

캠캐이

고혈압환자가 늘고있다 어떻게 관리하면 좋은가

고혈압의有病率에 대하여는 과거 30년에 걸쳐

이런 대상군에서 얻어진 고혈압유병률은 외국의 그것과 큰 차이는 없을 것이라는 의견이 대두되고 있다고 본다. 그러나 이런 통계적 숫자는 대단히 상징적인 것이며 개인의 건강유지 대책과는 특별한 관계가 없음을 접언하여 둔다.
성별에 의한 혈압과 고혈압증의 차이를 보면, 우리나라에서 평균혈압이 남자가 여자보다 약간 높은것은 외국인의 경우와 같으며, 구미에서는 45세 이후에 여자의 평균혈압이 남자의 그것보다 더 높아지는역전현상이 있는데 반하여 우리나라에서는 이런 현상이 보이지 않고 다만 남녀평균혈압의 차이가 좁아질 뿐이라고 일치

언급하고자 한다. 고혈압의 성인에는 항상 유전요인이 관여한다. 확실한 유전인자가 규명되지는 않았지만 유전적소질은 부정할수 없는것이며, 우리나라라고 하여 특별히 타민족과를 리는 유전적소인이 있다고 의심되어 본 일은 없다. 유전의적인 후천적 역학적요인을 열거하면 첫째가 우리나라 인구의 평균수명의 연장이다. 평균 30년에 걸쳐서 한국인의 평균수명은 10~15년에 연장되었다. 서구의학의 이공과 경제성장이 비교적 단기간내에 우리의 평균수명을 대폭 연장하였으며, 나이가 많을수록 고혈압의 가능성이 많으며, 고혈압합병증인 뇌혈관질환, 고혈압성 또는 동맥경화성 심장질환, 신기능장애를 일으킬 가능성이 크다고 봐야 한다.
둘째 요인은 과다한 식염섭취량이다.
우리의 전통적식생활습관으로는 하루의 염분섭취량이 15~25gm 이 된다고 여러 조사가 보고하였다. 지금 우리의 식생활이 급속히 서구화의 방향으로 나아가고 있다고는 하나 국민 전체적으로 바쳐는 전통식의 비중이 높을것이며, 서구화된 음식이라도 고유음식의 바탕위에 놓인것이기 때문에 식염섭취를 갑자기 절감하기는쉽지않을것이다. 현재 본인이 근무하는 국립의료원에서는 정상환자식의 1일 식염량을 12gm으로 하고 있는데, 이것이 싱거워서 못먹겠다는 환자가 꽤 많은것으로 보아 이들의 평상시 하루 식염섭취량을 추측할수 있다. 일본사람들은 1일식염권장량을 10gm으로 제한하고 있으며, 미국사람들은 5gm 이하가 이상적이라고 말하고있다.
셋째로 주요한 고혈압증의성인은 stress 라고 본다. 우리나라의 고혈압의 역학조사에는정신적긴장과 부담이 고혈압을악화 또는 발생시키는데 기여하였다고 해석되는 많은 자료가 제시되고 있다. 대학수험생의혈압이 같은 또래의 기업학신입생보다 높다면, 도시인의 혈압이 농어촌사람들 보다 높다면, 정신노동자의 혈압이 육체노동자보다 높으며, 사무직원보다 운전사의 혈압이 높다고들 보고 하였는데, 이들 현상은 모두 정신적 스트레스가 고혈압을 일으키는데 중요한요인이 된다는것을 시사해 준다 고 본다.
넷째로 혈청지질이 언급되어야 한다.
우리나라에선 혈청 cholesterol 치가 서구인에 비하여확실히 낮으나, 그간에 발표된많은 연구에서 고혈압환자의 혈청 cholesterol 치는 정상인의 그것보다는 뚜렷하게 높다는것이 관찰되었다. Triglyceride 와 β -lipoprotein 치도 그러하다. 생활수준향상에 따르는 지방섭취량의 증가와 体重의 증가는 필연적으로 고혈압발생을 촉진시킬것이다.
그외에 끼인, 기후, 생활습성격등이 고혈압발생에 영향을 미칠것이며, 최근에 늘어난 당뇨병은 고혈압의 합병증인 동맥경화성질환의 발병을 촉진시킬것이다.

-쳐서 많은 임상가와 기초의학자에 의하여 조사되
-고 발표된 바 있다. 우리 한국인의 고혈압증은 열
-마나 흔하며 특징은 무엇이며 외국에 비하면 어
-떤 차이가 있으며 해결방법은 무엇인가를 연구하
-는 고혈압의 역학은 매우 흥미 있을 뿐 아니라
-성인병문제를 다루는데 있어서 큰 비중을 차지한다.

고혈압은 얼마나 흔한가

고혈압을 일으키는 주요한 원인, 외국과의 비교·해결방법을 알아본다



李 學 重
(국립의료원 내과)

고혈압의 역학과 빈도를 말하기에 앞서 우선 고혈압의 판정기준부터 언급하면, 최고혈압 140 mmHg 및 최저혈압 90 mmHg 이하가 정상혈압이며, 최고혈압 140~160 mmHg 및 최저혈압 90~95 mmHg 의 범위는 경계성고혈압에 속하며, 최고혈압 160 mmHg 이상및 최저혈압 95 mmHg 이상은 고혈압이

군 의 차이때문에 고혈압유병률에 차이가 나는것이다. 그러나 이 자료에서 남녀모두 연령이 많아질수록 고혈압증이 많아진다는것은 뚜렷하며, 그 대체적인 경향은 한국인에서 20대는 10% 이하, 30~40대는 10~20%, 50~60대는 20~30%가 고혈압환자임을 가리켜 준다고 할 수 있다.
그렇다면 이런 고혈압유병률은 외국에 비하여 많은 것인지 적은것인지 관심을 갖지 않을수 없다. 현재 우리가 의료문화적으로 가장 가까운 미국 사람의 성인층에서의 고혈압유병률은 약 16%라고 한다.

