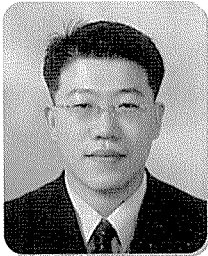


성인병의 단골손님, 고혈압



‘고혈압을 조절 및 치료를 받게되면 합병증이 발생되지 않는가?’ 하는 질문에 대한 현재까지의 많은 연구에 의하면, 고혈압을 적절히 치료하면 모든 형태의 합병증이 예방될 수 있음이 증명되었고, 일단 합병증이 발생한 환자라도 치료를 적극적으로 하면 재발하거나 또 다른 합병증으로 진행되는 것을 막을 수 있다고 알려져 있다.

정 중 화 / 조선대병원 순환기내과

고혈압이란?

우리 몸에 산소와 영양분을 공급하기 위해 심장은 끊임없이 수축과 이완을 반복하게 되고 이로 인해 혈액을 체내의 모든 부위에 보내게 된다. 혈압이라고 하는 것은 심장이 박동할 때 동맥혈관에 미치는 혈액의 압력을 말하며, 이러한 혈압의 상승이 일정하게 지속되는 경우를 의학적으로 고혈압이라고 일컫는다. 일상생활을 하는 동안 혈압은 항상 일정하지 않고 수시로 변하게 되는데, 운동을 하거나 흥분한 상태에서는 심장 박동수가 증가되면서 혈압이 상승하고, 수면중이거나 마음이 안정된 상태에서는 혈압은 감소한다.

보통 수축기 혈압(최고혈압)이 140mmHg 이상, 또는 이완기 혈압(최저혈압)이 90mmHg 이상인 경우를 고혈압이라고 한다.(표 1)

수축기 혈압(최고혈압)은 심장이 수축하여 혈액을 전신혈관으로 밀어낼 때의 압력이며, 이완기 혈압(최저혈압)은 심장이 이완할 때 혈관에서 유지되는 압력이다. 수축기 혈압은 높지만 이완기 혈압이 정상인 경우를 수축기 고혈압이라고 하고, 수축기 혈압은 정상인 반면 이완기 혈압만

상승된 경우는 이완기 고혈압이라고 일컫는다. 수축기 고혈압 또는 이완기 고혈압의 구분이 중요치는 않으며, 이는 모두 약물요법을 통한 혈압조절이 필요하기 때문이다. 현재 우리나라의 성인 인구의 약 20%가 정상보다 높은 고혈압을 가지고 있으며, 그 가운데 약 80%는 중등도의 고혈압이고 약 20%는 중증 고혈압 환자이다.

표 1. 고혈압의 진단적 분류

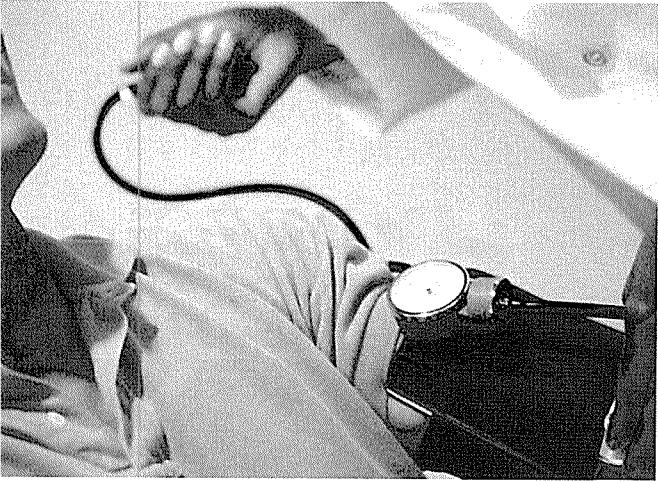
혈압의 분류	수축기 혈압 (mmHg)	이완기 혈압 (mmHg)
정 상	< 120	그리고 < 80
고혈압 전기	120~139	또는 80~89
1기 고혈압	140~159	또는 90~99
2기 고혈압	≥ 160	≥ 100

