

고혈압

김 광 일

분당서울대학교병원 내과,

서울대학교 의과대학 내과학교실

우리나라 30세 이상 성인의 고혈압 유병율은 남자 30%, 여자 26%으로 대표적인 심혈관계 질환입니다. 특히 고혈압은 연령이 증가할수록 유병율이 증가하여 남녀 모두 60세 이상에서는 50% 이상이 고혈압에 이환되어 있습니다. 고혈압은 뇌졸중, 심근경색, 심부전, 신부전 등의 심혈관 질환의 중요한 위험인자로 노인 인구에서 더욱 중요성이 강조되는 대표적인 심혈관 질환입니다.

(1) 고혈압의 원인

고혈압은 약 95%에서 특별한 원인을 찾을 수 없는 일차성 고혈압입니다. 나머지 5%에서는 다른 질환에 의해 이차적으로 고혈압이 발생한 경우로 원인 질환을 치료하면 고혈압이 완치되는 경우를 말합니다. 대표적으로는 부신 종양, 신장혈관협착, 내분비 이상 등이 있으나 매우 드문 것으로 알려져 있습니다. 고혈압을 유발할 수 있는 인자로는 과다한 염분 섭취, 비만, 스트레스, 음주, 흡연, 연령에 따른 변화가 있습니다. 특히 노화가 진행됨에 따라 진행되는 혈관계의 변화가 노인 고혈압의 원인이 되는 것으로 알려지고 있습니다. 대표적인 변화로는 대동맥벽 두께가 증가하고 크

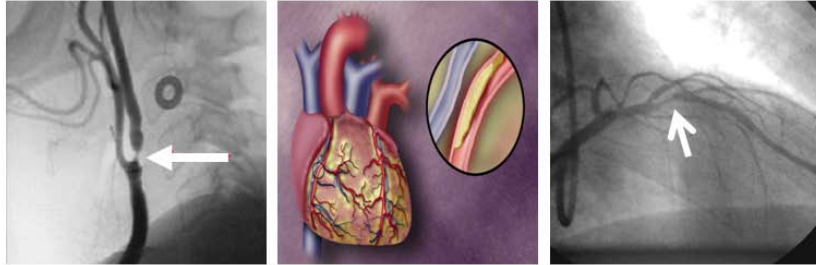
기가 확장되며 탄력이 감소하게 되는 데 이러한 변화는 심혈관 및 뇌혈관질환의 발생과 유의한 상관관계가 있음이 밝혀지고 있습니다.

(2) 고혈압의 증상

고혈압은 침묵의 살인자라고 합니다. 평소에 아무 증상이 없다가 심혈관, 뇌혈관 질환 등 치명적인 합병증을 일으키기 때문입니다. 따라서 아무런 증상이 없는 사람일지라도 매년 1회 정도는 혈압을 측정해 볼 필요가 있습니다. 흔히 혈압이 상승하면 뒷목이 뻐뻐해지고 머리가 아프거나 어지러운 증상이 나타난다고 알고 있으나 그 상관관계는 뚜렷하지 않습니다. 또한 코피가 나는 것과 혈압의 상승과도 명확한 상관관계는 없는 것을 알려져 있습니다. 고혈압의 합병증이 발생하여 신부전, 심부전, 뇌졸중 등이 동반되면 합병증에 의한 증상이 발생할 수 있으나 이때는 이미 혈압에 의한 목표장기의 손상이 진행된 단계이어서 단지 두통, 어지럼증, 코피등과 같은 증상이 없다고 하여 약을 복용하지 않거나 정기적인 검진을 받지 않아서는 안 됩니다.

그림 1> 고혈압의 합병증

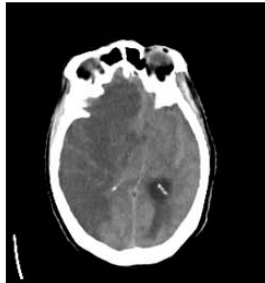
동맥경화질환: 경동맥 질환, 관상동맥 질환



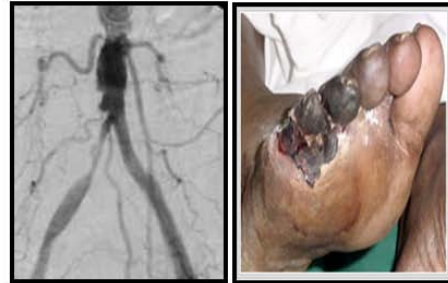
뇌출혈



뇌경색



말초혈관질환



(3) 고혈압의 진단

수축기 혈압이 140mmHg 이상이거나 이완기 혈압이 90 mmHg 이상일 때를 고혈압이라고 정의하고 있습니다. (표 참조)

