실버보감

들쑥날쑥 겨울철 혈압, 심뇌혈관 위협
한약은 혈액을 맑게하고 혈관 탄력성 개선에 도움

한동하 한동하한의원 원장(한방내과전문의)

3줄 요약

- 노년층은 겨울철 혈관 탄력 감소와 자율신경 변화로 혈압 변동이 심하다.
- 고혈압은 심뇌혈관 질환과 치매 발병의 가장 강력한 위험인자다.
- 고혈압의 한의약 치료는 혈압 변동 폭을 줄여 혈압을 안정시킨다.

겨울철 혈압 변동 폭 커져

겨울철 찬 공기에 노출되면 혈관이 갑자기 수축하면서 혈압이 급격히 상승한다. 특히 노년층은 자율신경 기능이 약해 체온 조절 능력이 떨어지고, 혈압 변동 폭이 매우 커진다. 이 때문에 겨울철에는 뇌졸중과 심근경색 위험이 크게 증가한다.

나이가 들수록 혈관은 탄력을 잃고 딱딱해진다. 혈관벽의 콜라겐과 탄성섬유가 줄어들면서 섬유화와 경화가 진행된다. 고혈압이 있다면 혈관이 확장되어야 할 상황에서 제대로 확장되지 못해 혈압이 더 급격하게 치솟고, 그로 인해 각종 문제가 발생한다. 관리되지 않은 고혈압은 심부전, 부정맥, 신부전, 망막병증 등 전신적인 문제를 초래한다.

혈압은 하루 중에도 수시로 심한 변동 폭을 보인다. 특히 겨울철에는 외출 직후 혈압이 급상승하기 쉽다. 식사 후에는 잠시 혈압이 내려갔다가 다시 오르고, 스트레스가 반복되거나 밤과 새벽에는 변화 폭이 커지면서 위험 상황이 발생할 수 있다.

노년층의 혈압은 어느 정도가 적정할까

과거에는 어르신들의 혈압이 약간 높아도 괜찮다는 인식이 있었으나, 최신 가이드라인은 젊은층과 거의 동일한 기준을 적용한다. 즉, 120/80(수축기/이완기)mmHg 미만을 정상혈압으로 본다. 혈압약을 복용 중일 때도 동일한 기준이 적용된다. 지속적으로 140/90mmHg 이상이면 고혈압으로 진단한다.

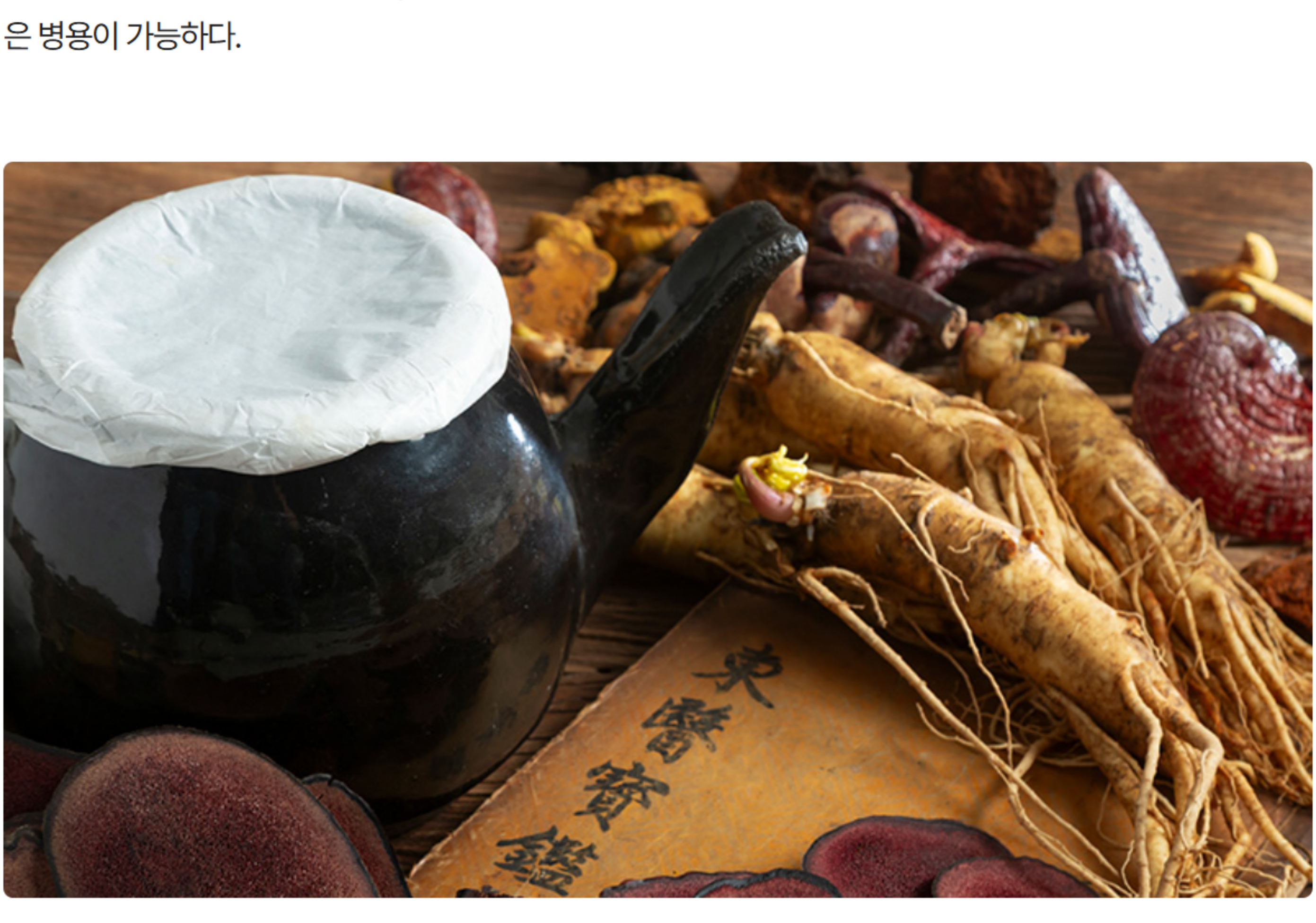
최근 연구에 따르면 노년층의 경우 고혈압 전 단계(수축기 120~139mmHg 또는 이완기 80~89mmHg)에서도 정상 혈압군에 비해 혈관성 치매 발생률이 더 높았다. 고혈압 진단 전이라도 혈압이 상승 구간에 들어섰다면 적극적인 관리가 필요하다는 의미다.

