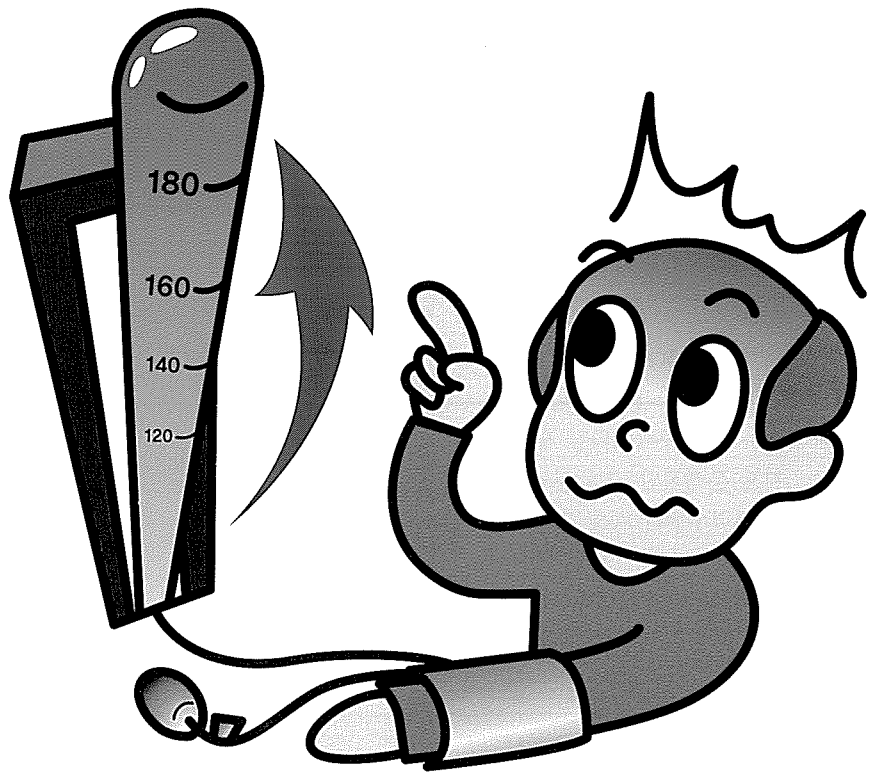


고혈압



□ 고혈압이란?

심장은 우리 몸의 각 부분에 산소와 영양분이 풍부한 혈액을 보내기 위해 일정한 압력으로 수축하고 확장하는데 이 때 혈관이 받는 압력을 혈압이라 한다. 혈압은 항상 일정하지 않고 몸이 산소와 영양을 필요로 하는 만큼 수시로 변한다. 즉, 운동을 하거나 흥분하면 올라가고 쉼이나 잠잘 때는 떨어진다.

혈압은 심장이 수축하여 피를 뿜어 낼 때 나타나는 수축기(혹은 최고)혈압과 심장이 확장하여 혈액을 받아들일 때 나타나는 확장기(혹은 최저)혈압의 두 종류가 있다. 일반적으로 정상 혈압은 수축기 혈압이 139mmHg이하, 확장기 혈압이 89mmHg이하(139/89 mm Hg 이하로 표시)이며 140/90mmHg 이상이 되면 고혈압이라고 한다.

혈압이 높아지면 심장이 수축하여 피를 내보낼 때 더 많은 힘을 들여야 필요한 피를 공급할 수 있기 때문에, 혈압이 낮은 사람보다 심장의 부담이 늘어나게 되고 혈관 내막이 손상을 받게 되며 동맥경화증을 일으켜서 여러 장기에 손상을 입히기도 한다.

고혈압은 대부분 증상이 없어서 일상생활에서 발견하기는 어렵지만, 혈압만 측정하면 쉽게 진단할 수 있으며 적절한 치료를 하면 정상 생활을 하면서 자기

의 수명을 다 할 수 있다. 따라서 고혈압을 조기 발견하려면, 증상이 없더라도 정기적으로 혈압을 확인해 보는 것이 중요하다.

