

비약물치료 및 생활요법



대한고혈압학회
The Korean Society of Hypertension

고혈압 치료 시 생활요법의 위치

- 약물치료의 대체 수단이 아니라 **보조적인 수단**으로 간주함
- 1기 고혈압에서 약물치료 대체 가능성
- **약물치료를 적극 고려해야 하는 때**
 - 1) 생활요법의 효과가 충분하지 않을 때
 - 2) 생활요법 시행 중 다른 위험인자 발생
 - 3) 환자가 자주 방문하기 어려운 경우

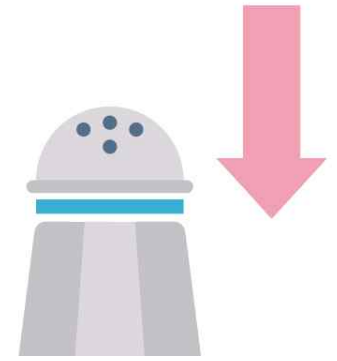


생활요법치료

- 주의혈압, 고혈압 전단계 및 고혈압에 대하여 **생활요법 시행 권고**
- **좋은 생활습관**은 고혈압약 한 개 정도의 혈압 강하 효과



생활요법치료



- 소금섭취제한 (하루 6 g 이하)
- 절주 (하루 허용량: 남자; 20-30 g, 여자; 10-20 g)
- 채소, 과일, 저지방유제품의 섭취 권장
- 체중감량
 - 체질량 지수 25 kg/m^2 미만 유지
 - 허리둘레: 남자 <90 cm, 여자 <85 cm
- 운동 (중등도 강도, 하루 30분 이상, 주 5-7회 권장)
- 금연

생활요법에 따른 혈압 감소 효과

생활요법	혈압감소 (수축기/이완기혈압, mmHg)	권고사항
소금 섭취 제한	-5.1/-2.7	하루 소금 6g 이하
체중 감량	-1.1/-0.9	매 체중 1kg 감소
절주	-3.9/-2.4	하루 2잔 이하
운동	-4.9/-3.7	하루 30-50분 일주일에 5일 이상
식사조절	-11.4/-5.5	채식위주의 건강한 식습관*

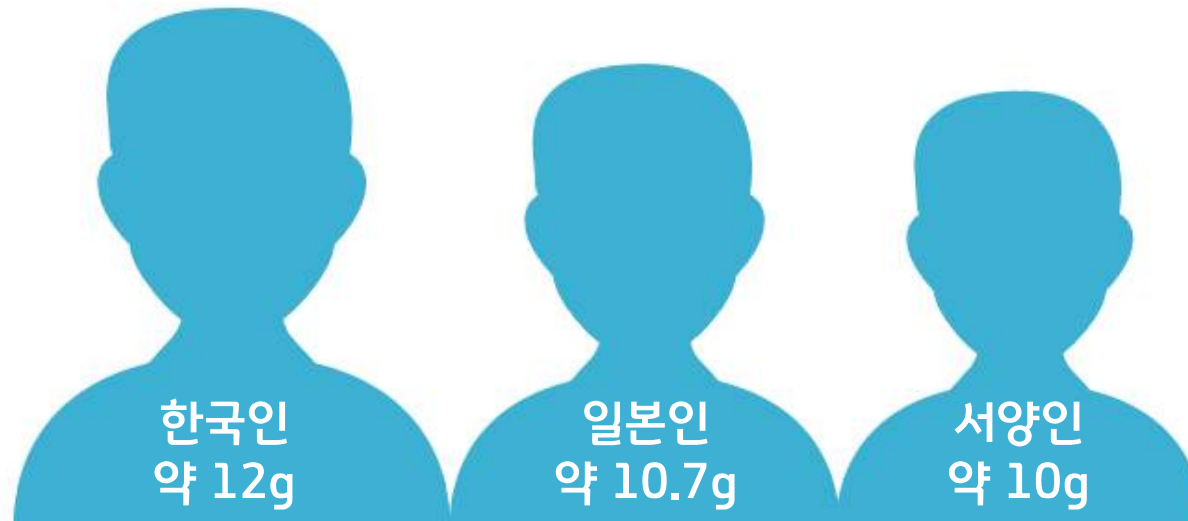
***건강한 식습관** : 칼로리와 동물성 지방의 섭취를 줄이고 야채, 과일, 생선류, 견과류, 유제품의 섭취를 증가시키는 식이요법



