

고혈압 이야기

최근 서구화된 식이 및 생활 습관과 급변하는 사회적 환경으로 인한 스트레스 증가 등으로 협심증, 심근경색, 뇌졸중 등의 심혈관 질환의 급격한 증가가 가장 중요한 한국인 성인 사망 원인으로 떠오르고 있다. 또한 국내 성인의 약 20~25%가 고혈압을 가지고 있는 것으로 조사되고 있는 현 시점에서 심혈관 질환의 중요한 요인인 고혈압에 대하여 간단히 살펴보기로 한다.

김태호 · 중앙대학부속 용산병원 내과전문의

1. 고혈압이란?

심장은 체내의 각 부분에 혈액을 공급하기 위해 매분 60~80회 정도로 일정한 양의 혈액을 혈관으로 뿜어내는데, 이 때 혈관을 따라 흐르는 혈액의 압력을 혈압이라 하며, 혈압에는 심장의 수축과 이완 시기에 따라 각각 발생하는 수축기(혹은 최고) 혈압과 이완기(혹은 최저) 혈압의 두 종류가 있다. 고혈압이 문제가 되는 것은 혈압이 지속적으로 높을 경우, 심장이나 혈관벽에 계속적인 압력을 받게 되므로 심장기능장애 및 혈관벽의 손상에 따른 동맥경화, 동맥류 발생 및 혈관파열 등의 현상이 쉽게 발생

한다는 것이다. 현재 일반적인 고혈압의 정의는 18세 이상의 성인에서 일주일 이상의 간격을 두고, 안정 상태에서 2회 이상 측정된 최고 혈압이 140mmHg 이상이거나, 혹은 최저 혈압이 90mmHg 이상인 경우로 판정한다.

2. 고혈압의 원인

일반적으로 본태성(일차성) 및 속발성(이차성) 고혈압으로 분류하며, 본태성 고혈압이 약 90%, 이차성 고혈압이 약 10% 정도를 차지한다. 본태성 고혈압은 현대 의학 수준으로는 정확한 원인을 알 수 없

으나, 대개 유전적 소인과 밀접한 관련이 많고, 고령일수록, 짜게 먹는 식습관, 비만, 술, 담배, 경구 피임약, 스테로이드 약물, 비활동적 생활 습관 등이 원인으로 알려져 있다. 속발성(이차성) 고혈압의 경우는 치료 가능한 원인 질환으로, 고혈압이 발생한 경우로서 당뇨병, 신장병, 내분비 질환(부신 종양 등)이 있다.

3. 고혈압의 증상 및 합병증

고혈압은 어느 정도 병이 진행되기 전까진 거의 증상이 없으므로, 침묵의 살인자(Silent Killer)라는 별명을 가지고 있다. 일반적으로 알려져 있는 두통, 뒷머리 당김, 어지러움, 가슴 두근거림, 피로감, 시력장애 등의 개인차가 심하며, 임상에서 보면 혈압이 200mmHg 정도까지 올라가 있는데도 증상이 전혀 없는 사람이 있는가 하면, 조금만 올라가도 쉽게 심한 두통 등의 증상을 호소하는 경우도 있다. 따라서 대부분 고혈압 환자는 우연히 또는 정기 신체검사에서 발견된다.

고혈압은 혈압 그 자체보다는 합병증 발생이 문제가 되는데, 일반적으로 치료 없이 방치할 경우 7~10년 정도 지나면, 여러 가지 합병증의 증상들이 나타나기 시작하고 수명도 10~20년 정도 짧아지게 된다. 고혈압의 합병증으로는 뇌출혈, 심부전, 신부전, 시력상실 등을 들 수 있는데, 뇌출혈의 경우 흔히 중풍으로 알려져 있으며, 갑작스런 반신불수, 언어장애 및 심할 경우 호흡마비로 인해 급사하기도 한다. 심부전의 경우는 고혈압이 장기간 지속되어 흔히 심장 근육이 두꺼워지거나, 심장판막 손상 등

으로 심근의 수축력이 상실되어 발생하며, 주로 호흡곤란, 전신부종 등의 증세를 보인다. 심하면 숨이 차서 밤에도 똑바로 누워 자지 못하고 앉아 있어야 하기도 한다. 그 외에 심장근육에 혈액 공급이 줄어들어, 협심증이나 심근 경색 등이 발생하기도 한다. 장기간 고혈압의 지속은 신장내의 압력을 높이므로, 신장의 여과 능력을 감소시켜서 전신 부종 및 빈혈 등을 가져오고, 눈에서는 망막 혈관에 장애를 가져와서 시력을 감소시키거나 망막혈관 출혈 등을 일으켜 시력 손상을 가져오기도 한다.

