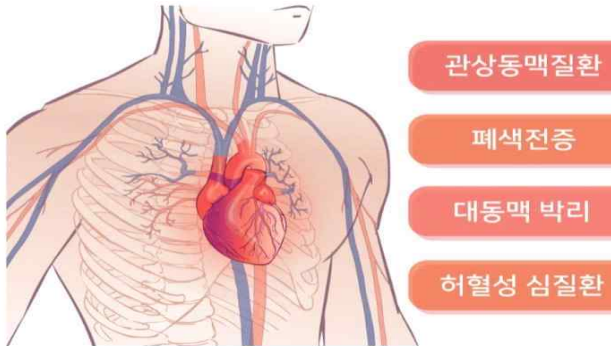


겨울철 심장 튼!튼! 생활습관 7가지



심장질환은 한국인 사망 원인 2위!

통계청에 따르면 심혈관 질환은 한국인 사망 원인 2위로 압도적으로 높다.

미국에서도 심장 질환을 조기 사망의 주요 원인으로 꼽는다.

미국의 과학·의학매체 '사이테크 데일리(SciTechDaily)'는 최근 심혈관 질환이나 심장마비의 위험성을 낮출 수 있는 간단한 생활 습관 7가지를 정리했다.

◎ 일주일에 두 번 생선 먹기

생선은 단백질, 오메가3 지방산, 그리고 많은 비타민과 미네랄의 훌륭한 공급원이다.

미국의 메이요클리닉은 일주일에 2번 생선을 섭취하면 심장병 발병 위험을 줄일 수 있다고 말한다. 특히, 연어와 고등어와 같이 건강한 지방이 풍부한 생선을 일주일에 두 번 먹을 것을 권장한다.

수은이 많은 생선을 피하는 것도 중요하다. 황새치, 상어, 왕고등어, 기와치, 큰눈참치 등이다.

◎ 포화지방과 트랜스지방 제한

포화지방은 붉은 고기와 유제품을 포함한 동물성 제품에 많이 들어 있다. 트랜스지방은 식물성 기름에 수소를 첨가할 때 만들어진 인공 지방으로 포화지방과 트랜스지방은 모두 혈중 지질을 높여 심장병과 뇌졸중의 위험을 높인다.

포화지방의 섭취를 줄이려면 고기 섭취량을 줄여야 한다. 붉은 고기 대신 생선을 섭취하고, 고기 대신 두부 같은 식물성 식품을 선택하자.

소시지와 베이컨 등의 가공육은 피해야 한다.

트랜스지방은 혈액에 있는 나쁜 LDL 콜레스테롤을 높이는 반면, 좋은 HDL 콜레스테롤을 줄인다. 또 혈관 염증을 증가시켜 동맥 경화를 증가시킨다. 미국 식품의약국(FDA)은 2018년부터 음식에 트랜스지방을 함유하는 것을 금지했다. 음식 성분표에 수소화 오일이 일부 포함되어 있는 경우 트랜스지방이 들어있으므로 피하는 게 현명하다.

◎ 건강한 단일불포화지방

단일불포화지방은 올리브오일, 카놀라오일, 땅콩오일, 아보카도 등에 풍부하며 HDL 콜레스테롤 수치를 높여 심혈관 건강 증진 효과가 크다.

특히, 엑스트라 버진 올리브오일은 심장병의 원인인 혈관 염증을 감소시키는 항염증 화합물을 함유해 건강을 증진시키는데 큰 도움을 준다.

◎ 정제된 곡물보다 통곡물 선택

통곡물은 식이섬유가 풍부해 포만감이 오래 지속되고 숙변을 제거하는데 효과적이다. 에너지 대사와 심장건강에 중요한 비타민B의 좋은 공급원이기도 하다.

흰빵이나 흰밀가루 같은 정제된 곡물은 가공 과정에서 식이섬유와 영양분 떨어져 나가 포만감이 낮고 **혈당을 급격히 상승시킨다**. 이는 심장 건강과 혈당 조절에 모두 악영향을 미치니 가공 탄수화물 섭취를 제한하자. 반면, 통곡물에 있는 **가용성 섬유소**는 담즙산과 결합하여 혈류로 흡수되기 전에 콜레스테롤을 몸 밖으로 운반해 건강을 증진하는 데 도움을 주니 섭취를 늘리자.

◎ 설탕과 소금이 첨가된 포장 음식 피하기

미국심장협회는 성인들의 소금 섭취량을 하루에 2300mg(약 1 티스푼)을 넘지 않도록 권장하고 있다. 대부분의 가공식품은 맛을 내고 식품을 보존하기 위해 많은 설탕과 소금을 첨가한다.

포장된 식품 섭취를 줄이고 신선한 재료를 활용해 직접 요리해 먹자.

◎ 칼륨과 마그네슘이 풍부한 음식 먹기

칼륨과 마그네슘은 심장 건강에 필수적인 미네랄이다.

칼륨은 과일과 야채에 풍부하며, 통곡물과 견과류에는 마그네슘의 풍부하다. 칼륨은 나트륨 배출을 촉진해 혈압을 낮출 수도 있다. 마그네슘은 혈압을 정상 수치로 유지하고 제2형 당뇨병과 심혈관 질환의 전조인 인슐린 저항성을 낮추는 데도 도움을 준다.

단, 신장 기능이 저하되었거나 고혈압을 위해 칼륨을 비축하는 이뇨제를 복용한 경우 의사와 상담해야 한다. 칼륨을 섭취가 오히려 독이 될 수 있어 주의가 필요하다.

◎ 건강한 체중과 허리 사이즈 유지

건강한 체중과 허리사이즈를 유지해야 한다. 체질량지수(BMI)는 이상적인 체중과 신장 비율을 추정하는 데 사용된다. 그러나, BMI보다 심장병에 더 큰 영향을 미치는 복부 근육이나 지방량까지 설명하지는 않는다.

체중만 재지 말고 허리둘레를 잘 살펴야 한다.

허리 사이즈가 남자는 40인치 이상, 여자는 35인치 이상이면 심혈관 질환의 위험 요소라는 연구 결과도 있다.

(한국인 기준으로 남자 90cm(35.4인치), 여자 85cm(33.5인치)가 적합)

◎ 매일 운동하기

심장을 건강하게 만드는 가장 좋은 방법 중 하나는 규칙적인 운동이다. 미국심장협회는 **30분간 적당한 강도의 유산소 운동을 '매일'** 할 것을 권장한다. 만약 운동을 처음 한다면, 천천히 시작하고 점차적으로 운동 시간과 강도를 높여야 한다.

*하루에 10분 정도의 유산소 운동으로 시작해서 점차적으로 더 높은 강도로 높이면 좋다. 일상속에서도 자주 일어나서 걷고 스트레칭 30분 이상 앉아 있지 않아야 한다. 장시간 앉아 있으면 인슐린 민감성을 줄이고 혈중 지질이 높아진다.

참고: 영양사도우미

제주시서부보건소 건강생활실천