



혈압 130일 때 해야 할 일 4가지

소금·체중·술 줄이고, 운동 늘리고

사망 위험 요인 1위, 고혈압

우리나라 고혈압 환자가 1,100만 명을 넘었습니다. 2018년 한국 고혈압 현황 자료(국민건강영양조사 1998~2016)에 따르면 30세 이상 성인의 29%가 고혈압이라고 합니다. 30세

이상 성인 3명 중 1명은 혈압이 높은 셈입니다. 또 세계보건기구(WHO)의 세계질병부담연구(GBD)에서 2013년 사망 위험 요인을 모두 정리했는데 그 가운데 고혈압이 1위에 올랐습니다. 흡연(2위), 과일 섭취 부족(3위), 비만(4위), 당뇨(5위)보다 고혈압으로 오는 사망 위험성이 더 높다고 판단한 것입니다.

이에 따라 미국은 고혈압 기준을 변경했습니다. 미국심장학회가 2017년 고혈압 기준을 ‘140mmHg(수은주밀리미터) 이상’에서 ‘130mmHg 이상’으로 수정한 것입니다. 우리는 아직 140mmHg 이상을 고혈압으로 정의합니다.

장우진 교수(이대서울병원 순환기내과)는 “혈압은 120mmHg(높은 혈압) 미만으로 유지하는 게 가장 이상적입니다. 최소한 수축기 혈압(높은 혈압)을 130mmHg 미만으로 유지하면 좋다는 게 국내 전문의들의 공통된 의견입니다. 만일 혈압이 130mmHg를 넘어섰다면 고혈압으로 진행하고 있다고 생각하고 생활습관 개선 등 적극적인 관리를 시작해야 합니다”라고 말합니다.



혈압을 측정하는 습관

대한고혈압학회가 정의한 정상 혈압은 심·뇌혈관질환 발병 위험이 가장 낮은 최적의 혈압을 말합니다. 혈압이 높으면 심·뇌혈관질환 발병 위험이 커진다는 뜻입니다. 사실 혈압이 높다는 것만으로도 각종 장기에 치명적인 손상을 일으킵니다. 여기서 치명적인 손상이란 뇌졸중, 심부전증, 협심증이나 심근경색 같은 관상동맥질환, 신부전증, 고혈압성 망막증, 말초혈관질환 등을 말합니다.

문제는 혈압이 올라가도 자각증상이 없다는 점입니다. 대표적인 ‘무증상 질환’인 고혈압에 ‘침묵의 살인자’라는 별명이 붙은 건 이 때문입니다. 자각증상이 없기 때문에 고혈압을 방치하기 쉽습니다. 또 고혈압 진단을 받아도 당장 일상생활에 큰 불편이 없으므로 대수롭지 않게 여깁니다.

증상이 없기 때문에 이따금 혈압을 측정하는 습관이 필요합니다. 스스로 혈압의 변화를 살펴 보면서 미리 조심하는 생활습관을 유지할 수 있기 때문입니다. 동네 병원이나 보건소에서 혈압을 측정할 때 한 가지 기억해야 할 것은 시간, 계절, 장소, 음식 등에 따라 혈압이 수시로 변한다는 점입니다. 따라서 측정한 혈압이 높다고 무조건 고혈압이라고 할 수 없고 정상 수치가 나왔다고 안심할 일도 아닙니다. 그래서 혈압은 2~3일 간격을 두고 측정해야 정확한 값을 알 수 있습니다.



그럼에도 불구하고 혈압 수치가 너무 오르락 내리락하면 ‘백의白衣 고혈압’이나 ‘가면假面 고혈압’을 의심할 수 있습니다. 백의 고혈압은 의사의 흰 가운을 보면 혈압이 오르는 현상입니다. 집에서 잤을 때는 혈압은 정상인데 의사만 만나면 긴장과 스트레스 때문에 혈압이 5~10mmHg 상승합니다. 가면 고혈압은 그 반대입니다. 평소 혈압은 높는데 병원 진료실에서 혈압을 측정하면 정상 수치가 나옵니다.

그래도 계속 변하는 혈압 수치가 깨를치하다면 병원에서 처방하는 ‘24시간 혈압측정검사’를 받아보는 것도 좋습니다. 휴대용 고혈압 측정기를 24시간 몸에 지니고 다니면서 15~30분마다 혈압을 측정하는 방식입니다.

손일석 교수(강동경희대병원 심장혈관내과)는 “고혈압은 별다른 증상이 없고 합병증이 나타났을 때는 이미 치명적인 상태일 때가 많습니다. 따라서 평소 혈압을 측정해 미리 관리하는 습관이 필요합니다. 특히 고혈압이나 심혈관질환 가족력이 있다면 혈압 측정이 더욱 중요합니다”라고 말합니다.

130 이상은 고혈압으로 생각해야

그렇다면 우리가 관심을 뒤야 하는 혈압 수치는 얼마일까요? 130mmHg입니다. 이때부터 고혈압 전 단계로 들어서기 때문입니다. 고혈압 전 단계는 정상 혈압보다 높고 고혈압보다 낮은 수준인데 수치로는 ‘130~139mmHg’ 또는 ‘80~89mmHg’일 때를 말합니다.