Modified from the seventh report of the joint national committee

고혈압의 합병증

고혈압이 잘 조절되지 않으면, 우리 몸의 여러 기관에 손상을 일으킬 수 있다.(그림 1)

1) 뇌졸중(중풍) : 뇌졸중(중풍)은 뇌혈관이 막



히거나 터져서, 이 뇌혈관에 의해 영양공급을 받던 뇌조직의 손상으로 발생하는 뇌혈관 질환으로, 사지마비 혹은 언어장애를 초래하는 심각한 질환이다.

- 2) 관상동맥질환 : 심장이 혈액을 온몸에 보내기 위해서는 심장 자체의 근육도 영양공급을 받아야 하는데 심장 자체에 혈액을 공급하는 관상동맥이 좁아지거나 막히게 되면 협심증, 또는 심근경색증이 발생한다.
- 3) 심부전 : 심장은 크게 4개의 방으로 이루어져 있는데, 심장의 수축력을 이용하여 혈액을 펌프질 하는 것은 주로 좌심실에 의해 이루어진다. 고혈압은 심장근육에 부담을 주고 심근운동을 방해하거나, 지속적인 고혈압으로 인해 심장근육은 비대되게 된다. 결국 비대된 심근은 지치게 되고 심장의 수축능력이 감소하게 되어 심부전으로 이어진다.
- 4) 신부전 : 콩팥은 후복강에 위치하는 장기로 체내의 여러 대사과정을 거쳐 생산되는 노폐물을 처리하는 역할을 한다. 이러한 콩팥의 기능이 감소하게 되면 노폐물이 체내에 축적되어 합병증이 발생하는데, 지속적인 고혈압은 이러한 신부전을 야기할 수 있다.

5) 대동맥 박리 : 대동맥의 혈관을 구성하는 혈관벽 중 일부가 손상되면서 강한 압력을 동반하는 대동맥 내의 내벽과 중벽 사이에 박리가 발생하게 되고, 특히 고혈압으로 인해 이는 악화될 수 있으며 심한 경우 수시간내에 사망할 수도 있다.

6) 망막질환 : 고혈압으로 인해 눈의 망막에 혈액을 공급하는 혈관이 협착되거나 좁아지면서 작은 혈관이 간혹 파열되기도 하며 이는 시력감퇴 및 실명을 야기할 수도 있다.

‘고혈압을 조절 및 치료를 받게되면 합병증이 발생되지 않는가?’ 하는 질문에 대한 현재까지의 많은 연구에 의하면, 고혈압을 적절히 치료하면 모든 형태의 합병증이 예방될 수 있음이 증명되었고, 일단 합병증이 발생된 환자라도 치료를 적극적으로 하면 재발하거나 또 다른 합병증으로 진행되는 것을 막을 수 있다고 알려져 있다.

