



## 고혈압을 낮추기 위한 생활양식의 개선 Lifestyle Steps to Lower Your High Blood Pressure

고혈압은 우리 몸속에서 순환하는 피가 동맥벽에 지나친 압력을 가하는 것입니다. 이는 동맥을 손상하며, 시간이 지나면서 심장 질환 및 뇌졸중에 걸릴 위험을 높입니다.

건강한 생활양식은 혈압을 낮추고 건강을 개선해줄 수 있습니다. 다음은 여러분이 혈압을 낮추기 위해 일상생활에서 피할 수 있는 가장 중요한 변화의 예를 든 것입니다.

### 과다한 체중을 빼십시오

고혈압약을 복용하고 있는데 체중이 줄 경우, 보건의료 서비스 제공자에게 알려주세요. 복용 중인 고혈압약의 복용량을 줄여야 할 수 있습니다.

건강한 체중에 도달하여 유지하려면:

- 식생활 일기를 쓰십시오. 여러분이 무엇을, 얼마나, 언제, 왜 먹는지 모니터링함으로써 어떤 변화를 피해야 하는지 알 수 있습니다. 식생활 일기는 낡은 습관을 버리고 건강한 습관을 새로 들인다는 목표를 향한 진전을 추적하는 데 유용할 수 있습니다.
- 점심 및 저녁을 먹을 때 접시의 반을 채소와 과일로 채우십시오. 채소와 과일은 자연적으로 열량이 낮고, 각종 비타민과 미네랄이 풍부하며, 포만감을 줍니다.

### 매일 활동적으로 생활하십시오

규칙적인 신체 활동은 고혈압을 낮추는 데 도움이 될 수 있습니다. 또한, 콜레스테롤 수치를 낮추고, 건강한 체중에 도달하거나 유지하고, 스트레스를 관리하는 데도 유익할 수 있습니다.

여러 가지 활동을 시험해보고 재미있는 것을 선택하십시오. 활보, 조깅, 자전거 타기, 수영, 단체운동(아이스하키, 축구, 농구 등) 등등, 선택할 수 있는 운동이 많습니다. 처음에는 천천히 하다가 점점

운동량을 늘려서, 매주 150 분 이상, 한 번에 10 분 이상 유산소 운동을 하십시오. 이는 매주 5 일 이상, 하루 30 분 정도 하는 셈입니다.

신체 활동 프로그램을 시작하기 전에 자격증을 소지한 운동 전문가 또는 보건의료 서비스 제공자와 상담하십시오.

### 채소와 과일이 많이 포함된 식물성 위주의 식생활을 하십시오

채소 및 과일, 통곡류, 식물성 단백질, 저지방 유제품 등은 풍부하고 단것, 단 음료, 붉은 고기 등은 제한된 식단이 고혈압을 낮추는 데 효과적입니다. 이런 식생활을 'DASH' 식단이라고 합니다. DASH는 *향고혈압 식이요법(Dietary Approaches to Stop Hypertension)*의 약어입니다. DASH 식단은 총 지방, 포화지방 및 콜레스테롤 함량은 적고 칼슘, 칼륨, 마그네슘 및 섬유가 풍부하게 들어 있습니다.

구체적인 식생활 계획 등, DASH 식단에 관해 더 자세히 알아보려면 'DASH로 혈압 낮추는 법(Your Guide to Lowering Blood Pressure with DASH)'을 참고하십시오:

[www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/hbp/dash/new\\_dash.pdf](http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/hbp/dash/new_dash.pdf)

### 염분 섭취를 줄이십시오

누구나 약간의 염분이 필요하지만, 과다한 염분은 혈압을 높이고 심장병 위험을 높입니다. 건강한 성인은 대부분 하루에 1500mg의 염분만 필요합니다. 하고 DASH 식 생활을 따르는 한편 1일 염분 섭취량을 1500mg으로 제한하면 DASH 식단만 따르는 것보다 혈압 강하 효과가 더 큼니다. 식단에 들어 있는 염분을 줄이려면:

- 인스턴트 식품 및 테이크아웃 식품의 섭취를 줄이십시오.

