

해외의약뉴스

마그네슘이 혈압을 조절할 수 있을까

개요

미국 인디애나대학 연구팀은 마그네슘을 매일 복용하는 것이 혈압을 낮추는데 효과가 있다는 것을 알아냈다. 추가적으로 마그네슘보충제는 마그네슘 결핍환자들에서만 혈압을 감소시킨다는 것을 확인했다. 미국심장협회에서는 하루 마그네슘 권장량을 건강한 식단으로부터 얻을 수 있어야 한다고 강조했다.

키워드

마그네슘, 혈압, 보충제, 결핍

미국 내 성인 세 명 중 한 명은 고혈압을 앓고 있으며, 이들 중 절반만이 혈압을 관리하는 것으로 나타났다. 미국심장협회(American Heart Association, AHA)에 게재된 새로운 연구에서는 마그네슘을 이용하여 고혈압의 치료 가능성에 대해 확인했다.

고혈압은 미국인 약 700만 명에 영향을 미치며, 미국인의 주요 사망원인인 고혈압과 뇌졸중을 초래함에 따라 고혈압을 예방하고 관리하는 것은 건강관리의 필수 목표이다.

'조용한 살인자(Silent killer)'로 불리는 고혈압은 징후 혹은 증상 없이 나타나며, 보통 위험한 상태를 초래한다.

인디애나대학 연구팀은 메타분석을 통해 마그네슘을 매일 복용하는 것이 혈압을 낮추는데 효과가 있다는 것을 알아냈다.

마그네슘은 이미 체내 300가지 이상의 생화학반응에 필수적인 것으로 알려져 있고, 고혈압에 영향을 미치는지 여부에 대한 연구는 계속 진행 중에 있으나 마그네슘이 신경과 근육기능 유지, 일정한 심박 수 유지, 면역체계 지원, 뼈 건강에 도움이 된다는 것은 널리 보고된 바 있다.

연구는 총 2,028명을 대상으로 34종의 임상시험 결과를 분석한 결과 3개월 동안 매일 368mg을 섭취하는 것이 수축기혈압과 확장기혈압을 각각 2.00mmHg/1.78mmHg씩 낮추는 것으로 나타났다.

연구팀은 "고혈압환자와 고위험군 환자는 혈압을 낮추기 위해 상대적으로 안전하고 저비용의 마그네슘보충제를 고려할 수 있다. 또한 하루 300mg씩 마그네슘을 섭취한 환자들에서 1개월 이내에 혈중 마그네슘 수치가

증가하고 혈압이 감소하는 것을 확인했다.”고 말했다.

마그네슘 수치의 증가는 혈압을 낮추는 요인인 혈류개선과 연관이 있다.

적절한 마그네슘 섭취는 건강한 식생활을 통해 가능하다.

미국 성인기준 마그네슘 1일 권장량은 임상시험에서 마그네슘보충제 복용량의 82%(동일하거나 더 높음)임에도 미국심장협회(AHA)에서는 마그네슘보충제가 혈압유지에 기대하는 효과를 얻지 못할 것이라고 말했다.

Penny박사(펜실베니아 대학 영양학 교수, 미국심장협회 대변인)는 “이 연구는 혈압관리를 위해 마그네슘 권장량을 제공하는 건강한 식단의 중요성을 강조하는 것이다. 중요한 것은 하루 마그네슘 권장량 368mg(미국심장협회 기준)을 건강한 식단으로부터 얻을 수 있어야 한다.”고 말했다.

Yiging은 “이전 연구와 동일하게 고혈압을 예방하는데 있어 마그네슘의 효과는 마그네슘이 부족하거나 결핍된 환자들에게만 나타났다. 이러한 결과는 인체 내 마그네슘이 최적의 상태로 유지되는 것이 고혈압을 예방하거나 치료하는데 도움이 될 수 있다.”고 언급했다.

연구진은 추가적으로 마그네슘보충제는 마그네슘 결핍환자에서만 혈압을 감소시킨다는 것을 확인했다.

메타분석은 연구에 참여한 수가 적고, 중도에 포기하는 비율이 높아 한계가 있으나 중도 포기율이 낮은 연구에서는 혈압감소에 유의미한 결과를 나타냈다.

마그네슘은 녹색잎채소, 콩류, 견과류, 씨앗, 곡물, 시리얼 및 기타 강화식품 등에 함유되어 있다.

■ 원문정보 ■

<http://www.medicalnewstoday.com/articles/311571.php>