



고혈압의 한방치료

“뒛 골이 뻐뻐한 것이, 혹시 혈압이 올라간 것은 아닐까?”

복잡한 사회, 과도한 스트레스, 치열한 생존경쟁 속에 몸을 돌볼 틈도 없이 바쁘게 움직여야만 하는 현대인들!

언제부터인가 뒛목이 뻐뻐하고 눈이 침침하면서 두통·현기증·가슴 두근거림 등의 증상이 자주 나타나서 병원을 찾았다가 고혈압이라고 진단을 받는 경우를 주위에서 흔하게 볼 수 있다.

고혈압은 제대로 관리하지 않고 방치할 경우 심장병·

한 효과를 발휘하고 있다.

이에 고혈압의 정의, 원인, 합병증 및 한의학적 예방, 치료법에 관해 살펴보고자 한다.

1. 고혈압이란?

고혈압은 18세 이상의 성인이 2번 이상 혈압을 체크했을 때 140/90mmHg 이상일 때를 말한다. 만약 혈압이 210/220mmHg 이상인 경우에는 1회 측정만으로 고혈압이라 정의할 수 있다.

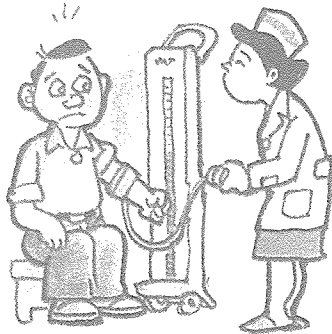
비록 처음 혈압을 측정했을 때 정상범위에 속하더라도 130/85mmHg 이하인 경우에는 최소 2년 이내에, 139/89mmHg 이하인 경우에는 최소 1년 이내에 혈압을 다시 검사할 필요가 있다.

2. 고혈압을 일으키는 직접적인 원인과 간접적인 원인

고혈압은 대부분(약 90%) 원인이 뚜렷하지 않으며(본태성 고혈압), 약 10% 정도가 신장실질의 이상, 쿠싱증후군, 심장 혈관질환 등에 의해 2차적으로 발생한다.

고혈압을 유발하는 간접적인 요인으로는 체중증가, 과도한 육체적 활동, 지나친 염분 섭취, 지방 섭취, 음주와 흡연, 과도한 정신적 스트레스 등이 있으며, 이들이 복합적으로 작용하여 고혈압이 발생한다.

이러한 요인들을 제거하는 것은 고혈압을 치료하는 데



중풍(뇌출혈·뇌경색)·신장병 등 여러 가지 심각한 병을 유발하므로 발생 초기부터 적절한 치료와 관리가 무엇보다 강조되는 질환이다.

한의학에서는 고혈압(본태성)을 환자의 체질, 나타나는 증상, 징후들을 중심으로 간기울결(肝氣鬱結), 간양상항(肝陽上亢), 심화항성(心火亢盛), 신음허(腎陰虛), 신양허(腎陽虛) 등 십여 종의 패턴으로 구분되며, 특히 사상체질의학적 접근에 의한 치료법으로 임상에서 괄목할만



있어 매우 중요한 부분으로 평소 고혈압이 있거나, 고혈압의 소지가 있는 사람들은 특히 유념해야 할 사항이다.

3. 고혈압에 의해 유발되는 합병증은 무엇인가?

고혈압은 2차적으로 다른 장기에 영향을 미침으로써 합병증을 유발하는데, 특히 심장·뇌혈관계와 신장에 대한 손상이 크다. 심장에 영향을 공급하는 혈관에 이상을 일으켜 관상동맥질환·협심증·심근경색을, 뇌혈관계에는 뇌경색 및 뇌출혈(중풍)을, 신장에는 혈뇨·단백뇨·사구체 질환 등을 유발한다.

4. 한방의 고혈압 치료는?