- 집에서 소금을 거의 또는 전혀 쓰지 않고 음식을 만들어 드십시오.
- 허브 및 무염 양념, 식초, 레몬, 라임, 마늘, 생강, 양파 등으로 음식맛을 내십시오.
- 되도록 날것 또는 냉동된 채소 및 과일을 쓰십시오. 채소와 과일은 자연적으로 염분 함량이 적습니다.
- 통조림 채소, 콩, 완두콩 및 렌즈콩은 깡통 안의 물을 버리고 흐르는 찬물에 씻으십시오.
- 음식에 소금을 넣기 전에 먼저 간을 보십시오.
- 식품 라벨에 표시된 일일 권장섭취량(%DV)을 참고하여 식품에 염분이 얼마나 들어 있는지 확인하십시오. 염분 함량이 15%DV 미만인 제품을 찾으십시오.
- 외식을 할 때는 메뉴에 표시된 영양 정보를 참고하여 염분이 비교적 적게 든 것을 선택하십시오. 여러분이 주문한 음식을 주방에서 만들 때 소금이나 글루탐산모노나트륨(MSG)을 넣지 말고 짠 소스, 드레싱, 양념 등을 따로 달라고 요청할 수도 있습니다.

### 알코올 사용을 제한하십시오

과다한 음주는 혈압을 높일 수 있습니다. 간, 뇌 및 심장을 손상할 수도 있습니다. 고혈압이 있는 사람이 술을 마실 경우, 다음 표에 따라 음주량을 제한하십시오:

- 남성: 주당 15 잔 미만, 하루 2 잔 미만
- 여성: 주당 10 잔 미만, 하루 2 잔 미만

1 잔의 양	
알코올 종류	양
독주 - 알코올 40% (럼, 라이 위스키, 보드카, 진)	43mL
와인 - 알코올 12%	148mL
맥주, 사과주, 콜러 - 알코올 5%	355mL

### 담배 제품과 간접흡연을 피하십시오

어떤 종류의 담배를 얼마나 피우건, 담배는 양과 종류에 상관없이 심장과 혈관을 손상할 수 있으며, 이는 심장 질환 및 뇌졸중의 위험을 높입니다. 또한,

담배 제품과 간접흡연은 혈압약이 잘 듣지 않게 할 수도 있습니다.

담배를 피우고 있다면 되도록 끊으십시오. 가족, 친구 또는 보건의료 서비스 제공자에게 도움을 청하십시오. 담배 끊기에 관해 자세히 알아보려면 [www.quitnow.ca](http://www.quitnow.ca) 를 방문하거나 전화 1 877 455-2233 으로 문의하십시오.

### 스트레스를 관리하십시오

모든 종류의 스트레스는 혈압을 높일 수 있습니다. 자신의 스트레스를 관리하는 데 도움이 필요하다고 생각되면 보건의료 서비스 제공자와 상담하거나, 심장뇌졸중재단(Heart and Stroke Foundation) 웹사이트 'Get Healthy/Reduce stress'를 방문하십시오: [www.heartandstroke.ca/get-healthy/reduce-stress](http://www.heartandstroke.ca/get-healthy/reduce-stress)

### 자세히 알아보기

고혈압 및 혈압에 관해 더 자세히 알아보려면 다음 자료를 참고하십시오:

- 캐나다 고혈압협회(Hypertension Canada) [www.hypertension.ca](http://www.hypertension.ca)
- 심장뇌졸중재단 - My Blood Pressure Action Plan(나의 혈압 실천 계획): [https://etools.heartandstroke.ca/HeartStroke/BPAP.Net/Resources\\_Details.aspx?ArticleCategoryID=4&ArticleID=1048#.W1fRZ5j2amQ](https://etools.heartandstroke.ca/HeartStroke/BPAP.Net/Resources_Details.aspx?ArticleCategoryID=4&ArticleID=1048#.W1fRZ5j2amQ)

영양에 관해 더 자세히 알아보려면 'Healthy Eating(건강한 식생활)' 웹사이트 [www.healthlinkbc.ca/healthyeating](http://www.healthlinkbc.ca/healthyeating) 를 방문하거나 8-1-1 로 전화하여 공인영양사에게 문의하십시오.

신체 활동에 관해 알아보려면 [www.healthlinkbc.ca/physical-activity](http://www.healthlinkbc.ca/physical-activity) 를 방문하거나 8-1-1 로 전화하여 자격증 소지 운동 전문가와 상담하십시오.