

특 집 : 고 · 혈 · 압

고 혈 압 은 과 연

치 료 할 수 없 는 가 ?

주치의는 혈압이 높다, 고혈압이라 말해 주며 치료가 필요하다는 말을 해주게 된다. 다음과 같은 의학적으로 중요한 지침을 반드시 명심해 두어야 한다.

- 1) 높은 혈압은 등한히 할 수 없다.
- 2) 고혈압은 잘 치료될 수 있다.
- 3) 고혈압을 치료하면 심장마비, 뇌졸중 또는 신장장애를 방지할 수 있다.

이같은 사실을 마음속에 간직하고 실천해야 한다.

1. 혈압이 높다는 것은 무엇인가?

의사 선생님이 혈압을 기록할 때는 위에는 수축기혈압을 아래는 이완기혈압이라 부르는 2 가지 숫자를 적어 놓는다.

$$\text{예를 들면, } \frac{120 (\text{수축기혈압})}{80 (\text{이완기혈압})}$$

수축기혈압은, 심장이 피를 펌프질 하여 내보낼때 동맥내 압력이며, 이완기혈압은, 다음 박동을 위하여 심장이 피를 채우는 시기에 동맥내의 압력이다. 성인은 수축기 혈압이 140mmHg 이상이면 이

상이 있다고 한다.

이때는 심맥관 병발증의 위험이 높아진다. 65세이상 노인에서 수축기혈압이 150~155mmHg 되는데는 흔하다.

그러나 가능하면 낮추어야 한다. 그렇지만 이들 대부분 나이많은 사람들은, 동맥이 딱딱해지고 단단해져 어렵다. 이완기혈압이 90~95mmHg 이상 계속되면 고혈압으로 진단하게 된다. 이 사실은 심장이 쉬고있는 시기에서조차, 동맥내압

고혈압은 심장마비, 뇌졸중 신장장애를 일으키는 위험인자



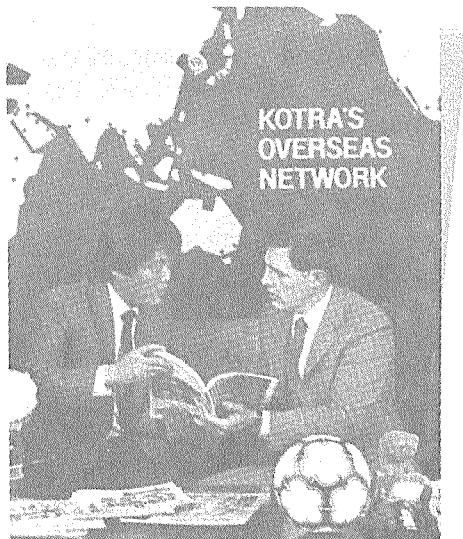
이 정 균

이 너무 높아, 혈관손상을 일으킬 수 있음을 뜻한다. 혈압은 순간순간 변하며, 자세, 운동, 긴장도, 깃연, 수면등에 따라 다르다. 이같은 변화 때문에 의사 선생님은 고혈에 대한 어떤 판단이 서기 전에 장기간, 혈압을 자주 재보며 관찰하게 된다. 고혈압은 신경긴장은 아니다.

혈압이 높은 사람은 필연적으로 과민하거나, 충동적이거나, 신경질적이지 아니다. 사실상 혈압이 대단히 높더라도 알지 못하는 수가 많다. 그 이유는 혈압이 대단히 높더라도, 그 초기에는 증상이 있어도 아주 적게 마련이다. 이른 아침에 간혹 두통이 생길 수 있다. 고혈압은 어느 연령에서나 발병하지만 40세 이상에서 가장 흔하다. 고혈압은 가족적으로 이어져 내려오지만 고혈압의 가족력이 강한 가계에서도 고혈압이 생기지 않을 때도 있다.

2. 고혈압을 일으키는 원인은 무엇인가?

고혈압환자의 대부분은 본태성 또는 원발성 고혈압이다. 그 뜻은 병의 원인을 모른다는 뜻이다. 부단한 연구가 계속되고 있지만 고혈압환자의 90% 이상은 그 정확한 원인이 발견되지 않고 있다. 다량의 소금이 들어있는 음식은, 고혈압의 원인이 될 때도 있다. 신장질환, 부신피질종양, 동맥이 좁아진 경우에는, 혈압상승의 원인이 될수 있다. 이같은 문제들은 쉽사리 그리고 완전히 교정할 수 있다. 예를들면, 신장에 피를 보내는 혈



▲고혈압은 많은 사람들이 증상을 느끼지 못하며, 병으로 발전하지 않고 오랜시간 동안 계속된다.

관이 좁아진경우 이 동맥을 고치면, 더 이상 치료없이도 고혈압이 치료된다. 이같은 질환의 대부분은, 병력을 잘 물어보고 이학적 검사를 잘하며 몇가지 간단한 검사를 시행하면 진단할 수 있고 다른병과 구별이 가능하다. 특수검사는 간혹 필요하나, 이들 검사를 위한 입원은 필요하지 않다.

3. 어떻게하여 고혈압이 생기는가?