고혈압의 한의학적 관리

한의학에서는 고혈압의 원인을 '간양상항(肝陽上亢)', '신허(腎虛)', '기허담음(氣虛痰飮)' 등으로 본다. 즉 간기가 울체되어 열이 위로 치솟고(태음인), 신장의 기운이 약해 자율신경 기능이 불안정해지며(소양인), 비위가 약해져 기혈순환이 원활하지 않은 상태(소음인)를 말한다. 여기에 어혈(瘀血)과 혈관 노화가 겹치면 고혈압이 더욱 악화된다.

체질별로 한약 처방을 다르게 하는데, 스트레스와 열이 많은 간양상항 체질은 천마구등음과 황련해독탕을, 자율신경이 불안정하면서 신허(腎虛)한 경우는 육미지황탕, 비위기능 저하와 말초순환 장애에는 보중익기탕과 반하백출천마탕 등이 활용된다. 이러한 처방은 혈압 상승의 원인을 조절해 혈압 변동 폭을 줄이고 안정시키는 데 중점을 둔다. 또한 어혈을 제거하는 한약은 혈액을 맑게 하고 혈관 탄력성 개선에도 도움이 된다.

한약은 혈압약을 대신하기보다는, 약을 복용해도 혈압이 불안정한 경우 보조적으로 병행해 볼 수 있다. 두 약물은 병용이 가능하다.