고혈압도 아닌데 왜 이때부터 신경을 써야 하느냐 하면 고혈압 전 단계도 고혈압만큼 위험하다는 연구 결과가 있기 때문입니다. 이문규 교수(삼성서울병원 내분비대사내과)와 서성환 교수(동아대병원 내분비대사내과) 연구팀은 40~70세 1만여 명을 10년간 추적 관찰했습니다. 그 결과 수축기 혈압이 130mmHg인 경우 심혈관질환 발병 위험이 정상인(120mmHg 미만)보다 76.7% 높게 나타났습니다.

정상 범위를 조금 넘어서는 정도인 120~129mmHg(고혈압 전 단계보다 낮은 단계인 ‘주의 혈압’)인 경우에도 심혈관질환 발병 위험이 50.6%, 관상동맥질환 발병 위험은 47.2%로 높았습니다. 이 연구팀은 “혈압이 정상 기준을 벗어난 경우 적극적인 관리와 치료를 통해 발생 가능한 위험을 차단하는 노력이 필요합니다”라고 강조합니다.

혈압 약도 끊게 만드는 생활습관

나이와 상관없이 혈압이 130mmHg에 도달했을 때 해야 할 일은 혈압을 올리는 요인을 하나둘 제거하는 것입니다.

혈압이 올라가는 원인은 많습니다. 대한고혈압학회가 규정한 대표적인 고혈압 위험인자는

인종, 연령, 유전, 염분 과다 섭취, 비만, 운동 부족, 음주, 스트레스 등입니다. 인종, 연령, 유전은 조절할 수 없는 위험인자이지만 나머지는 생활습관 개선으로 조절할 수 있습니다.

무엇보다 평소 음식을 싱겁게 먹을 필요가 있습니다. 우리는 소금을 하루 평균 13g 먹습니다. 하루 소금 섭취를 6g 이하로 유지하면 혈압을 2~8mmHg 내릴 수 있습니다. 물론 소금 섭취만 줄인다고 혈압이 톱 떨어지거나 정상이 되는 것은 아닙니다. 그러나 고혈압 환자의 30~50%, 정상인의 15~25%는 소금 섭취에 따라 혈압이 매우 민감하게 오르내리는 ‘염분 민감성’을 보입니다. 고혈압 환자도 5주 이상 소금을 제한하면 대부분 혈압이 떨어집니다.

음식을 싱겁게 먹기 어렵다면 식초나 레몬 등으로 신맛을 더하는 방법이 있습니다. 신맛은 짠맛을 강화하므로 소금을 적게 넣어도 입맛에 맞게 간을 맞출 수 있습니다. 또 향이 나는 채소(호박, 양파, 파, 고추, 쑥갓, 생강)나 조미료(겨자, 카레, 후추)로 싱거운 맛에 변화를 주는 방법도 있습니다.



고혈압 예방 방법

저염식
식단

적정한
체중 유지

절주
또는 금주

유산소
운동

그다음으로 신경 쓸 부분은 체중입니다. 비만일수록 혈압이 높아지기 때문입니다. 여러 의사의 의견을 종합해볼 때 몸무게를 1kg 줄이면 혈압이 1~2mmHg 낮아진다고 생각하면 어느 정도 맞습니다. 체중을 10kg 줄이면 5~20mmHg의 혈압 감소 효과를 볼 수 있는 셈입니다. 자신의 혈압이 125mmHg라면 체중 조절만 잘해도 정상 혈압을 되찾을 수 있습니다.

그렇다고 무작정 굶으면서 단기간에 많은 체중을 빼면 오히려 해롭습니다. 가장 안전하고 오래 유지할 수 있는 체중 감량은 일주일에 0.5kg 정도입니다. 하루에 냉면 한 그릇에 해당하는 열량인 약 500Cal씩 섭취를 줄이거나 이만큼을 소모하는 운동을 하면 됩니다. 지속적인 운동만으로도 체중 감량과 무관하게 혈압을 5~7mmHg 낮출 수 있습니다. 속보 같은 유산소 운동을 규칙적으로 하면 혈압이 최대 9mmHg 감소합니다.

술은 고혈압과 관계가 깊습니다. 소량(하루 1~2잔)의 알코올 섭취는 심혈관질환 예방에 효과적입니다. 그러나 술을 하루 4잔(60g) 마시면 혈압이 5~6mmHg 높아집니다. 따라서 혈압과

심장 건강을 위한 하루 음주량은 소주 2잔, 맥주 1병, 포도주 1~2잔, 양주 1~2잔입니다. 이 정도만 절주해도 혈압이 2~4mmHg 낮아집니다.

물론 심비대, 심부전, 콩팥병과 같이 고혈압으로 오는 합병증이 심할 경우에는 약물치료를 받아야 합니다. 그러나 약을 복용하므로 나쁜 생활습관을 유지해도 된다는 생각은 금물입니다. 약물치료는 생활습관 개선을 전제로 합니다.

고혈압 환자는 평생 약을 먹어야 한다는 생각 때문에 최초 약 복용을 차일피일 미루기도 합니다. 혈압 약을 먹기 시작하면 원칙적으로 평생 먹는 게 맞습니다. 약을 중단하면 혈압이 상승하는 경우가 대부분이기 때문입니다. 하지만 올바른 생활습관을 통해 정상 혈압을 유지하면 의사의 판단에 따라 약을 줄이거나 끊을 수도 있습니다. 현재 증상이 없다고 안심하면 안 됩니다. 혈압은 언제든지 다시 올라갈 수 있습니다.