사상체질의학에 의하면 태음인·소양인·소음인·태양인 각 체질마다 독특한 심성과 신체적 특징이 있으며 이에 따라 질병의 양상이 다르게 나타나며 치료방식 또한 달라져야 한다.

고혈압의 경우는 특히 체질 및 생활습관과 관련이 깊은 질환이므로 자기 체질의 특성을 이해하고 이에 따라 생활 방식을 개선하려고 노력한다면 예방 및 치료에 많은 도움이 되리라 생각된다.

치료의 목표는 혈압을 140/90mmHg 이하로 낮추는 것이다. 만약 혈압이 140/90~180/110mmHg 일 경우에는 생활방식의 개선과 함께 한약 및 침구치료를 3~6개월 동안 시행한다. 180/110mmHg 이상인 경우에는 양방의 혈압강화제와 한방치료를 병행하다가 혈압이 안정되면 양약을 점차로 줄여 나간다.

고혈압은 특히 태음인에게 많이 발생한다. 태음인은 외부로 발산하기 보다는 안으로 품는 경향이 강하여, 체격이 크고 배가 많이 나온 편으로 내성적이며 듬직한 성격의 소유자가 많다.

태음인은 이러한 심신적(心身的) 특징 때문에 체중이 쉽게 늘고 심혈관계 및 장기능(배설기능)이 약하고 내부에 열-이 열을 간조열(肝燥熱)이라 칭한다-이 쉽게 발생하여 다른 체질에 비해 쉽게 고혈압이 발생하는 편이다.

그러므로 태음인의 고혈압 치료는 체질적으로 취약한 심혈관계와 장기능을 도와주

면서 내부에 형성된 열을 꺼주는 치료법으로써 고혈압뿐만 아니라 혈압에 의해 유발된 두통·어지러움·뒷목 뻣근함·가슴 두근거림 등의 여러 가지 증상을 동시에 해결할 수 있다. 대표적인 처방으로는 간조열을 제거하는 청폐사간탕(淸肺瀉肝湯)이 있다.

태음인 고혈압 환자는 자신의 심신적(心身的) 특징을 알아 평소 생활습관을 개선하려고 노력해야 한다. 즉 사회생활에 있어서 집착을 버리고 베푸는 마음을 가짐으로써 치료에 도움을 받을 수 있을 것이다.

이 체질의 건강의 조건은 땀이 전신에 고르게 나는 것으로, 심신이 피로할 때에 땀을 흘려 줌으로써 긴장과 스트레스를 완화시킬 수 있다. 운동을 할 때에도 땀을 흘릴 정도로 하는 것이 도움이 된다.

혼자서도 운동을 꾸준히 하는 경향이 있으므로, 어떤 종류의 운동이든 일단 시작하는 것이 중요하다. 또 체중이 쉽게 증가하기 때문에 평소 체중조절을 위해 식사량과 운동을 일정하게 유지하는 것 역시 중요하다.

소양인은 태음인 다음으로 고혈압이 많이 발생하는 체질이다.

이 체질은 쉽게 흥분하고 다혈질적인 성격의 정의파로, 상체가 하체에 비해 잘 발달된 편이다.

소양인은 이러한 심신적인

특징 때문에 매사에 흥분을 잘하고 쉽게 상기(上氣: 열과 기운이 위로 올라가는 현상)가 되며 두뇌가 설 틈이 없는 긴장상태가 지속되어 - 즉, 항시 교감신경이 흥분된 상태 - 혈압이 올라가게 된다.

그러므로 치료에 있어서도 근본 원인인 수기부족(水氣不足)을 보강하고, 또한 긴장에 의해 유발된 열을 식혀주는 약을 사용하여 고혈압 및 기타 합병증을 치료한다. 대표적인 처방으로는 흥부의 열을 제거하는 양격산화탕이 있다.

