

## 정보 마당

### 찬바람 불면 고혈압 주의하세요!

찬바람이 불기 시작하면 항상 관심을 갖는 질환이 있다. 바로 '고혈압'이다. 혈압은 여름철이 되면 떨어졌다가 찬바람이 불기 시작하면 급상승하기 때문이다.

온도가 1도 내려 갈 때마다 수축기 혈압은 1.3mmHg 정도 올라가고 이완기 혈압은 0.6mmHg 정도 높아진다. 따라서 기온이 10도 내려가면 혈압은 13mmHg 올라가게 된다.

일반적으로 성인의 정상혈압은 심장이 수축해 혈액을 심장 밖 혈관으로 밀어낼 때의 압력(수축기 혈압)이 120mmHg 미만이고, 심장이 확장해 혈액이 혈관에서 유지될 때의 압력(이완기 혈압)이 80mmHg 미만이어야 한다. 그래서 현재 수축기/이완기 혈압이 140mmHg/90mmHg 이상이면 고혈압으로 진단한다.

고혈압이 무서운 이유는 합병증 때문. 고혈압으로 인한 합병증은 협심증, 심근경색, 심부전증, 동맥경화, 뇌졸중 등 다양한 형태로 나타난다.

#### ■ 왜 무서운 병인가

대다수의 고혈압 환자들은 아무 증상이 없기 때문에 실제로 혈압을 측정해보지 않고서는 자신이 고혈압인지 모르는 경우가 많다. 2년에 한 번씩 건강검진을 받는 직장인의 경우 자신의 혈압을 어느정도 알고 있지만 주부의 경우 고혈압의 사각지대에 놓여 있다.

흔히 머리가 아프고, 어지럽고, 뒷목부위가 뻐뻐하다는 증상을 호소하면서 혈압이 올라간 것 같다고 이야기하는 사람들이 많다. 하지만 실제로 혈압을 측정해보면 대부분 혈압수치와 이러한 증상이 아무 관련이 없다는 것을 알게 된다.

특히 정상인에 비해 높은 정상혈압 환자는 심혈관 질환 발생 위험이 1.3배, 2기 고혈압환자는 2.9배, 3기 고혈압 환자는 4.4배 정도 높다.

고혈압의 합병증은 높은 압력으로 인하여 혈관이

터지거나 찢어져 발생하거나 심장이 높은 압력을 견디다 못해 발생한다. 동맥경화는 고혈압이 이차적으로 촉진되어 일어난다.

합병증은 주로 뇌, 심장, 신장(콩팥), 눈(망막), 대동맥 등에 주로 발생한다. 고혈압이 이러한 장기를 표적으로 삼아 손상을 입히기 때문이다. 생명유지에 중요한 역할을 하고 있는 장기가 손상되면 생활에 큰 장애를 가져올 뿐 아니라 생명의 위협까지 가져올 수 있다.

#### ■ 어떤 합병증 있나

고혈압의 제일 무서운 합병증은 '뇌졸중'이다. 한국인에게 가장 많이 발생하는 합병증중 하나인 '뇌졸중'은 뇌혈관이 터지거나 막혀 발생한다. 정상인보다 고혈압환자의 발병률이 7배나 높다.

특히 외국의 한 연구 조사에선 60세 이상의 노인이 혈압을 효과적으로 낮추면 뇌졸중의 위험도는 34%, 심혈관질환의 위험도는 19%를 각각 감소시킨다고 보고된 바 있다.

'심부전'도 합병증 중 하나다. 고혈압을 치료하지 않고 방치하면 높은 압력이 심장에 부담을 주어 심장벽이 두꺼워진다. 이후 심장이 커지게 되면서 이를 견디지 못하면 수축 펌프 기능이 떨어지게 된다.

그러면 심장에 들어오는 혈액을 퍼낼 수 없으므로 혈액의 수분이 연약한 폐조직으로 스며들게 된다.

이 때 폐부종이 발생하게 되는데 이를 심부전이라고 한다.

심부전증이 오면 안정을 취하고 있거나 취침을 할 때에도 숨이 차게 된다. 대한순환기학회 심부전 연구회 연구 결과에 따르면 심부전의 생존율은 5년 생존률이 50%, 10년 생존률이 10~30%로 암 질환에 버금갈 정도로 낮은 것으로 나타났다.

'관동맥 질환'은 정상인보다 3배 높게 발생한다. 심

장자체에 혈액을 공급해주는 심장동맥(관동맥)에 동맥경화증이 진행되어 심장 근육에 혈류 공급이 부족해지면 협심증이나 심근경색증 등이 발생하게 된다.

혈류의 일시적인 장애로 인한 협심증의 초기 통증은 신체활동시 가슴 중앙부에 약 23분 정도 지속되는 압박감 또는 쥐어짜는 듯한 느낌으로 나타날 수 있다.

심근경색증은 관동맥이 완전히 막혀 심장 근육이 썩은 경우 더 심한 통증이 오며 곧 바로 사망할 수 있다. 따라서 관동맥 질환은 우리나라 성인의 돌연사(급사)의 주요 원인이 되고 있다.

이외에도 부정맥, 신장기능 저하, 눈이 잘 안보이는 고혈압성 망막증, 대동맥벽이 찢어지는 대동맥 박리증 등이 합병증으로 나타날 수 있다.

### ■ 고혈압의 치료방법

고혈압의 치료는 크게 비약물요법과 약물요법으로 나눌 수 있다. 가벼운 고혈압은 비약물요법만으로도 조절할 수 있다. 특히 약물요법을 사용하는 환자들은

약의 반응을 높이고 혈관합병증의 위험요소를 줄이기 위해 식이요법도 함께 이뤄져야 한다.

우선 식이요법으로 저염식이 가장 중요하다. 우리나라는 비교적 짠 음식이 많기 때문에 가능한 한 염분섭취를 줄이기 위해서 노력해야 한다. 적당한 운동, 체중 조절, 금연, 절주나 금주, 스트레스 해소 등도 혈압의 조절에 꼭 필요하다. 특히 동맥경화증의 위험요소를 감소시키는 효과도 있기 때문에 꼭 실천하도록 한다.

고혈압의 약물요법은 비약물요법만으로 고혈압이 조절되지 않으면 시행한다.

하지만 고혈압 치료 약제는 워낙 종류가 많고, 약에 따라 다양한 작용, 부작용이 있으므로 환자의 고혈압 정도, 고혈압 이외에 환자가 앓고 있는 질병, 환자의 사회적 상태(직업), 연령 등을 고려하여 선택해야 한다.

일단 약제가 선택되면 의사의 지시에 따라 꾸준히 복용해야 한다. 혈압이 정상으로 돌아왔다고 약을 끊게 되면 다시 재발하게 되므로 주의해야 한다.

- 파이낸셜 뉴스 2005. 11. 9 -