□ 고혈압의 종류

고혈압은 그 발생 원인에 따라서 본태성 고혈압과 이차성 고혈압으로 나눈다. 본태성 고혈압(Essential Hypertension)이란 발생 원인을 잘 모르는 고혈압으로, 고혈압 환자의 90% 이상을 차지한다. 유전, 짠 음식, 배설 이상, 비만증, 지속적 스트레스, 흡연, 장기간 과음, 운동부족 등이 원인으로 추측된다. 이외에 야심적·공격적이고 성급하며 긴장을 잘하는 성격도 고혈압 발생에 관여한다고 하나 어느 한가지 원인으로만 설명할 수는 없고 여러 가지 원인들이 복합적으로 관여하는 것으로 생각된다.

이차성 고혈압(Secondary Hypertension)은 발생 원인을 아는 고혈압으로 주로 신장 질환, 내분비 질환, 약물(경구용 피임약, 스테로이드) 등이 원인이며, 고혈압 환자의 10%정도를 차지한다.

□ 고혈압의 진단

정상 혈압과 고혈압을 구분하는 정확한 혈압치는 없

으나 일반적으로 성인에서 최소 1주 간격으로 3번 이상 측정하여 평균치가 140/90mmHg 이상이면 고혈압이라고 진단한다. 혈압치가 210/120mmHg 이상이면 처음 한 번 측정한 혈압일지라도 고혈압이라고 진단한다.

정상 혈압인 사람 중 130~139/85~89mmHg인 경우는 앞으로 고혈압이 될 가능성이 있어 혈압에 대해 관심을 갖고 자주 혈압을 측정해야 한다.

수축기 혈압이 140mmHg 이상이면서 확장기 혈압은 90mmHg 이하인 경우를 수축기 고혈압, 혈압 변동이 심하여 가끔 고혈압을 나타내는 것을 불안정형 고혈압, 혈압이 200/140mmHg 이상이며 안전 검사에서 유두 부종이 나타나면 악성 고혈압이라고 한다.

고혈압의 증정도 분류 및 대책

분류	수축기혈압 (mmHg)	확장기혈압 (mmHg)	대책	
정상 혈압	<130	<85	2년 이내 재검	
높은 정상 혈압	130 ~ 139	85 ~ 89	1년 이내 재검	
고혈압	17(경중)	140 ~ 159	90 ~ 99	2개월 이내 재검
	27(중등중)	160 ~ 179	100 ~ 109	1개월 내에 필요한 검사 후 치료 시작
	37(중중)	180 ~ 209	110 ~ 119	1주 내에 필요한 검사 후 치료 시작
	47(고중중)	≥210	≥120	재검 즉시 필요한 검사 후 치료 시작

□ 고혈압의 증상

고혈압의 경우, 혈압의 압력이 서서히 올라가므로 대부분 뚜렷한 증상이 없어 '침묵의 살인자'라고도 하며, 합병증이 발생해야 증상이 나타나는 경우가 많다. 일반인들에게 고혈압의 증상으로 알려진 두통, 어지러움증, 코피 등이 고혈압 환자에서 나타날 수 있으나 고혈압과 관계없이 나타나기도 한다.

두통은 고혈압의 증상으로 가장 많이 알려져 있어서 뒷머리만 빠근해도 혈압이 올라간 것이 아닌가 하며 걱정을 하는 사람이 있으나 두통이 고혈압으로 나타나는 경우는 드물며 더욱이 두통의 정도에 따라 혈압의 높고 낮음을 알 수는 없다.

고혈압이 심하면 두통이 나타날 수 있는데 아침에

일어날 때 뒷머리가 아프거나 빠근한 것이 특징이다. 아침에는 상쾌하다가 오후가 되어 육체적이나 정신적으로 피곤할 때 뒷머리가 빠근해지는 경우는 오랫동안 긴장 상태에 있거나 신경이 예민한 사람에서 나타나는 긴장성 두통이 대부분이다.