대한고혈압학회
The Korean Society of Hypertension

소금섭취제한 (1)

- 한국인은 하루 평균 약 12g (나트륨 4,546 mg, 2012년 국민건강영양조사)의 소금을 섭취하는 것으로 추정되고 있으며, 이는 서양인 평균 10g, 일본인 10.7g 에 비해 다소 많은 편
- 하루 소금을 10.5 g 섭취하는 사람이 소금 섭취를 절반으로 줄이면 수축기 혈압이 평균 4~6 mmHg 감소, 소금 섭취를 줄이면 심혈관 질환이 감소



주요 외식 메뉴 별 나트륨함량 신호등(1인분 중)



나트륨
2000mg 이상



나트륨
1000~2000mg 이상



나트륨
1000mg 미만



짜뽕



우동



열무냉면



쇠고기육개장



알탕



물냉면



동태찌개



짜장면



해물칼국수



된장찌개



김치찌개



전복죽



게살죽



깨죽



카레라이스



볶음밥



비빔밥



회덮밥



곰탕



떡



만두



김밥



튀김



대한고혈압학회
The Korean Society of Hypertension

소금섭취 제한 (2)

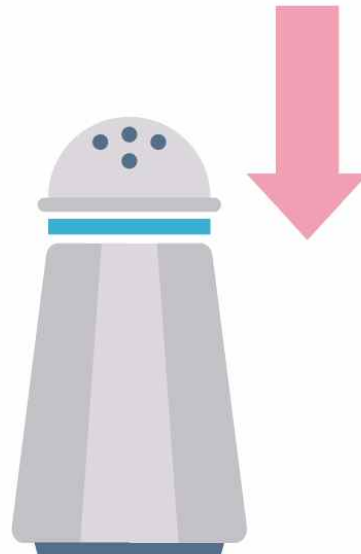
- 소금의 권장 섭취량은 1 티스푼 정도인 하루 6g
(나트륨 함량 [g] x 2.5=소금 함량 [g]) 이하
- 소금에 대한 감수성은 고령자, 비만자, 당뇨병 또는 고혈압의 가족력이 있는 사람에게 더욱 높음
- 환자가 소금에 대한 감수성이 높을수록 적극적인 저염식을 시행할 때 혈압은 더 효과적으로 낮출 수 있고 이뇨제를 줄일 수 있는 효과도 있음



소금섭취 제한 (3)

- 싱거운 식단을 위한 방법

- 조리할 때 소금, 간장, 된장, 고추장 등을 줄여 넣고 식초, 고추, 후추 등으로 맛을 낸다.
- 식탁에서 소금이나 간장을 더 넣지 않는다.
- 염분 함량이 많은 식품의 섭취량과 횟수를 줄인다.



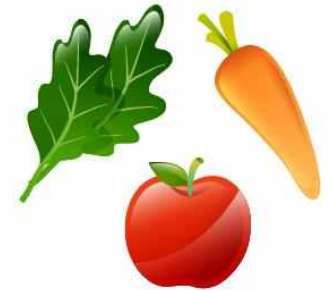
식사 조절 (1)

채식주의자들은 육식을 주식으로 하는 사람들보다 혈압이 낮으며, 채식 위주로 식사를 유지하면 고혈압 환자의 혈압이 낮아짐

→ 동물성 단백질 섭취가 없어진 것보다는 **과일,채소, 섬유질의 섭취 증가 및 포화지방산 섭취의 감소**에 의한 복합적인 효과로 인해 발생

고령자를 대상으로 한 연구:

- 과일과 채소 섭취만 증량 → 혈압 3/1 mmHg 감소
- 지방 섭취까지 감량 → 혈압 6/3 mmHg 감소



복합적인 적절한 식사 패턴 (DASH* Diet 혹은 지중해)
혈압 11/6 mmHg 감소 (칼슘, 마그네슘 혹은 칼륨을 많이 섭취하는 것이 추가적인 이득효과가 있음.)



* DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension)

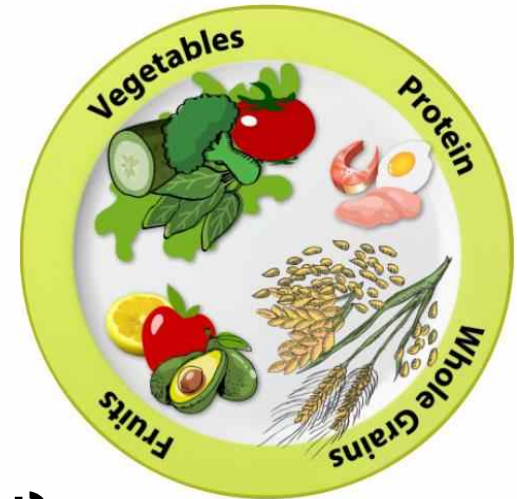


대한고혈압학회
The Korean Society of Hypertension

혈압강하를 위한 DASH diet

많이 섭취

- 과일과 야채 (하루 4-5회)
- 식이섬유 (하루 7-8회)
- 저지방 유제품 (하루 2-3회) 칼슘, 마그네슘
- 단백질이 많고 지방이 적은 생선, 가금류 (하루 2회)



적게 섭취

- 포화지방
- 콜레스테롤
- 소금



식사 조절 (2)

권장되는 식사지침

- 탄수화물, 단백질, 지방 그리고 섬유소와 미네랄, 비타민 등의 영양소가 적절히 포함된 식사
- 과일과 야채의 섭취는 늘리고, 설탕 등 단순당과 포화지방산 및 전체 지방 섭취량은 줄이는 식사법을 권고
- 지중해식 식단은 유익하며 고혈압 환자는 최소 주 2회는 생선을 먹을 것을 권고
- 충분한 야채와 적당한 과일은 매일 섭취
- 적당량의 견과류를 자주 섭취



Effects on Blood Pressure of Reduced Dietary Sodium and the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH); 다이어트의 예

DASH 다이어트: 일반 식사보다 불포화 지방과 지방의 총량의 섭취를 줄이고 칼륨, 칼슘, 마그네슘, 식이 섬유, 그리고 단백질 섭취를 늘린 식단



과일과 야채



견과류



정제되지 않은 곡류
(현미, 보리, 오토밀 등)