이 체질의 심성은 항시 남과는 다른 무엇을 추구하며, 일을 함에 있어서도 특출한 것을 지향함으로써 오는 심적 부담이 큰 편이다. 또 명석한 두뇌와 빠른 판단력으로 일을 할 때에 표면의 현상만을 바라보는 것이 아니라, 그 이면까지 한꺼번에 꿰뚫어 보는 경향이 있기 때문에 두뇌가 설 여유가 없다.

즉 소양인은 육체적인 과로보다는 정신적인 과로가 스트레스의 원인이 되는 경향이 많다. 그러므로 평소 일하는 데 있어서 이상만을 추구하기 보다는 보편적인 것을 추구하고, 현실을 현실로 받아들이려는 노력이 가미된다면 건강한 삶을 추구할 수 있을 것이다.

축구·탁구·테니스 등 상대와 함께 하는 운동을 하되 남을 이기려는 의지보다는 즐긴다는 마음으로 하는 것이 좋다.

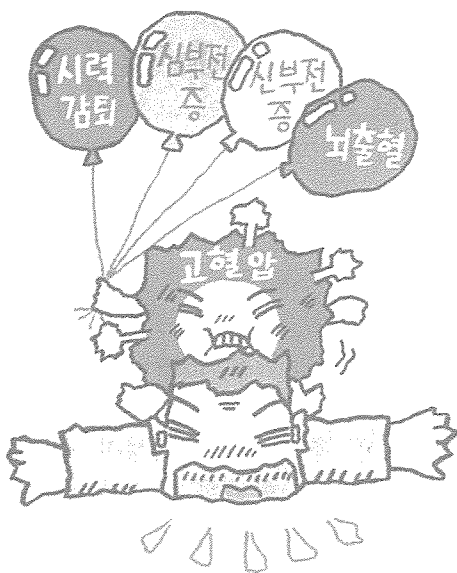
이 체질은 태음인에 비해 체중증가는 드물지만 병이 생기거나 건강이 안 좋아지면 체중이 증가하는 경향이 있으므로 항시 이에 대한 주의가 필요하다.

소음인은 고혈압의 발생 빈도가 적은 편이다.

이 체질은 여성적이며 압전하고 차분한 성격의 소유자로, 하체가 상체에 비해 잘 발달된 편이다. 자존심이 강하여 남의 도움을 청하려 하지 않으며, 시기를 잘하고 다소 공한 성격이다. 그러므로 소음인의 고혈압은 대부분 소극적 성격에서 오는 트레스와 이로 인한 울화(鬱火)에 의해서 발생한다.

소음인의 고혈압 치료는 울화를 풀어주고 스트레스로 인해 피로해진 육체와 정신을 회복시킴으로써 혈압 뿐만 아니라 이로 인한 합병증을 치료한다. 대표적인 처방으로 팔물군자탕(八物君子湯)을 사용한다.

소음인 고혈압 환자는 대인관계에 있어서 소극적이기 보다는 적극적으로 자신을 내세우며 부탁할 것은 하고 해줄 것은 하고, 할 말은 하는 등의 적극성을 가짐으로써 울화를 풀 수 있고 혈압 치료에



도 도움을 받을 수 있다.

이 체질은 몸이 약하고 냉한 체질이므로 땀을 흘릴 정도의 운동보다는 줄넘기나, 자전거 타기, 수영과 같은 운동량이 적은 운동이 좋다. 이 체질은 다른 체질에 비해 체중증가가 적으므로 체중에 의해 유발되는 고혈압은 적다고 생각된다.

태양인은 그 수가 적어 따로 언급은 하지 않겠지만, 소양인과 심성적 특징이 유사하므로 미루어 생각해 볼 수 있을 것이다.

이상에서 살펴본 바와 같이 고혈압은 한두 가지 원인에 의해 발생하는 단순한 질환이라기보다는 평소의 생활 습관과 체질적 특성에서 오는 질환이라고 볼 수 있다. 그러므로 고혈압의 치료는 체질에 따른 약물치료와 생활습관의 개선을 통해 그 효과를 기대할 수 있다. ㉞