어지럼증은 고혈압으로 인해 나타나기도 하나 뇌순환 장애나 부정맥으로 인해 나타나기도 한다. 코피는 정상인보다 고혈압 환자에서 자주 터진다는 증거는 없으나 고혈압에서 코피가 터지면 흥분하여 혈압이 상승하므로 정상인보다 코피가 멎는 시간이 오래 걸리기도 한다.

□ 고혈압의 치료

고혈압의 치료를 위해서는 우선, 주요 장기의 합병증의 진행 정도, 특히 동맥경화의 위험 인자, 기타 고혈압의 원인에 대한 검사를 실시하여 적절한 치료 방침을 설정해야 한다. 고혈압 치료의 목표는 수축기 혈압 140mmHg, 확장기 혈압 90mmHg 미만을 유지하고 합병증을 예방하는 것이다.

고혈압의 치료는 크게 비약물 요법과 약물요법으로 나눌 수 있다. 비약물요법은 정신적 안정과 적당한 운동, 체중 조절, 염분 제한, 금연, 알코올 섭취 제한 등 동맥경화증을 일으킬 수 있는 위험 인자를 제거하는 것이다. 그러나 이런 일반 요법만으로 고혈압을 치료하기에는 역부족이며 자칫 합병증을 초래할 수도 있으므로 필요한 경우 약물요법을 병행한다.

약물요법은 주로 혈압 강하제를 쓰는 것인데, 고혈압 치료는 일생 동안 지속적으로 해야 하므로 전문의와의 상담을 통해 적응증이 확실하고 효과가 우수하며 부작용이 적고 구하기 쉬운 약제를 선택해야 한다.

□ 고혈압의 합병증

고혈압은 그 자체가 무서운 것이 아니다. 심하지 않은 고혈압 환자일지라도 치료를 받지 않고 7~10년을 지내면 생명을 위협하는 여러 가지 합병증이 나타나서 고생을 하며 수명도 10~20년 짧아지게 된다. 고

혈압의 합병증은 여자보다는 남자에서, 노인보다는 젊은이에서 흔히 발생하며, 치료하지 않은 고혈압 환자의 약 30%에서는 동맥경화에 의한 합병증이, 약 50%에서는 고혈압 자체에 의한 합병증으로 인해 심장비대, 울혈성 심부전, 망막 변화, 뇌졸중, 신부전 등이 생기게 된다.

혈압이 장기간 높으면 우선 심장과 혈관에 손상을 주게 된다. 압력이 높은 혈관으로 피를 보내야 하므로 심장이 비대해지고 심하면 확장되어 심부전을 일으켜서 각 기관으로 피를 적절히 공급하지 못하게 된다. 혈관도 높은 압력에 견뎌야 하므로 혈관이 오랜 압력에 의해 굳어지고 좁아지게 되어 소위 동맥경화증을 초래하는 것이다.

고혈압이 진행되면 심부전, 관상 동맥질환(협심증·심근경색증), 뇌졸중(중풍·뇌출혈·뇌경색), 신장 기능 장애, 눈과 다리 혈관의 협착으로 시력 장애나 보행 시 다리 통증을 일으킨다.

이와 같은 합병증은 고혈압 환자에서 정상인보다 5 배 이상 발생하며 고혈압 환자가 담배를 피운다든지, 고지혈증이나 당뇨병이 있으면 그 발생률은 더욱 높아진다.

