의학상식

고혈압

편집부

문명이 발달하고 급속히 공업화 되면서 생활이 풍요해짐에 따라 질병의 양상은 변모되어 만성·퇴행성질환 즉 성인병이 현대인의 주요 사망원인이 되고 있다. 이런 5대 주요성인병의 진단, 치료 및 예방에 관한 상식을 증상별로 알아본다. (편집자·주)

보사부 자료제공

4. 고혈압의 원인

고혈압의 원인은 매우 복잡하고 어려워 그 원인규명이 용이하지만은 않다. 원인을 논하기에 앞서 고혈압에는 일차성인 본태성 고혈압과 이차성인 속발성 고혈압의 두가지가 있음을 알아보고 그 원인을 설명하도록 하겠다.

1) 본태성 고혈압과 속발성 고혈압

본태성고혈압(Essential Hypertension)이란 다른 병과는 관계없이 생긴 고혈압을 말하고 속발성 고혈압(Secondary Hypertension)이란 다른 병이 있어서 그 병이 원인이 되어서 생긴 고혈압을 말한다.

본태성은 전체 고혈압의 75~90%를 차지한다. 그러니까 보통 고혈압이라 하면 본태성을 말하게 된다. 속발성은 나머지 10~25%정도밖에 안되므로 수적으로는 매우 적다. 본태성은 아직 왜 생기는지, 발병원인이 잘 밝혀지진 않았다. 체질 때문이라느니(체질설) 날 때부터 타고난 것이라느니(유전설), "스트레스"가 고혈압을 일으킨다느니(Stress설), 살이 많이쪄서 체중이 과다해서 원인이 된다느니(비만설), 짜게 먹어서 그렇다느니(식염과다 섭취설), 근심, 걱정 등 신경을 써서 그렇다느니(신경설), 추위나 날씨 때문이라느니(환경설), 혈관근육의 운동에 인한 것이라느니(혈관설), 등등의 여러학설이 있다.

사실 이것들은 모두 다 일리가 있고, 또 실험적으로나 임상적으로 입증되기도 했지만, 고혈압은 단순한 병이 아니어서 그 원인을 한마디로 잘라 설명할 수는 없다. 그리고 지금까지는 아는 것 보다는 모르는 것이 더 많은 실정이다.

속발성은 원인이 분명하다. 콩팥에 병이 생기면 혈압이 올라가고, 「홀몬」계통에 이상이 있을 때도 혈압이 올라간다. 말하자면 신장병이나 내분비계통의 질환이 고혈압의 원인이 되는 것이다.

속발성 고혈압은 원인이 되는 병을 치료하면 혈압은 저절로 내려간다. 그러나 혈압만을 내리게 하려면 되지 않는다.

2) 본태성 고혈압의 원인

혈압이 높아졌다는 사실외에는 바로 어떤 것이 원인이다라고 잡아낼 수 없는 것이 본태성 고혈압이다.

그러나 자세히 관찰하면 원인으로서 의심되는 여러가지를 집어 낼 수가 있는데, 몇가지 주요 원인들을 열거하면 다음과 같다.

가) 유전적소질 : 권위있는 통계에 의하면, 양친이 모두 고혈압이면 그 자녀

의 약 80%이상은 고혈압이되고, 양친중 한쪽이 고혈압이면 자녀의 40~50%가 고혈압이 되는 것을 발견할 수 있다.

나) 체질설 : 체질은 유전적 소인과 더불어 체형, 체격, 체중 등과 관련되어 고혈압을 발생시키는데 관계가 깊다고 한다.

다) 식염섭취문제 : 짜게 먹으면 고혈압이 발생함은 잘 알려진 사실이다. 소금속에는 Sodium(Na)이 들어 있는데, 이 「나트륨(소디움)」이 혈압상승작용을 한다. 이는 동물실험 및 여러 과학적 실험을 통하여 입증되었다.

반대로 「나트륨」을 제한다면 혈압은 하강 한다. 이제는 Na의 과다 섭취가 혈압을 상승시킨다는 사실이 의학적으로 확고히 입증된 것이다.

라) 술, 담배, 커피 등의 문제 : 술은 실험을 통해보면 취해있는 동안은 혈관이 확장되어 오히려 혈압이 내려간다. 술은 「알콜」 그 자체가 바로 고칼로리 식품이다. 술은 마신뒤 과식의 경향이 있어 비만증을 야기하기 쉽다. 따라서 「칼로리」 조절이란 측면에서도 다루어져야 한다. 담배는 순환기계통엔 더욱 해롭다는 것이 사실이다.