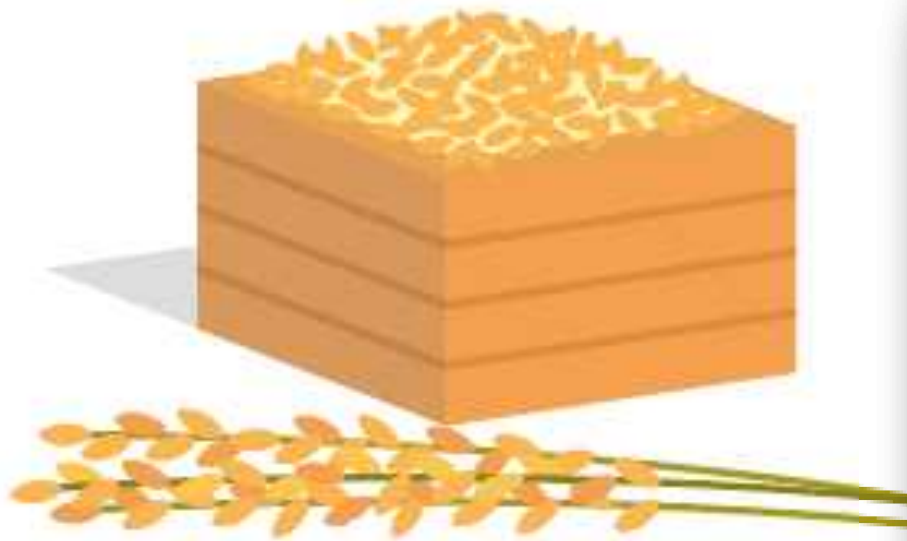
생선



가금류

통곡물 섭취

도정되지 않은 통곡물



칼륨 섭취

- 근육과 신경의 활성도를 조절하여 뇌졸중을 줄이고
신장결석의 발생을 감소시키며 혈압강화에 도움

신장☆ ~~신장~~ ~~신장~~

- 소변에서 칼슘배출을 감소시켜 골관절염 예방

- 칼륨이 풍부한 식품

- 어육류: 정어리, 연어, 고등어, 조개
- 전분류: 전맥, 고구마
- 과일류: 딸기, 바나나, 오렌지, 멜론, 건포도, 귤,
아보카도, 파파야
- 채소류: 시금치, 우엉, 호박, 버섯, 토마토, 케일, 샐러리
- 견과류: 땅콩, 잣, 렌틸콩



마그네슘 섭취

- 근육과 신경의 이완에 관여하여 **혈류를 증가**시키고 **혈압을 낮춤**
- **마그네슘이 풍부한 식품:** 호박, 해바라기씨, 연어, 검은콩

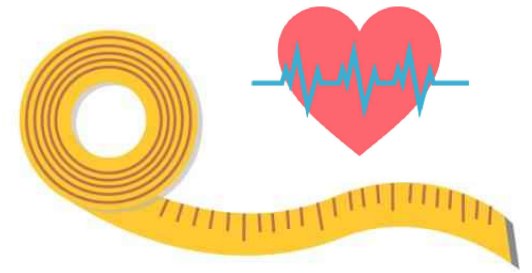


칼슘 섭취

- 칼슘 섭취가 적은 군에 비하여
규칙적인 칼슘 섭취군에서 **혈압 강하 효과가 있음**



체중 감량 (1)



- 고혈압은 체중과 밀접한 관계가 있고, 체중을 줄이면 혈압이 낮아짐
- 특히 복부비만은 고혈압, 이상지질혈증, 당뇨병 및 관상동맥질환에 의한 사망률과 매우 밀접한 관련이 있음
- 고혈압 환자가 표준체중을 10% 초과하는 경우 5kg 정도의 체중을 감량하여도 뚜렷한 혈압 감소 효과를 얻을 수 있음
- 특히 당뇨병, 이상지질혈증, 좌심실비대가 동반된 환자에게 체중 감량이 도움이 됨

체중 감량 (2)



- 운동, 절주, 소금 섭취 제한 등을 병행하면 체중감량에 의한 혈압 감소 효과는 더욱 증강
- 체중은 먼저 최소 4-5 kg 정도 감량을 시도해보고 필요에 따라 5kg을 추가로 감량
- 권장 체질량 지수(몸무게/키²)에 대해서는 의견이 다양하지만 우리나라 사람에게서는 25 kg/m² 전후의 체중이 저체중 및 과체중에 비해 사망률이 가장 낮으므로 이를 목표로 체중을 조절
- 허리둘레를 남자는 90 cm, 여자는 85 cm로 유지

절주

2주 3-4잔 2주 1잔



- 과도하게 술을 마시면 **혈압이 상승하고**
고혈압 약에 대한 **저항성이 올라감**
- 음주는 알코올 양을 기준으로 남자는 하루 20-30 g,
여자는 하루 10-20 g 미만으로 줄여야 함
- 체중이 낮은 사람은 알코올에 대한 감수성이 크기 때문에 위의 절반만
허용되고, 과음자에게는 뇌졸중의 위험이 높아지므로 주의해야 함
- 하루 음주 허용량은 **알코올 기준 하루 30 g**으로,
맥주 720 mL (1병), 와인 200-300 mL (1잔), 정종 200 mL (1잔),
위스키 60 mL (2샷), 소주 2-3잔 (1/3병)에 해당
- **1주일 총 알코올 음주량:** 남성 140 g 미만, 여성 80 g 미만