고혈압의 합병증과 그 증상

분류	대표적 증상
뇌	<ul style="list-style-type: none"> - 한국인에게 가장 많은 합병증 - 갑자기 한쪽 팔다리가 마비되거나 감각이 이상 - 말할 때 발음이 분명치 않거나 말을 잘 못함 - 심한 두통 및 구토 - 갑자기 정신을 잃음 - 갑자기 눈이 안보이거나 둘로 보임 - 심하게 어지럽다 - 자꾸 한쪽으로 넘어진다
심장	<ul style="list-style-type: none"> - 심근경색증 : 심장이 쥐어 짜듯이 아프거나 얼굴이 갑자기 창백해지고 주저앉거나 의식을 잃고 심장마비를 일으킨다 - 울혈성 심부전증 : 가슴이 답답하거나 기침이 나고 숨이 차고, 다리가 붓는다
눈	안구내 출혈, 시력 소실
신장	신장기능 상실, 혈류감소로 뚜렷한 증상 없이 점진적으로 신부전증으로 이행

□ 고혈압의 예방

모든 고혈압 환자는 다음과 같이 생활 습관을 개선함으로써 고혈압의 치료에 도움을 줄 수 있으며 혈압 상승을 막을 수 있을 것이다. 뿐만 아니라 평소 혈압이 높지 않은 사람도 표준체중을 유지하고 규칙적이며 영양 균형이 잡힌 식사, 염분이 적은 식사, 적당한 운동, 기호품의 절제 등의 생활 습관을 갖는다면 고혈압의 발생을 사전에 예방할 수 있다.

▶ 표준체중 유지

똥똥하면 고혈압이 더욱 심해지고 고지혈증(특히 콜레스테롤혈증)이나 당뇨병의 발생이 많아지며 고혈압 환자에서는 동맥경화증 발생이 더욱 높다. 체중을 감소시키는 가장 추천할 만한 방법은 음식물로 섭취하는 칼로리 양을 제한하며 신선한 야채의 섭취를 늘리고 규칙적인 운동으로 열량 소모를 증가시키는 것이다.

고혈압 환자에서 체중을 10Kg 줄이면 수축기 혈압 25mmHg, 확장기 혈압 10mmHg 정도 감소하며 1기(경증) 고혈압 환자는 체중 감소만으로도 혈압을 정상화시킬 수 있다.

▶ 규칙적인 운동

심장 및 말초 혈관이 허용하는 한 규칙적인 운동은 체중을 감소시키고 스트레스를 해소시키며 혈압을 낮춘다. 운동은 걷기, 천천히 달리기, 수영, 자전거 타기 등을 1일 30분~45분간, 일주일에 3~5일을 실시하는 것이 바람직하다.

합병증이 없는 대부분의 고혈압 환자는 운동량을 서서히 증가시킬 수 있으나 심장 질환이 있는 환자는 운동을 시작하기 전에 운동을 해도 좋은지, 어떤 운동을 어느 정도 해야 하는지를 전문의와 상의하여 적절한 운동량을 처방 받도록 한다. 운동이 건강에 좋다고 무리하게 실시하면 오히려 심장병 등을 유발할 수도 있다.

▶ 음식은 싱겁게 먹는다.

식염 중의 나트륨이 혈압을 높이는 것으로 밝혀졌는데, 보통 사람의 체내 나트륨 필요량은 2g(소금 4~5g) 정도다. 그러나 한국인의 1일 평균 소금 섭취량은 20g 이상을 섭취하고 있어 다른 나라와 비교하여 2

배 이상 되는데 이를 절반 수준으로 줄여야 한다. 염분을 제한하기 위해서는 조리 시 또는 식탁에서 소금을 사용하지 말아야 하며, 짠맛을 원하면 무염 간장이나 대용 소금을 사용하고, 가공식품은 가급적 피해야 하며, 염분 함량이 많은 제산제나 약물은 피해야 한다.

그러나 실제로 1일 10g의 염분으로는 음식이 너무 싱겁고 구역질이 나와 도저히 먹을 수 없다고 말할 정도로 저염식은 먹기 힘들다. 저염식의 혈압 강하 효과가 뚜렷하여 환자나 가족은 음식을 싱겁게 먹도록 노력하여야 한다.