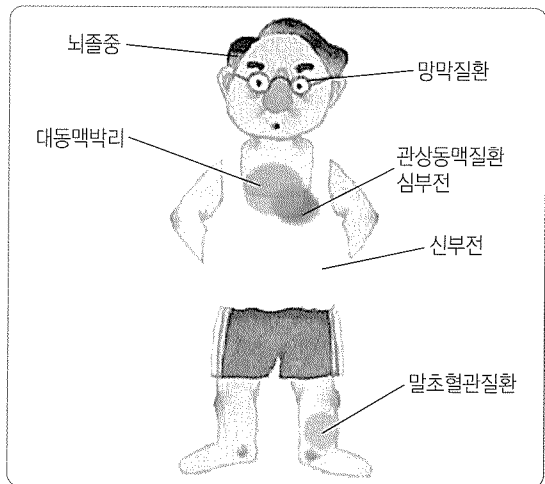
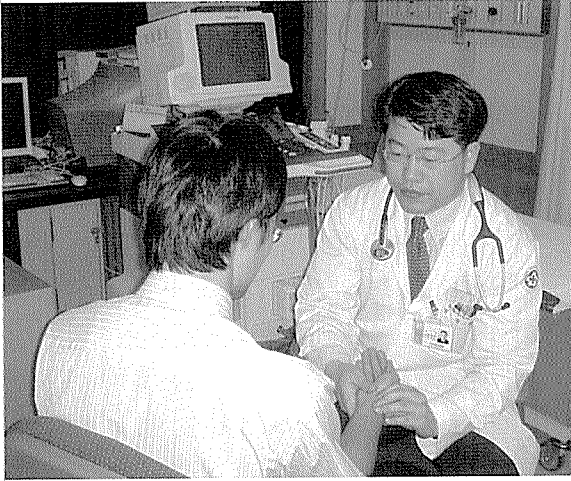


그림 1. 고혈압으로 인한 합병증

고혈압 치료시의 생활습관의 개선

식사요법

소금은 우리 인체에 필요한 중요한 물질이지만,



대부분의 사람들은 자신의 몸에 생리적으로 필요한 양보다 훨씬 많은 양의 소금을 섭취하고 있으며, 염분의 섭취량이 많을수록 고혈압 발생률은 증가하며 고혈압 환자의 약 50%는 소금의 섭취를 줄임으로써 혈압을 내릴 수 있다.

체중감량

고혈압 환자는 비만을 동반하는 경우가 많은데, 체중이 정상보다 더 많이 나가는 경우 열량의 섭취를 줄이고 체중을 감소시켜야 한다. 많은 경우에서 비만증이 없어지면 혈압도 저절로 감소되는 경우가 많고, 정상체중의 유지는 혈압을 감소시킬 뿐 아니라 건강한 삶을 유지시켜 준다.

금연

담배에 함유된 여러 화학물은 발암물질로써 우리몸에 유해할 뿐만 아니라, 흡연은 혈관을 수축시킴으로 혈압을 상승시키고, 혈관의 유연성도 떨어뜨리고 심혈관계의 심각한 위험인자로 작용한다. 담배를 끊는다고 해서 혈압이 감소되는 것은 아니지만, 고혈압 환자에서 여러 가지 혈관 합병증을 발생시킬 수 있으므로 반드시 담

배를 끊어야 한다.

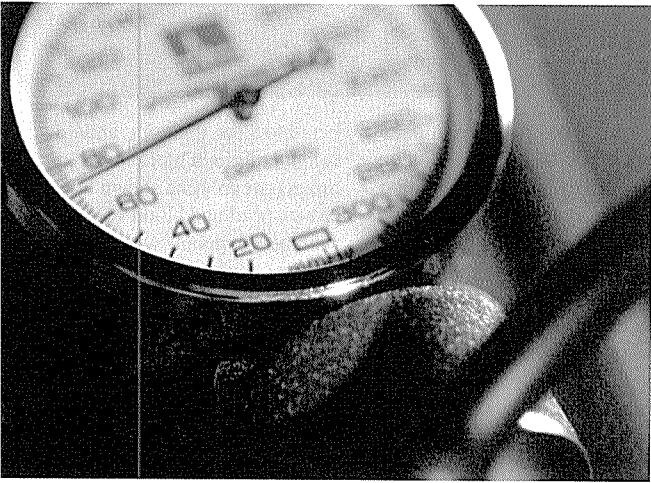
운동과 여가생활

고혈압을 가지고 있다고해서 항상 안정을 취하며 비활동적인 생활만을 할 필요는 없으며, 오히려 적당한 운동은 생활의 활력을 줄 뿐만 아니라 체중조절에도 효과적이므로 혈압을 낮추는데 도움이 된다. 운동은 가능하다면 매일 규칙적으로 하는 것이 좋겠지만 그렇지 못한 상황이라면 주 2~3회, 45분~1시간 정도의 유산소 운동이 적당하다.