금연



- 흡연 중에는 담배 중에 함유된 니코틴에 의하여 일시적으로 혈압과 맥박이 상승함. 특히 **24시간 활동혈압에서 낮 시간의 혈압을 높임**

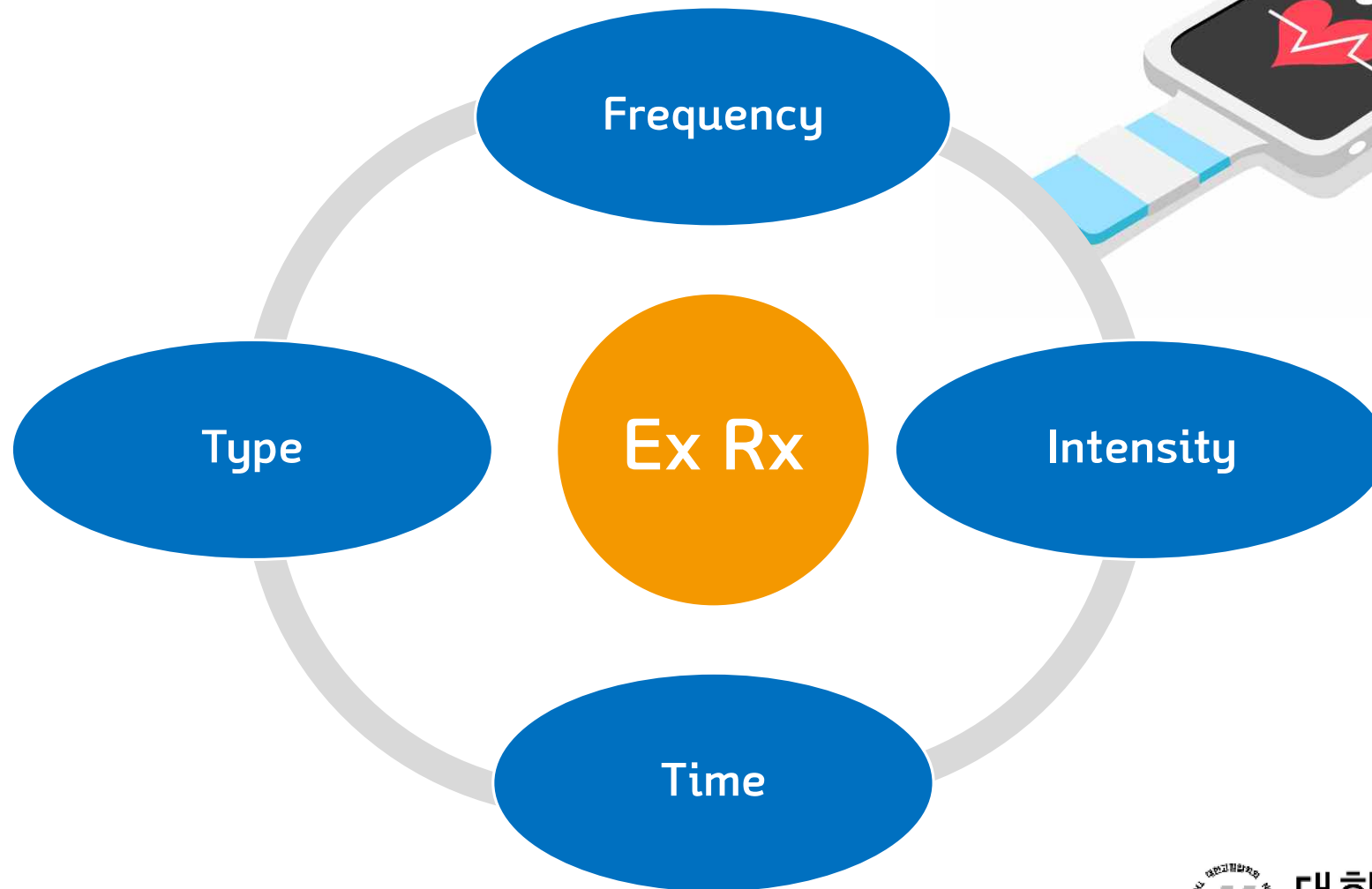
- 흡연은 고혈압과 마찬가지로 심뇌혈관 질환의 강력한 위험인자이므로 고혈압 환자가 아무리 혈압을 잘 조절한다 하더라도 흡연을 지속할 경우 심뇌혈관 질환의 위험을 피할 수 없음