4. 고혈압의 치료 및 예방

고혈압의 발견 및 치료는 가급적 빠를수록 합병증의 진행 및 발생을 막고, 생활의 질을 높일 수 있다. 치료는 크게 비약물 요법과 약물 요법으로 구분된다. 비약물 요법은 일반적으로 생활요법이라고도 하며, 약물 치료와 무관하게 평생 계속해야 한다.

가. 비약물 요법

(1) 식이요법

체중 감량을 위한 감식, 저염식, 당분 및 육류 섭취를 줄이고, 대신 신선한 채소와 과일을 많이 섭취한다. 카페인이 많이 함유된 커피 등의 기호품도 자제한다.

(2) 운동요법

단시간의 격렬한 운동보다는 규칙적이고 지속적인 운동이 좋으며, 특히, 걷기, 달리기, 수영, 자전거

타기 등 유산소 운동이 권장된다. 역기나 아령 등의 순간적인 힘이 요구되는 근력운동의 경우 갑작스런 혈압의 상승을 가져올 수 있으므로 주의해야 하며, 운동은 가급적 하루 30~40분, 일주일에 3~5회 정도 권장된다.

(3) 표준체중 유지

표준 체중(신장-100)×0.9≤표준체중+10%을 유지하도록 해야 하며, 표준체중의 20%를 초과하는 경우 비만이라 정의한다. 고혈압과 비만과는 서로 밀접한 관계가 있으며, 비만은 고혈압 이외에도 당뇨, 고지혈증, 동맥경화 등의 합병증 발생이 더욱 높다. 실제로 체중을 약 10kg 정도 줄이면, 수축기 혈압 25mmHg, 확장기 혈압 10mmHg 정도 감소되며, 정도의 고혈압인 경우 단순히 체중감량만으로도 혈압을 정상화시킬 수 있다.

(4) 금연 및 과음 절제

담배가 건강에 해롭다는 것은 이미 널리 알려진 사실이다. 담배 연기 속에는 2,000여 가지 정도의 물질이 들어있으며, 그 중 일산화탄소와 니코틴이 동맥경화 발생에 밀접한 관련이 있는 것으로 알려져 있다. 알코올은 적당량을 섭취시 심혈관 질환의 위험을 어느 정도 감소시킨다고 하나, 과도히 섭취했을 경우 혈관세포내의 칼슘함량의 증가를 가져와 혈압상승을 일으키고, 강압약물에 대한 저항성을 증가시킨다.

현재 권장되는 용량은 순수 알코올(에탄올) 섭취량이 1일 남자 20~30g, 여자 10~15g 정도이다. 이 정도 용량은 알코올 종류와 관계없이 약 2잔에 해당하는 용량이다. 따라서 엄격한 금주가 가장 좋으나,

여의치 않을 경우 상기 용량 이내로 줄이는 절주를 생활화하도록 해야 한다.

(5) 정신요법

일상생활에서의 스트레스를 가급적 피하고 충분한 휴식과 수면을 통하여, 여유 있고 안정된 정신 상태를 유지하도록 노력한다.

나. 약물요법

비약물 요법(생활요법)만으로 혈압이 잘 조절되지 않을 때 전문의의 지도, 감독하에 시행하며, 이때 목표 혈압치는 일반적으로 140/90mmHg 정도이고, 당뇨 등의 합병증이 동반되었을 경우 좀더 엄격하게 130/85mmHg 이하로 유지하도록 한다. 약제로는 이뇨제, 교감신경차단제, 칼슘길항제, 혈관확장제 및 안지오텐신계 약물 등 수 십 가지가 현재 사용되고 있으며, 최근에는 1가지 약물만 투여하는 단일요법보다는 2가지 이상의 병용 투여 방법이 효과 및 부작용 감소 측면에서 권장되고 있는 실정이다.

결론적으로 고혈압은 이와 같이 초기엔 대부분 증상이 없어 조기진단 및 치료시기를 놓치는 경우가 많으므로, 증상이 없더라도 정기적으로 혈압 측정을 생활화하는 것이 고혈압의 예방 및 치료의 지름길을 잊지 말아야 한다. ☺