

건강
프로젝트

습관을 바꿔라 ③

심장을 지켜라

내 심장을 보호하는 확실한 방법

겨울철에는 추위로 혈관이 수축하기 쉬워 특히 심장 질환을 조심해야 한다. 심장 질환을 예방하려면 금연과 금주, 적정 체중 유지, 적당한 운동 등 건강한 생활습관을 실천해야 한다. 건강하게 겨울을 나기 위해 꼭 알아야 할 심장 질환 예방에 도움 되는 생활수칙 5가지.

극 반지영 기자 **각스** 오병주(서울특별시보라매병원 가정의학과 교수)

유산소 운동하기

심장을 건강하게 하는 방법 중 하나는 주5회 하루 30분 이상 성실하게 운동하는 것이다. 몸에 무리 가지 않는 걷기 운동을 추천한다. 걷기, 조깅, 자전거타기, 수영 등 유산소운동은 신체의 산소 활용 능력을 높이고, 심장 근육을 강화하며, 혈액순환을 촉진한다. 이는 혈당과 콜레스테롤을 낮추고 체중 관리에도 도움이 된다. 특히 취향에 맞는 운동을 지속하면 스트레스 해소 효과까지 있으므로 적당한 운동을 생활화하자.



반드시 금연한다



담배의 유해성분은 혈관수축 작용과 혈압상승에 영향을 준다. 이때 심장은 무리해서 움직여야하고 평소보다 많은 산소가 필요하다. 이것이 반복되면 관상동맥혈류 이상반응이나 심장근육세포 능력저하로 이어질 수 있는데, 이로 인해 심근경색이나 부정맥의 원인이 될 수 있어 건강에 치명적이다. 따라서 건강을 생각한다면 반드시 금연을 해야 한다.

음식은 싱겁게, 채소와 생선은 충분히

적절한 식이요법 역시 심장 질환 예방에 중요한 생활습관이다. 되도록 카페인 섭취를 줄이고 자극적인 음식을 피하는 대신 신선한 과일과 채소를 많이 섭취한다. 심장 질환의 주요 위험인자 중 하나인 고혈압은 염분 섭취와 관련이 깊다. 김치, 찌개, 장류 등 섭취를 줄이고 평소 음식을 싱겁게 먹는 것이 좋다. 특히 국물에는 염분이 포함되어 있으므로 되도록 건더기만 먹고 국물은 남기는 식습관을 추천한다. 혈중 콜레스테롤 농도를 낮게 유지하기 위해서는 동물성 단백질과 포화 지방 섭취를 줄이는 것을 추천한다.



만성질환 예방하자



고혈압·당뇨병 같은 만성 질환을 예방하는 것이
심장 질환에 도움이 된다. 만성 질환을 예방하려면
기본적으로 앞서 언급한 적절한 운동과 식습관
개선이 이뤄져야 하고, 비만과 혈당, 콜레스테롤을
관리해야 한다. 이미 고지혈증, 고혈압, 당뇨병이
있는 사람은 심장 질환 고위험군이므로, 꾸준히
약을 복용하면서 정기적으로 관리해야 한다.
조금이라도 이상 징후를 느낀다면 주치의와
상담하여 적정검사를 받는다.

상의하여 정밀검사를 받는다.

비만도를 낮춰라

체중이 증가하면 혈압이 오르고, 혈당 뿐 아니라
혈중 콜레스테롤과 중성지방이 상승하여
당뇨, 고혈압, 고지혈증과 같은 만성질환의
발생 위험이 높아진다. 이로 인해 뇌졸중이나
심근경색과 같은 심뇌혈관 질환의 발생 위험도
또한 높아진다. 특히 복부비만은 각종 성인병과
이로 인한 합병증의 발생 위험을 높이는 주요
원인으로 알려져 있다.



심장 질환 예방을 위한 생활수칙

-대한심장학회

- ① 담배는 반드시 끊는다.
- ② 술은 하루 한두 잔 이하로 줄인다.
- ③ 음식은 싱겁게 골고루 먹고, 채소와 생선을 충분히 섭취한다.
- ④ 가능한 매일 30분 이상 적절한 운동을 한다.
- ⑤ 적정 체중과 허리둘레를 유지한다.(남성은 90cm, 여성은 85cm를 권장한다.)
- ⑥ 스트레스를 줄이고, 즐거운 마음으로 생활한다.
- ⑦ 혈압, 혈당, 콜레스테롤을 정기적으로 측정한다.
- ⑧ 심장 응급 증상을 숙지하고 발병 즉시 병원에 간다.