담배 연기속에 들어있는 일산화탄소 가스가 동맥경화증의 유발원인의 하나로서 나쁜 해로울 뿐 만 아니라, 담배속에 들어있는 「니코틴」은 부신피질을 자극하여 「아드레날린」의 분비를 촉진시키는데 이 「아드레날린」이 혈압상승 물질인 것이다.

커피는 「카페인」이 심장을 자극하여 혈압을 상승시킨다고 주장하는 학자들이 있는데 아직 확증되지 않은 실정이다.

마) 비만증문제 : 살이 쪄 체중이 증가하면 고혈압이 잘 생긴다는 것은 잘 알려진 사실이다. 통계에 의하면 비만자는 정상인보다 3배이상이나 더 고혈압에 걸리고 있음을 알 수 있다.

살이 찐다는 것, 즉 과체중이나 비만해 진다는 것은 혈액을 공급하는 대상면적이 넓어진다는 것을 의미하므로 자연히 심장의 부담도 커짐을 이해할 수 있겠다.

바) 「스트레스」문제 : Stress상태에서는 부신피질 「홀몬」의 방출량이 늘어난다. 부신피질 「홀몬」에는 「아드레날린」이란 혈압상승 물질이 포함되어 있음은 이미 잘 알려진 것이다. 「아드레날린」은 또 혈관을 수축시키는 작용도 한다. 그러니 이중으로 혈압에 나쁜 영향을 끼친다. 거기에 또 교감신경까지 흥분시키는 작용이 있으니 Stress는 고혈압 유발 뿐만 아니라 건강에 많은 해를 끼치고 있음을 알 수 있겠다.

사) 정신적갈등 : 정신적갈등과 고혈압과의 관계에 관한 많은 보고들이 있다. Dunbar씨는 고혈압과 함께 관상동맥질환과 정신적갈등과의 관계에서 어떤 권위자, 상사를 능가하거나 정복하려는 데서 오는 무의식적 갈등이 발병의 중요한 요인이라고 하였다. 또 Alexander씨는 만성적 자유유영 불안과 억압된 적대적 충동이 상호작용하여 혈압을 상승시킨다고 하였다.

아) 성격형과의 관계 : 고혈압과 어떤 성격형과의 관계를 연구한 결과, A형의 성격이 고혈압, 관상동맥질환과의 관계가 있다고 한다. 이러한 A type성격의 특성은 박력과 야심이 있고 공격적 적극

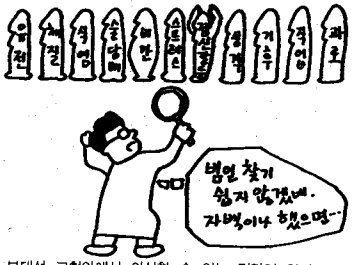
적이며 성급하고 긴장을 잘하며 평소 음성이 컸다 작았다 한다.

대개 자기직장, 직업에 열성적으로 뛰어들어 출세한 사람들이 많다고 한다.

자) 한랭 및 기후환경조건 : 찬것이 피부에 닿으면 부신피질을 자극하고, 혈관이 수축될 뿐만 아니라, 또 교감신경을 긴장시켜 혈압을 오르게 하는 사실은 실험적으로 증명되었다. 실제로 혈압은 추운 겨울에 측정해 보면 더욱 오르고 여름에는 더욱 내려간다.

차) 직업과의 관계 : 직업과 고혈압 발생률과는 관계 있는 요인으로 꼽히고 있다. 직업이란 것은 종류에 따라 생활감정, 정신적부담 신체적노동의 경중이 가려지겠지만 그에 앞서 그 사람의 교육정도, 경제적 생활수준, 건강에 대한 관심의 척도 등이 부수적으로 결정될 뿐만 아니라 그런 작업을 택하게된 가정적배경, 성장과정의 특수성 등 복잡한 제반 요소의 결집이라고 할 수 있다.

카) 노동, 과로 등의 기타 생활조건 : 과로 그 자체가 고혈압의 원인이 되는지, 또는 심한 노동에 따르는 여러가지 생활조건 등이 원인이 되는지 아니면 유인에 불과한지 확실치 않으나, 많은 조사결과로는 "과로"는 고혈압이나 뇌졸중



본태성 고혈압에서 의심할 수 있는 몇가지 원인들

등의 발생에 매우 높은 상관관계를 나타내고 있다고 한다.

3) 속발성 고혈압의 원인

속발성 고혈압을 일으키는 원인 질환들을 간단히 계통적으로 열거하면 다음과 같다.