규칙적인 혈압측정

정확한 혈압을 측정하기 위해서 혈압측정 30분 전에 커피, 담배를 피하고, 3~5분 정도 휴식을 취한 후 혈압을 측정하며, 예상보다 높게 나와 재측정을 할 경우에는 적어도 2분 정도의 간격을 두고 다시 측정한다. 규칙적으로 혈압을 측정함으로써 혈압조절이 안정화되면 치료약물을 감량할 수도 있으며, 때로는 일상생활 습관의 개선으로 약물치료 없이도 혈압을 정상으로 유지할 수도 있다.





고혈압과 대사증후군

증후군은 원인이 정확히 밝혀지지 않은 질환을 의미하는데 때로는 여러 연구들을 통해 그 원인이 밝혀지곤 한다. 근래에 들어 포도당을 분해해서 간·근육 등으로 보내는 역할을 하는 인슐린이 제대로 만들어지지 않거나, 제 기능을 하지 못할 경우 당뇨병, 고혈압, 뇌졸중, 심장병 등 각종 성인병이 생긴다는 사실이 밝혀졌다. 인슐린이 포도당을 제대로 운반하지 못하는 것을 인슐린 저항성이라고 하는데, 대사증후군은 인슐린 저항성으로 인해 나타나는 복합적인 병증을 일컫는다.

이 때문에 대사증후군을 인슐린 저항증후군으로 부르기도 한다. 원인은 체내에 인슐린이 있더라도 저항성으로 인해 고혈당은 개선되지 않은 채, 인슐린 농도만 높아지는 데 있다. 주요 증상은 혈당 대사이상으로 인한 당뇨병, 지질대사 이상으로 인한 중성지방 증가, 고밀도 콜레스테롤 감소, 나트륨 성분 증가로 인한 고혈압, 요산 증가로 인한 통풍(痛風) 등이다. 그러나 보통 복부비만, 당뇨병, 고밀도 콜레스테롤, 고혈압, 고중성지방 등 5가지 지표 가운데 3가지 이상이 기준치를 넘으면 대사증후군으로 본다. 조

사 결과 한국인의 경우, 30대의 15~20%, 40세 이상의 30~40% 정도가 대사증후군을 보이는 것으로 나타났다.

미국 국립콜레스테롤 교육프로그램(NCEP)이 제시한 진단기준은 다음과 같다.

- ① 복부비만 : 허리 둘레 남성 102cm (동양인 90cm), 여성 88cm (동양인 80cm) 이상
- ② 중성지방 150mg/dl 이상
- ③ 고밀도 콜레스테롤 : 남성 40mg/dl, 여성 50mg/dl 미만
- ④ 공복혈당 : 110mg/dl 이상 또는 당뇨병 치료 중
- ⑤ 혈압 : 수축기 130mmHg 이상 또는 이완기 85mmHg 이상

이러한 기준 가운데 3가지 이상이면 대사증후군으로 진단한다.

대사증후군은 당뇨병과 심혈관 질환의 위험성을 높이기 때문에 환자를 발견하여 체중조절, 운동, 금연 등의 생활습관 치료법을 시행하고 적절한 약물요법을 시행하는 것이 중요하다. 대사증후군은 비만이 가장 근본적인 원인인 만큼 적절한 체중유지 및 운동을 통한 비만의 방지가 대사증후군의 예방에 도움을 준다. 또한 정신적, 육체적, 환경적 요인을 잘 조절하는 것이 중요하다. 즉, 스트레스가 쌓이지 않게 마음을 편하게 하는 것이 중요하며 규칙적인 운동을 하여 정상체중을 유지해야 한다. < >

<본문 용어풀이>

요산 : 소변 내의 산

통풍 : 요산대사의 이상으로 생기는 관절염