우리나라에서 고혈압에 대하여 관심을 갖기 시작한 1950년대에는 고혈압이 한국인에게는 드문 병으로 생각하였다. 그러나 고혈압에 대한 임상적, 역학적조사가 발표되기 시작한 1960년대에 고혈압유병률이 예상외로 높다는 보고가 속출하였다. 그 이후 조사대상을 가능한대로 확장되지 않은 일반적인 한국인의 대표적인 집단으로 하려는 노력이 있었으며,

평균수명 연장 및 과다한 소금섭취 스트레스와 높은 혈청脂質이 원인 50代 경우 30%가 고혈압환자

라 한다. 이러한 판정기준이 있으나 개개 환자의 고혈압진단은 어디까지나 의사의 개별적인 진단에 의하여 불어려야 한다는것은 물론이다. 왜냐하면 연령 성별 신체적 조건에 따라서 정상기준이 다르게 적용되기 때문이다.
유·소년기에는 혈압이 낮으며, 20세쯤되면 성인혈압에 도달한다. 20대 이후에는 加齡할수록 서서히 혈압이 상승한다.

고 있다고 보고되었다. 이러한 고혈압유병률은 모든 조사가의 전상 건강해 보이며 일상생활을 큰 불편없이 영위하는 사람들을 대상으로 한 것이며, 다만 그 대상군이 어떤 특수회사직원이었다던가, 어느 농촌의 자연부락 거주민이었다던가, 특수목적에 위한 신체검사 수검자였었다던가 또는 전국적으로 여러 계층을 골고루 뽑아서 대상으로 삼았다던가 하는 대상

우리나라에서 고혈압에 대하여 관심을 갖기 시작한 1950년대에는 고혈압이 한국인에게는 드문 병으로 생각하였다. 그러나 고혈압에 대한 임상적, 역학적조사가 발표되기 시작한 1960년대에 고혈압유병률이 예상외로 높다는 보고가 속출하였다. 그 이후 조사대상을 가능한대로 확장되지 않은 일반적인 한국인의 대표적인 집단으로 하려는 노력이 있었으며,

生活水準향상

脂肪섭취량증가

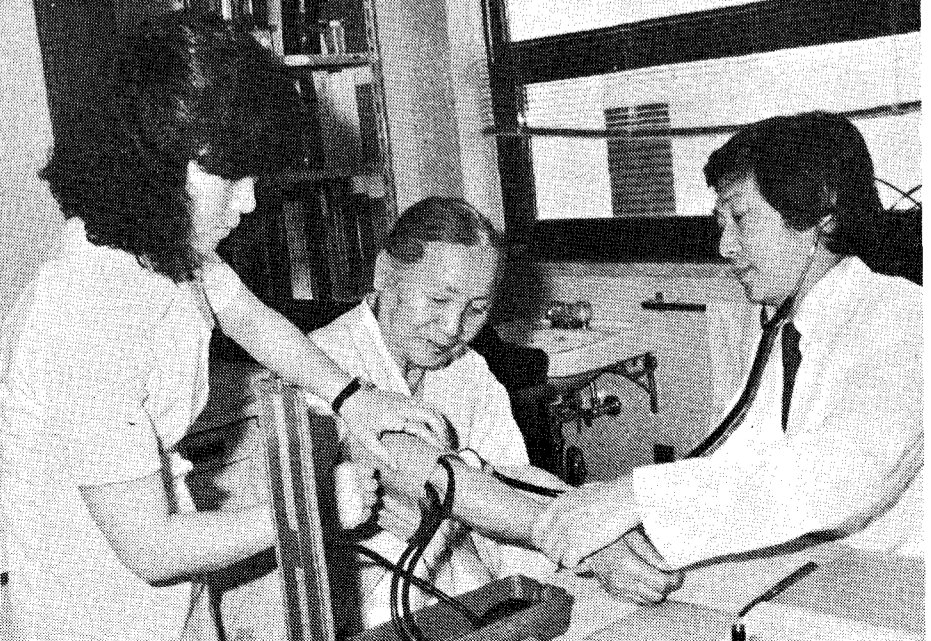
体重증가

고혈압발생을 촉진시킨다

당뇨병으로 인한 동맥경화성질환

많아

◆ 생활수준향상에 따른 지방섭취량의 증가와 체중의증가는 필연적으로 고혈압발생을 촉진시키고 있다. 특히 최근에 늘어나고 있는 당뇨병은 고혈압의 합병증인 동맥경화성질환의 발병을 촉진시켜 줄 수 있다. 노령해할 것이다. 감안, 소금섭취를 줄이는데 신생활개선



하여 보고하고 있다. 고혈압유병률도 모든 연령층에서 남자가 여자보다 약간 더 높은것은 전술된 바와 같다.
그러면 현재 우리나라에서 고혈압을 일으키는 주요한 역학적요인들은 무엇인가에 대하여