법은 무엇일까요? 의사들이 공통으로 추천하는 5가지는 음식 조절·금주·운동·금연·수면입니다.

삼겹살·밥 줄이고, 아침은 꼭 챙기기

음식과 혈관 건강은 생각보다 밀접합니다. 삼겹살, 계란 노른자, 치즈, 버터, 새우, 장어 등을 많이 먹으면 혈중 콜레스테롤이 증가합니다. 이들 식품에는 동물성 지방이나 콜레스테롤이 많습니다. 심지어 밥, 떡, 빵과 같은 탄수화물도 혈중 중성지방을 높입니다. 우리 몸은 비상 상황을 대비해 탄수화물을 중성지방 형태로 저장하기 때문입니다. 혈관에 콜레스테롤과 중성지방이 쌓여 혈관이 좁아지거나 막히기도 합니다. 특히 심장이나 뇌의 혈관이 좁아지거나 막히면 위험한 상황을 맞을 수 있습니다.

그렇다고 고기나 밥을 전혀 먹지 않을 수도 없는 노릇입니다. 의사들은 이런 음식을 조금 적게 먹도록 노력하라고 주문합니다.

여기서 '적게'란 어느 정도일까요? 일반적으로 먹는 음식량의 10% 이내로 유지하는 게 좋습니다. 그 대신 나머지 90%를 콜레스테롤이 낮은 음식으로 채우면 됩니다. 기름기가 적은 식품으로는 녹색채 채소(상추·깻잎·시금치 등), 과일, 해조류(미역·다시마 등), 등푸른생선, 현미, 버섯류 등이 있습니다.

김장영 교수(연세원주의대 심장내과)는 “한국인이 먹는 음식의 60~70%가 탄수화물입니다. 하루에 약 500Cal의 열량만 줄여도 적정 체중을 유지하는 데 도움이 됩니다. 밥 한 공기의 열량은 약 300Cal입니다. 한 끼니를 먹을 때 밥 2~3숟가락만 적게 먹으면 되는 양입니다”라고 설명합니다.

김장영 교수의 말처럼 건강한 혈관 유지의 기본은 적정 체중입니다. 과체중인 사람일수록 혈관이 좁아져 있을 가능성이 큼니다. 그렇지만



적정 체중을 유지하기 위해 무작정 굶는 것은 바람직하지 않습니다. 특히 입맛이 없다면서 습관적으로 아침을 거르는 사람이 많습니다. 국민건강영양조사 결과에 따르면 아침을 먹지 않는 사람은 대체로 점심과 저녁을 많이 먹습니다. 아침을 먹지 않는 사람이 아침을 먹는 사람보다 과체중이 될 가능성이 크다는 연구 결과도 있습니다. 또 아침을 거를수록 비만과 대사증후군이 높아지는 것으로 나타났습니다.

밥처럼 혈중 중성지방 수치를 높이는 식품은 술입니다. 술은 간에서 지방 합성을 촉진하기 때문에 알코올은 이상지질혈증(고지혈증)이나 동맥경화의 원인으로 꼽힙니다.

박창범 교수(강동경희대병원 심장혈관내과)는 “음주는 특히 중성지방 수치를 높입니다. 술을 자주 마시는 사람은 일주일만 술을 끊어도 중성지방 수치가 내려갑니다. 술과 함께 먹는 맵고, 짜고, 고지방인 안주도 혈관 건강에 좋지 않습니다”라고 설명합니다.

하루 30분 유산소운동으로 스트레스 해소

스트레스는 혈관에 부담을 주고 혈압도 높입니다. 스트레스만 잘 해소해도 혈관 건강과 혈압 유지가 수월합니다. 스트레스를 받고도 화를

내지 않으려고 속으로 삭이는 것은 별로 좋은 방법이 아닙니다. 그때마다 스트레스를 푸는 게 좋습니다.

의사들이 공통으로 조언하는 스트레스 해소 방법은 운동과 수면입니다. 운동 중에서도 유산소운동은 체내 지방을 태워 없애므로 건강한 혈관 유지에 도움을 줍니다. 이상철 교수(삼성서울병원 순환기내과)는 “걷기, 자전거 타기, 등산, 수영, 줄넘기, 배드민턴, 골프 등이 건강한 혈관 유지에 좋은 유산소운동입니다”라고 소개합니다.

운동할 때 신경 쓸 점은 강도입니다. 세계보건기구(WHO)와 미국심장협회(AHA) 등이 권장하는 운동 강도는 중강도(moderate-intensity)입니다. 중강도란 “안녕하세요?”와 같이 짧은 말은 할 수 있지만 긴 대화를 나누기엔 숨이 찬 정도를 말합니다.

걷기도 시간당 4km 속도로 걸어야 효과적입니다. 수중 에어로빅, 사교댄스, 정원 손질, 복식



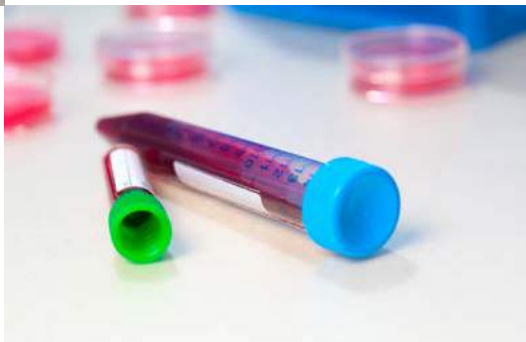
테니스, 자전거 타기(1시간에 16km 속도) 등이 중강도 운동에 해당합니다. 박창범 교수는 “슬슬 산책하는 정도의 운동은 효과가 없습니다. 땀이 날 정도로 하루 30분 이상 운동해야 합니다. 이렇게 일주일에 3번 이상 운동하면 체내 지방을 태우고 스트레스도 풀 수 있어 혈관 건강에 좋습니다”라고 강조합니다.

