일상정리

기립성 저혈압 예방하는 생활 습관
수분 보충하고 종아리를 튼튼하게!

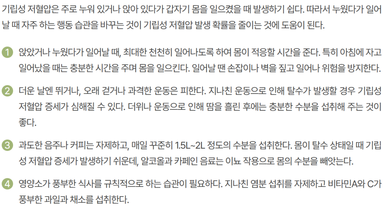
누워있다가 또는 앉아있다가 일어났을 때 갑자기 세상이 핑 도는 듯한 느낌을 받은 적이 있다면 기립성 저혈압 증상일 수 있다. 기립성 저혈압은 비교적 흔하게 찾아볼 수 있는 증상으로 사람에 따라서는 병증으로 생각하지 않는 경우도 있다. 그러나 증세가 심할 경우 갑작스러운 실신으로 인해 큰 부상을 입을 수도 있어, 일상에서 주의가 필요하다.

기립성 저혈압, 원인은?

기립성 저혈압은 앉아 있거나 누워 있다가 갑자기 몸을 일으키면서 자율신경계가 원활하게 반응하지 못해 혈압이 떨어지면서 눈앞이 흐려지거나 어지러움 등을 느끼는 상태를 말한다. 이외에도 전신 피로, 무기력, 목이 뻣뻣한 느낌이나 두통 등의 증상도 함께 나타날 수 있다. 심할 경우 눈앞이 깜깜해지면서 실신하는 상황까지 이어질 수 있다.

이러한 증상은 적절한 혈액 순환이 일어나지 못해서 일어난다. 우리 몸은 자세 변화에 따라 혈관을 수축하거나 이완시켜 뇌로 가는 혈류량을 조절하도록 기능적으로 설계되어 있다. 그러나 장시간 자세 변화 없이 앉아있거나 목욕, 샴리, 헌혈, 스트레스 등으로 인해 신체 내 혈류 조절 기능이 흐트러지게 되면 순간적으로 뇌로 가는 혈류량이 부족해지면서 혈압이 떨어지고 어지럼증을 느끼는 것이다. 한의학에서는 이러한 상태를 주로 혈허(血虛), 기혈양허(氣血兩虛) 등으로 본다. 혈액이 부족하거나 기가 허하여 원기가 넉넉하지 못하다는 것이다. 이 경우 일상에서도 얼굴이 창백하고 입맛이 없으며, 몸을 조금만 움직여도 땀이 나거나 가슴이 두근거리는 상태를 경험하게 된다.

질병 치료를 위해 약물을 복용하는 경우 일시적으로 기립성 저혈압 증상이 나타날 수도 있다. 고혈압 약이나 심장질환 치료제, 항우울제, 전립선 비대증 치료제 등이 그 예이다. 이 경우 의사와 상의해 대체가능한 약물로 변경할 필요가 있다.

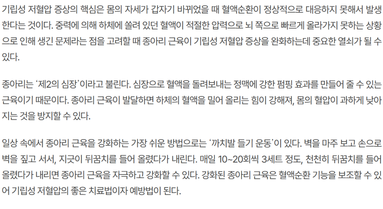


습관을 바꾸면 증상이 완화돼요

기립성 저혈압의 상태가 심각할 경우 병원을 방문해 적극적으로 치료해야 한다. 그러나 증세가 심하지 않은 경우, 간단한 습관 변화만으로도 증상을 완화하고 편안한 일상을 보낼 수 있다.

기립성 저혈압은 주로 누워 있거나 앉아 있다가 갑자기 몸을 일으켰을 때 발생하기 쉽다. 따라서 누웠다가 일어날 때 자주 하는 행동 습관을 바꾸는 것이 기립성 저혈압 발생 확률을 줄이는 것에 도움이 된다.

1. 앉았거나 누웠다가 일어날 때, 최대한 천천히 일어나도록 하여 몸이 적응할 시간을 준다. 특히 아침에 자고 일어났을 때는 충분한 시간을 주며 몸을 일으킨다. 일어날 땐 손잡이나 벽을 짚고 일어나 위험을 방지한다.
2. 더운 날엔 뛰거나, 오래 걷거나 과격한 운동은 피한다. 지나친 운동으로 인해 탈수가 발생할 경우 기립성 저혈압 증세가 심해질 수 있다. 더위나 운동으로 인해 땀을 흘린 후에는 충분한 수분을 섭취해 주는 것이 좋다.
3. 과도한 음주나 커피는 자제하고, 매일 꾸준히 1.5L~2L 정도의 수분을 섭취한다. 몸이 탈수 상태일 때 기립성 저혈압 증세가 발생하기 쉬운데, 알코올과 카페인 음료는 이뇨 작용으로 몸의 수분을 빼앗는다.
4. 영양소가 풍부한 식사를 규칙적으로 하는 습관이 필요하다. 지나친 염분 섭취를 자제하고 비타민A와 C가 풍부한 과일과 채소를 섭취한다.



제2의 심장, 종아리 근육 강화로 혈액순환을 원활하게

기립성 저혈압 증상의 핵심은 몸의 자세가 갑자기 바뀌었을 때 혈액순환이 정상적으로 대응하지 못해서 발생한다는 것이다. 중력에 의해 하체에 쏠려 있던 혈액이 적절한 압력으로 뇌 쪽으로 빠르게 올라가지 못하는 상황으로 인해 생긴 문제라는 점을 고려할 때 종아리 근육이 기립성 저혈압 증상을 완화하는데 중요한 열쇠가 될 수 있다.

종아리는 '제2의 심장'이라고 불린다. 심장으로 혈액을 들려보내는 정맥에 강한 펌핑 효과를 만들어 줄 수 있는 근육이기 때문이다. 종아리 근육이 발달하면 하체의 혈액을 밀어 올리는 힘이 강해져, 몸의 혈압이 과하게 낮아지는 것을 방지할 수 있다.

일상 속에서 종아리 근육을 강화하는 가장 쉬운 방법으로는 '까치발 들기 운동'이 있다. 벽을 마주 보고 손으로 벽을 짚고 서서, 지구어 뒤꿈치를 들어 올렸다가 내린다. 매일 10~20회씩 3세트 정도, 천천히 뒤꿈치를 들어 올렸다가 내리면 종아리 근육을 자극하고 강화할 수 있다. 강화된 종아리 근육은 혈액순환 기능을 보조할 수 있어 기립성 저혈압의 좋은 치료법이자 예방법이 된다.

기립성 저혈압은 일상 속 작은 습관 변화와 운동을 통해 충분히 증상을 완화할 수 있다. 수분을 충분히 섭취하고 적절한 운동을 통해 혈액순환 기능을 강화한다면, 약물 치료 없이도 기립성 저혈압 없는 건강한 삶을 살 수 있다.