심장은, 동맥을 통해 피를 전신에 보낸다. 심장을 떠난 큰동맥은, 점차 좁아지고, 더 작아져 세소동맥이라 부르는 더 작은 혈관이 된다. 세소동맥은 점차 더 작은 혈관 또는 모세혈관으로 좁아진

다. 모세혈관은 신체의 많은 기관에 산소와 영양분을 공급하게 된다. 정맥을 통하여 심장으로 다시 피를 되돌려 보낸다. 동맥과 정맥사이의 작은 혈관은 모세혈관의 어떤 신경자극의 영향하에 늘어나서 더 커지거나, 수축하여 더 작아질 수 있다. 이들 세소동맥이 넓게 열려 있으면 혈액은 이들을 통하여 쉽사리 흐를 수 있어 피를 보내는데, 심박동을 강하게 할 필요가 없다. 그러나 이들 혈관이 좁아지면 심장은 중등도 크기의 동맥을 통하여 피를 보내기 위하여 더 심한 박동을 해야한다. 그러면 고혈압이 생길 수 있다. 이 현상이 일어나면 심장은 긴장하게되며 혈관은 손상을 받게된다. 따라서 결국은, 신장및 뇌에 피를 보내는 혈관에 변화가 생겨, 이들 기관에 변화를 일으킨다. 다행히 심장, 뇌, 콩팥은, 장시간 상승한 압력에 견디는 능력을 가지고 있다. 이것은, 많은 사람들이 증상은 느끼지 못하며, 병으로 발전하지 않고 오래 계속되는 이유이다. 그러나 이런 사실은, 그들 기관을 손상시키지 않는다는 뜻은 아니다. 고혈압은 심장마비, 뇌졸중, 신장기능이상을 일으키는 가장 중요한 위험인자이다.

4. 고혈압에는 어떤 일을 하는 것이 도움이 되는가?

혈관과 생명기관이 고혈압 때문에 생긴 과중한 부하를 이겨낼 수 있을런지? 어떻게 의사가 환자를 도울 수 있는지? 사실상 심장에 가해지는 긴장은 단순히 신체여러 부위에 필요로하는 혈액량은 감소시켜 늦출 수 있다. 지방조직은, 그

조직을 영양하기 위해서는 다량의 피가 필요하다. 따라서, 과체중일때는, 심장에 가해지는 장력을 줄이기 위해서도 체중을 줄여야한다. 혈압을 가능할 정도로 낮추고, 체중을 줄이며, 저지방, 저-cholesterol 식이를 계속하면 죽상동맥경화증의 발생을 지연시키는데 도움이 된다. 신체조절을 하며, 기분을 상쾌하게 하고, 또 에너지를 사용하도록 도와주는 적당한 운동은 장려해야한다. 그러나, 피로를 느낄정도의 운동은 피하는 것이 좋다. 스포츠에 참여하게 되면, 피로를 느낄 때까지 하지 않는 것이 좋다. 주치의는 운동프로그램을 짜는것을 도와줄 것이며, 항상 자신에게 적절한 프로그램이어야 한다. 신체내에 소금이 끌어드린 과량의 체액은 심장에 더 큰부담을 안겨주며, 혈관은 물에 젖어 혈관은 더 수축하고, 더 쉽사리 좁아지게된다. 이같은 이유 때문에 저염식은, 경증내지 중증고혈압치료에 처방되며, 혈압조절이 필요한 모든 경우에 강조되고 있다. 그러나, 더 심한 고혈압 환자에서는, 식사중 소금제한은 더 철저하게 해야하며, 음식물만으로 효과적인일 때는, 식탁소금 뿐만아니라 음식조리에 필요한 소금도 모두 빼야한다. 특히 한국인은 간장, 고추장, 된장을 비롯 김치, 깍두기등 소금기가 많은 음식이 많아 치료에 난점이 많다. 불행히도, 대부분 상당기간 이같이 철저하게 소금을 제한하면 어려움을 겪게된다. 오래할 수 없는 것이 난점이다. 이노제라 부르는 약물을 투여하면, 신체내에 있는 과량의 소금기를 내보내는데 도움이 될 수 있다. 이노제를 복용하고 있는 경우에서 까지도, 음식중



☞ 한국인은 간장, 고추장, 된장을 비롯 김치, 짬두기등 소금기가 많은 음식이 많아 치료에 난점이 많다. 불행히도 대부분 상당기간 이 같이 철저히 소금을 제한하면 어려움을 겪게된다. 오래할 수 없는 것이 난점이다. ☞

의 소금량은, 가능한 낮게 유지해야 한다. 소금에 튀긴 땅콩, 저장처리된 음식물, 소금에 저린 돼지고기같은 음식물을 피하는 것도, 소금제한 목적을 달성하는 길이된다. 향료식물, 향료양념류, 소금대치물등을 슬기롭게 첨가하면 음식의 독특한 맛을 더 할 수 있게하며, 미각도 차차 소금포함한 조미료에서 취향이 변하게 할 수 있다. 고혈압환자도 술은 알맞게 마실 수 있다. 그러나 체중감소식을 하고 있는 경우에는, 알콜은 카로리가 높다는 사실을 알아두어야 한다. 86도 알콜을 1일 4~6온스이상 마시면 일정기간이 지나면 혈압이 올라간다는 연구결과도 나와 있다. 관상동맥질환의 다른 중

요 위험인자인 담배는 절대 끊어야 한다. 주중에는 잠시라도, 특히 밤에 쉬도록 하며 주말에는 잘 쉬는것도 대단한 도움이 된다.

5. 약물요법에는 어떤 것이 있는가?

대부분의 고혈압환자는 정은제 또는 진정제로는 혈압을 현저하게 하강시킬 수 없다. 이노제, 베타차단제, 칼슘길항제 자율신경억제제등 다양하지만 약물선택은 반드시 전문의와 상의해야한다. 또 그 혈압약물치료는 지속적이고 장기간 꾸준히 치료해야 됨을 강조한다.

(필자=한양대학병원 내과·의박)