고혈압에는 늙은 호박이 좋다

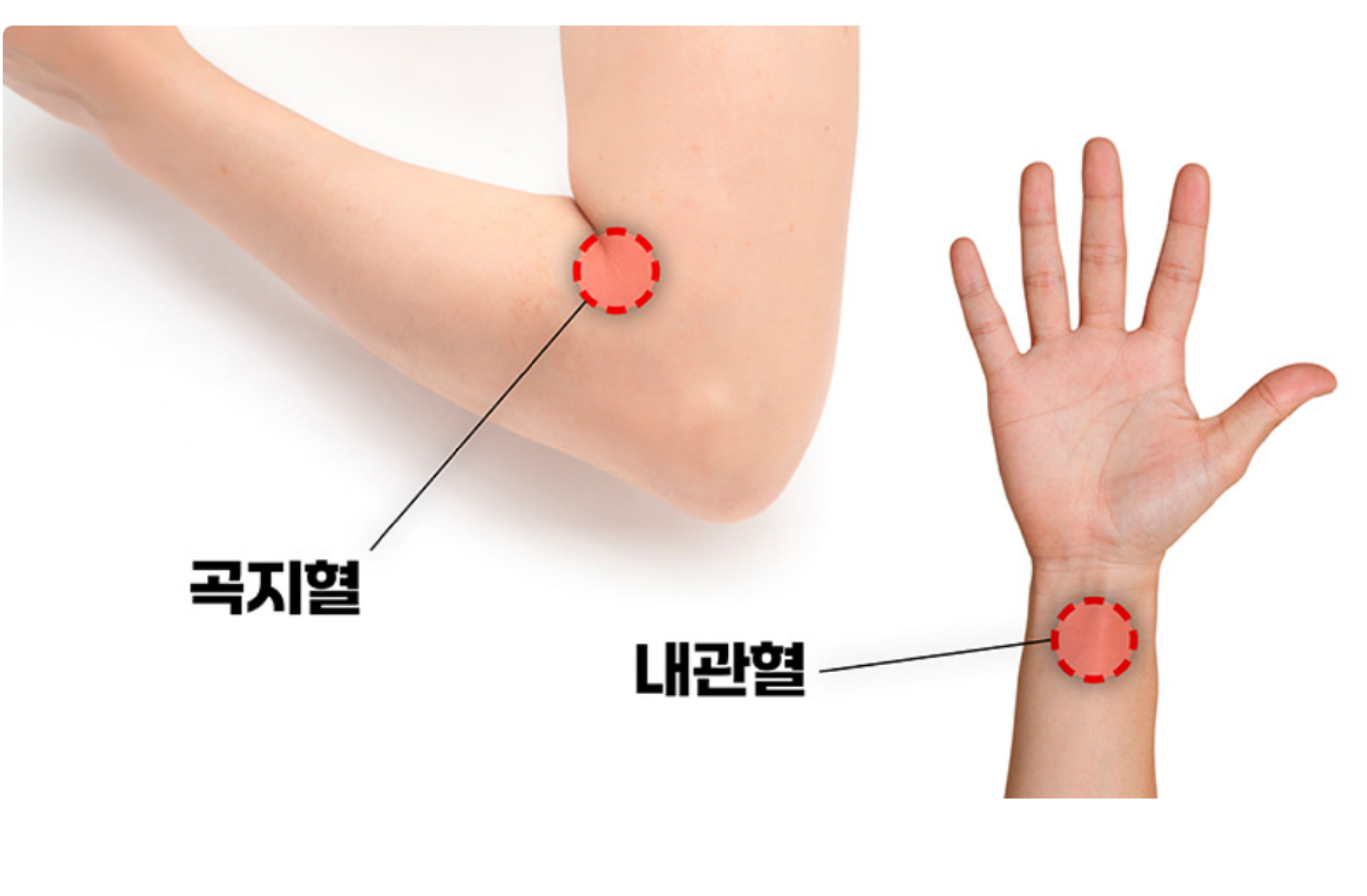
겨울철 노인의 혈압 관리에 늙은 호박은 훌륭한 식재료다. 늙은 호박은 칼륨이 풍부해 과도한 나트륨 배출을 돕고 혈압 상승을 억제한다. 베타카로틴과 다양한 항산화 성분은 혈관을 부드럽게 하고 혈압 변동을 안정시키며, 부종 완화와 체액순환에도 좋다. 일본 북해도의 한 마을에서는 주민들이 호박을 주식처럼 자주 먹는데, 고혈압이나 당뇨 환자가 거의 없다는 보고도 있다.

늙은 호박은 찐 호박, 호박죽, 호박스프 등으로 부담 없이 섭취할 수 있다. 설탕이나 다른 감미료를 넣지 않고 자연 그대로 조리하는 것이 좋다. 말린 늙은 호박에 대추·생강을 더해 차로 끓여 마시면 혈압 안정과 기력 보강에 도움이 된다.

고혈압에 도움이 되는 혈자리 — 곡지혈, 내관혈

곡지혈(曲池穴)은 열이 위로 치솟는 상열형 고혈압에 효과적이며, 두통과 얼굴홍조나 피부 가려움증에도 도움이 된다. 위치는 팔을 구부렸을 때 팔꿈치 바깥쪽 주름 끝 지점이다. 반대손으로 팔꿈치를 감싼 후 엄지로 5초씩 5회 누르고, 좌우 반복한다.

내관혈(內關穴)은 불안과 초조를 없애고 진정작용이 있어 병원에서 혈압만 재면 높게 나오는 '백의 고혈압(white coat hypertension)'에 좋다. 위치는 손목 안쪽 주름 중앙에서 손가락 3개 만큼 떨어진 지점이다. 반대손 엄지손가락으로 한쪽씩 5초간 5회 누른다.



겨울철 혈압을 지키는 생활 수칙

겨울철 외출 시 체온 유지가 가장 중요하다. 갑작스러운 추위는 가장 강력한 혈압 상승 요인이므로 목과 손의 보온에 신경 쓰고, 급격한 온도 차이에 노출되지 않도록 주의해야 한다. 음식은 싱겁게 먹고, 칼륨이 풍부한 잎채소와 뿌리채소를 자주 섭취하면 혈압 관리에 도움이 된다.

고혈압은 초기 증상이 거의 없어 방치하기 쉽다. 그러나 관리되지 않은 고혈압은 심뇌혈관 질환뿐 아니라 만성 합병증으로 삶의 질을 크게 떨어뜨린다. 그래서 '소리 없는 살인자'라는 별명이 있다. 혈압이 안정되지 않고 들쑥날쑥하다면 지금이라도 한의약의 도움을 받아보길 권한다.