또 다른 스트레스 해소법은 수면입니다. 잠을 자는 것 자체가 스트레스를 어느 정도 풀어줍니다. 또 깨어 있는 시간이 길수록 음식을 먹을 기회가 늘기 때문에 적정 체중을 유지하는 데 불리합니다.

밤을 새운 날엔 유독 달거나 열량 높은 음식이 당깁니다. 잠이 부족할수록 우리 몸은 ‘위기’라고 여기고 당분과 열량을 몸에 저장해 두려고 하기 때문입니다. 당분과 열량이 늘어나면 혈중 콜레스테롤 수치도 높아집니다. 의사들은 혈관 건강을 위해 최소한 6시간 이상의 수면을 권장합니다.

HDL 높이는 확실한 방법은 음식조절·운동·금연

혈관 청소법은 의사들이 이상지질혈증 환자에게 처방하는 방법이기도 합니다. 이상지질혈증은 한마디로 혈관에 지방 찌꺼기가 많이 낀



상태를 말합니다. 그렇다고 일상에서 특별한 증상을 느끼지는 못합니다. 그러는 사이에 혈관에서는 무서운 일이 벌어집니다. 혈관은 점점 좁아지고, 피의 흐름이 원활하지 않게 됩니다. 이때 끈적거리던 피가 뭉쳐 혈전(피떡)이 됩니다. 혈전이 심장이나 뇌혈관을 꽉 막기라도 하면 갑작스러운 사망으로 이어집니다.

자신의 혈관 상태를 알 수 있는 방법은 간단합니다. 혈액검사입니다. 콜레스테롤은 체온 유지 등을 위해 우리 몸에 필요한 성분이지만, 이것이 핏속에 필요 이상으로 많을 때 콜레스테롤 수치가 높게 나옵니다.

검사 결과표에 콜레스테롤은 LDL(저밀도 콜레스테롤), 중성지방, HDL(고밀도 콜레스테롤), 총콜레스테롤로 나뉘어 표기됩니다. 단위는 mg/dl입니다.

LDL은 혈관을 막는 지방이므로 흔히 ‘나쁜 콜레스테롤’로 불리며 130 이하가 바람직합니다. 췌장염을 일으키는 혈액 속 중성지방은 200 이

하가 좋습니다. HDL은 혈관을 청소하는 역할을 하므로 ‘좋은 콜레스테롤’이라고 부르는데 40 이상이 이롭습니다. 이 모든 값을 합친 값이 총 콜레스테롤 수치입니다.

과거에는 총콜레스테롤 수치가 높으면 치료를 결정했지만 지금은 총콜레스테롤 수치만으로 치료를 권유하지 않습니다. HDL이 많아서 총콜레스테롤 수치가 높게 나타날 수 있기 때문입니다.

김장영 교수는 “총콜레스테롤 수치가 낮더라도 HDL 수치가 낮고 LDL이 높으면 좋지 않습니다. 총콜레스테롤 수치는 높아도 HDL 수치가 높다면 크게 걱정할 필요는 없습니다. HDL이 1씩 높아질 때 LDL은 3만큼 낮아지는 효과가 있습니다. 치료 목적으로 HDL을 높이는 약물을 사용할 때가 있지만, 사실 그 효과는 미미합니다. HDL을 높이는, 의학적으로 검증된 방법은 음식 조절, 운동, 금연입니다”라고 강조합니다.

눈여겨볼 항목은 LDL 수치

혈액검사 결과표에서 특히 관심을 가지고 볼 부분은 LDL 수치입니다. 박창범 교수는 “많은 제약사에서 HDL을 높이는 약 개발에 나섰으나 모두 실패했습니다. 따라서 HDL을 높이는 것보다 LDL을 낮추는 것이 의미가 있습니다. 이는 특정 질환이 있느냐에 따라 치료 방향이 달라집니다. 예컨대 LDL이 190이라도 병이 없으면 음식 조절과 운동으로 그 수치를 낮출 수 있지만, 기저 질환이 있으면 100이라도 적극적인 치료가 필요합니다”라고 설명합니다.

혈액검사 결과 이상지질혈증으로 판정 받았

다면 두 가지 치료법을 생각할 수 있습니다. 비 약물요법과 약물요법입니다.

박창범 교수는 “특정 질환이 없고 콜레스테롤 수치만 약간 높다면 약물치료보다 음식 조절과 운동으로 그 수치를 10% 낮출 수 있습니다. 왜 10%밖에 안 되느냐 하면 콜레스테롤의 70%는 우리 몸에서 합성되고, 음식 등 외부에서 들어오는 것은 30% 정도에 그치기 때문입니다. 중성지방은 음식의 영향이 70%입니다. 먹는 것을 조절하면 중성지방 수치는 뚝 떨어집니다”라고 조언합니다.

그렇게 해도 혈중 콜레스테롤 수치가 내려가지 않을 때 약물을 사용합니다. 또 콜레스테롤 수치는 매우 높지 않지만 당뇨, 고혈압, 심장병 등 기저 질환이 있을 때도 약물치료를 합니다. 당뇨, 갑상샘기능저하증, 간 질환, 신장 질환, 비만이 있으면 이상지질혈증이 잘 생깁니다. 이런 병이 없더라도 콜레스테롤 수치가 너무 높을 때는 약물치료를 받는 게 바람직합니다.



글 / 노진섭 시사저널 의학전문기자입니다. no@sisajournal.com