▶ **흡연을 중지한다.**

담배는 순환기계 계통엔 더욱 해롭다는 것이 사실이다. 담배 연기 속에 들어 있는 일산화탄소 가스가 동맥경화증의 유발 원인의 하나로서 우리 몸에 매우 해롭지만, 담배를 끊게 되면 동맥경화증의 발생 위험성이 2년 이내에 비흡연자와 비슷하게 된다. 또, 담배 속에 들어 있는 「니코틴」은 부신피질을 자극하여 「아드레날린」의 분비를 촉진시키는데, 이 「아드레날린」은 혈압 상승 물질이다

▶ **음주를 절제한다.**

적정량의 알코올 섭취는 관동맥 질환의 위험을 줄인다는 증거가 있기는 하나 알코올 섭취는 혈압 상승과 밀접한 관계가 있고 강압제에 대한 저항을 늘리며 뇌졸중의 발증 증가와도 상관이 있다. 많은 무작위·교차 시험의 결과를 보면 저 순도 맥주로 알코올 섭취를 줄이면 정상인이나 고혈압 환자 모두에서 혈압이 떨어진다. 절주의 감량식을 병용하면 강압 효과는 증대하고 감량은 촉진한다. 음주하는 고혈압 환자는 알코올 섭취량을, 남자는 에탄올 하루 20~30g, 여자는 그 절반 정도인 하루 10~15g으로 제한하는 것이 좋다. 이 주량은 위스키 2샷, 대포 한 잔, 소주 2잔, 맥주 한 병 정도이며 매일 마시는 경우 틀림없이 혈압은 상승한다. 음주 직후에는 혈압 확장 작용으로 일시 혈압이 떨어지는 경우가 있으나 시간이 지나면 다시 올라간다.

알코올의 혈압 상승 작용은 술의 종류와는 무관하며 향간에서는 붉은 포도주의 어떤 성분에 의하여 추

가 이득이 있다고 하나 학문적으로 증명된 바 없다. 폭음이나 대량 음주의 급격한 중단은 두 가지 다 유의한 혈압 상승을 일으킨다. 금주가 상책이나 소량씩 매일 마시는 절주는 차선책이다.

▶ **카페인 섭취를 제한한다.**


카페인 섭취는 혈압을 급격히 상승시킨다. 한 연구에서 150mg의 카페인(커피 2~3잔)섭취 15분 후 혈압이 5~15mmHg정도 증가되었음이 보고되었다. 이러한 혈압의 상승은 단기간의 반응이며 만성적이고 지속적인 혈압의 증가는 보고되지 않고 있다. 그럼에도 불구하고 환자들에게 과도한 카페인 섭취에 대해 주의를 주고 하루 1~2잔 이하로 커피를 제한하도록 하는 것이 일반적이다.

▶ **동물성 지방이 많은 음식은 절제한다.**

혈액 중에 콜레스테롤이 높은 고혈압 환자에서는 동맥경화증이 더욱 잘 발생된다. 콜레스테롤은 동물성 지방에 많으며, 특히 달걀노른자, 간, 곱창, 오징어, 새우, 굴 등에 많다.

▶ **스트레스를 푼다.**

복잡한 현대 생활을 하다 보면 가정이나 직장에서 스트레스를 받게 되며 스트레스를 풀지 못하고 계속 쌓여 가는 경우 고혈압은 심해지고 합병증의 진행을 촉진하게 된다. 스트레스를 피할 수 없는 경우에는 자기 나름대로 스트레스를 푸는 방법을 연구하여야 한다. 술이나 담배로 해소하기보다는 적절한 운동을 한 다든지, 음악이나 그림을 감상한다든지, 잠을 충분히 잔다든지 하는 방법들이 바람직하다.

같은 스트레스를 받더라도 주어진 환경에 만족할 줄 알고 서두르지 않으며 낙천적인 성격의 사람은 야심 많고 경쟁적이고 불안·격정아 많은 성격의 사람보다도 스트레스를 덜 받기 때문에 성격이나 생활 방식을 바꾸어 보는 것도 좋겠다. 

〈출처 : 한국건강관리협회 홈페이지(www.kahp.or.kr)〉