- **반드시 금연할 것. 간접흡연도 위험함**

- 금연 후에는 체중이 증가할 수 있으므로 이를 방지하기 위하여 운동 및 식사요법과 병행하는 것이 필요

운동시 고려할 사항

• 강도 / 빈도 / 종류 / 시간



운동 (1)

운동의 효과

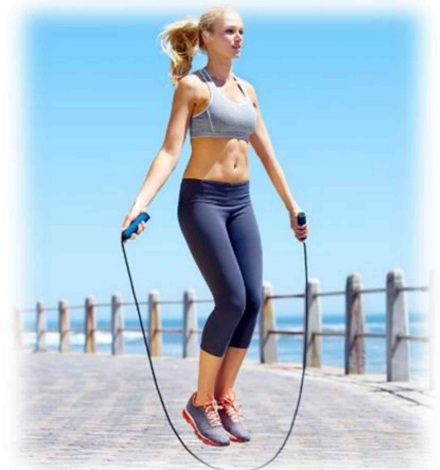
혈압 감소, 심폐기능 개선, 체중 감소, 고밀도지질단백(HDL) 콜레스테롤 증가, 스트레스 해소에도 도움

권장되는 운동 (유산소운동)

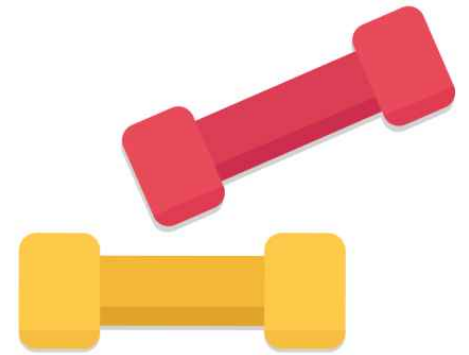
- ① 걷기, 조깅, 자전거 타기, 수영, 체조, 줄넘기, 테니스, 배구, 에어로빅 체조 등
- ② 운동의 강도 - 최대 심박수(220-연령)의 60-80% 미만
- ③ 일주일에 5-7회 정도로 규칙적으로 실시
- ④ 처음 시작할 때는 10-20분 정도 하다가 천천히 연장하여 30-60분 정도를 지속하는 것이 좋음
- ⑤ 준비 운동과 마무리 운동을 운동 전후에 5분

운동의 종류

심혈관 질환의 예방과 치료, 고혈압의 조절을 위해서는 우선적으로 유산소운동을 권장



운동 (2)



- 주 90-150분 이상 운동하는 것을 권장
- 아령 등 근력기구를 이용한 등장성 근력 및 등척성 악력 운동도 혈압 감소 효과뿐 아니라 대사적 요인들을 호전시키고 근력을 강화시키기 때문에 일주일에 2~3회 시행하도록 권고
- 등척성 악력 운동은 악력계 등을 이용하여 최대로 질 수 있는 무게를 먼저 측정하고 최대 측정된 무게의 30-40%의 강도로 2분 동안 악력상태로 쥐고 있다가 1분 휴식하는 방법을 4회 정도 실시하며 일주일에 3일 정도 하는 것을 권장

운동 (2)

주의가 필요한 운동

- 무거운 것을 들어 올리는 것과 같은 **무산소 운동은 일시적으로 혈압을 상승시킬 수 있으므로 혈압이 조절되지 않는 경우에는 피해야 하며 유산소 운동으로 충분히 몸이 이완된 상태에서 시행하는 것이 좋음**
- 만약 심장병이 있거나 위험인자가 있는 환자는 운동을 시작하기 전에 의사와 충분히 상의하여 **적절한 운동의 종류와 운동량을 정하여야 함**