가) 콩팥의 질병 : 만성사구체신염, 신혈관성고혈압, 신우신염, 임신신낭포신, 당뇨병성 사구체 경화증, 신결핵, 신종양 등.

나) 「홀몬」성 질병 : 원발성 「알포스테론」증, 갈색세포증, 「쿠씽」씨병 등.

다) 혈관성 질병 : 대동맥 주위염 대동맥 협착증 등.

라) 신경계통성 질병 : 뇌염, 만성뇌막염, 뇌종양 등.

마) 그외 기타의 질환 : 임신중독증, 자간증, 피임제 등의 각종 약물중독, 각종 종양 또는 혈종, 신경(원인)성 방광증, 요로폐쇄증 등이다.

5. 고혈압의 치료

치료는 크게 일반요법과 약물요법으로 나누어 볼 수 있는데, 원인 치료는 어려우므로 평소 예방에 힘쓰는 것이 가장 현명하고 바람직한 최선의 관리대책이 된다.

일반요법에는 ①정신적안정 ②적당한 신체적운동 ③체중조절관리 ④식사관리 특히 식염의 제한 ⑤고지질혈증, 흡연, 음주, 비만, 당뇨병, 불필요한 약물복용(내분비관계), 스트레스, 성격장애(신경질), 운동부족 등의 동맥경화증을 유발하는 여러 위험인자(Risk Factors)들의 제거 등이 이에 속한다.

약물요법은 가장 중요한 치료방법의

하나가 되는데, 여기서 꼭 명심해야 할 것은, 고혈압치료는 일생동안 지속적으로 정성껏 수행하여야 하기 때문에 그 적응증이 확실하고 효과가 우수하며, 부작용이 적고 복용방법이 간편하며, 값이 싸고, 구입하기 쉬운 약제를 선택해야 하는 것이 철칙이 되겠다.

가장 적절한 약물요법의 하나로서 세계보건기구(WHO)와 미국의(당해분야의) 전문위원회(J.N.O)등의 최고 권위기관이 표준화하여 추천한 전문적 치료방법은 유명한 단계적요법(Stepped Care Therapy)인데, 간단히 설명하면 이뇨제「베타」차단제, 중추신경억제제,「알파」길항제, 혈관확장제,「칼슘」길항제,「안지오텐신」전환효소억제제 등의 7가지 강압제를 단계적으로 선택, 추가, 병합해서 쓰는 방법이다.

다시 요약하면 즉 제1단계에서는 이뇨제를 제2단계에서는 여기에 교감신경억제제 따위를 추가하고, 제3단계에선 여기에 혈관확장제를 또 추가하는 방법이다. 제4단계에서는 위에서 쓰지 않은 다른 강력한 강압제들을 선택, 추가 병합하여 쓰는 방법이다.

이「단계적요법」을 의사의 처방과 지도아래 적절하고도 꾸준하게 시행하면서 주기적으로 검사를 받으면 철저하고도 정성스러운 관리를 일생동안 받으면 매우 우수한 강압치료의 효과를 볼 수 있다.

그런데 가장 최근에 이르러(1~2년전부터) Angiotensin 전환효소억제제(AC-E Inhibitor)와 같은 완전히 새로운 작용기전을 가진 매우 유용한 강압제의 등장으로 고혈압 치료에 새로운 전환기를 맞고 있다. 즉 종래의 교과서적인 단계적 요법에서 이제는 각 개인의 "생활의 질"(Quality of Life)을 중요시하여 이를 만족시키고 추종하기 위하여 바로 새로운 ACE억제제를 중심으로한 각 개인에게 알맞는 단독요법(Monothrapy)에 중점을 두는 추세에 있다.

6. 고혈압의 예방

고혈압의 예방은 실제로는 매우 어렵고 제한되어 있다. 항시 주의하여 일찍 발견하여 꾸준하게 철저히 일생동안 치료, 관리하는 것이 최선의 방책이다.

1차적 예방을 위해선 평소 꾸준히 규칙적 생활을 통하여 매일 적당한 운동을 하면서, 식사관리 특히 염분제한 등에 유의하여 체중을 조절, 정상으로 유지하며 고지질혈증 흡연, 음주, 과식, 과로, 긴장, 흥분 등을 피할 것이다.

2차적 예방으로는 자주 혈압을 측정해보는 것은 물론 정기적으로 의사의 진찰과 검사를 받아 특히 순환기상태를 점검할 것인데, 이상소견이 발견될 때는 즉시 신속하게 적절한 치료와 관리를 전문적으로 꾸준히 받아「정상적 상태」를 되찾도록 최선을 다하여야 할 것이다. ✝