JNC-7 보고서에 의한 고혈압 분류

	수축기 혈압		이완기혈압
정상	<120	그리고	<80
고혈압전기	120-139	또는	80-89
1단계 고혈압	140-159	또는	90-99
2단계 고혈압	≥ 160	또는	≥ 100

혈압을 측정하는 가장 정확한 방법은 혈관내에서 직접 측정하는 방법이지만 이는 침습적인한계로 인해 흔히 진료실에서 측정하는 수은 혈압계를 사용하여 청진하여 측정하는 방법이 사용되고 있습니다. 최근에는 전자혈압계가 많이 보급되어 흔히 사용되고 있습니다. 전자혈압계를 이용한 자가혈압측정은 혈압 치료를 모니터링 하는 데 큰 도움이 되며 혈압의 일중 변동이 큰 환자에서 혈압 치료의 적정성을 평가하는 데 도움이 됩니다.

그러나 손목형 전자혈압계는 정확성이 떨어질 가능성이 있으며 혈압 측정시 팔의 위치를 심장의 높이와 잘 맞추어 측정하여야 정확하게 측정될 수 있습니다. 자가혈압을 측정할 경우에는 혈압이 안정된 경우 일주일에 3회, 하루 2회 측정하는 것이 추천되며 측정 시간은 기상 후 한 시간 경과 후 측정하여 하루 중 혈압이 가장 높을 때 혈압을 모니터링하며 저녁에는 취침 30분 전에 혈압을 측정하는 것이 권고되고 있습니다.

(4) 고혈압의 치료

■ 고혈압의 치료

우선 싱겁게 먹어야 하며, 적절한 운동을 하고 스트레스를 조절해야 하며 적당한 체중을 유지하고 필요한 경우에는 꾸준히 약을 먹어야 합니다. 규칙적인 유산소 운동을 하고 체중을 감소하면 평균 5~10mmHg 정도 혈압이 떨어뜨릴 수 있습니다. 따라서 중증 고혈압에서는 운동이 약물 치료의 보조 역할을 하지만 경증 고혈압 환자는 운동 자체만으로도 혈압을 조절할 수 있습니다.

■ 고혈압에 도움이 되는 운동

유산소 운동이란 산소를 많이 이용하는 운동으로서 오래 할 수 있는 운동이라고 생각하면 됩니다.

예를 들어 산보, 수영, 조깅, 자전거타기 등입니다. 고혈압 환자는 이런 운동을 등에 땀이 날 정도

또는 약간 숨이 찰 정도로 하루에 20~60분씩, 일주일에 3~5회 시행하면 효과를 볼 수 있습니다.

운동의 효과는 개인에 따라 다르지만 보통 6주 정도 지나야 나타나기 때문에 성급한 기대는 금물

이며, 처음에는 약하게 조금씩 운동하다가 1~2주 간격으로 점차 운동 강도와 시간을 늘리도록 해

야 합니다.

■ 고혈압 환자에서 주의해야 할 운동

일반적으로 혈압이 170/110 mmHg 미만이고, 혈압에 의한 합병증이 없다면 운동이 가능합니다.

그러나 조절되지 고혈압 환자는 특히 갑작스럽게 힘을 쓰는 운동을 가급적 피해야 합니다. 또한

너무 추운 환경에서 갑자기 운동하면 혈관 질환이 악화될 위험이 있으므로 주의해야 합니다. 운

동 전후에는 준비 운동과 정리 운동을 하여 혈액 순환이 적절히 될 수 있도록 해야 합니다.

■ 고혈압 환자의 약물 복용

비약물적 치료로 효과적인 혈압 조절 목표에 도달하지 못하는 경우 약물 복용이 필요합니다. 항

고혈압 약물의 수는 매우 많아 자신에게 적합한 약물을 선택하여 지속적으로 복용해야 합니다.

따라서 효과적으로 혈압을 떨어뜨리고 부작용이 적은 고혈압 약제를 선택하는 것이 중요하며 이

는 담당 의사분과 상의하시기 바랍니다. 약물 복용 중 급작스런 복용 중단은 혈압의 급격한 상승

을 초래하여 위험할 수 있으며 약물의 중복 복용, 과량 복용 등은 과도한 혈압 강하를 초래하여

심혈관 질환에 나쁜 영향을 미칠 수 있어 약물 복용은 정해진 시간에 정확한 양을 복용할 수 있도록 해야 합니다.

(5) 고혈압에 관한 흔한 질문과 답변

질문 1) 집에서 혈압을 측정하면 정상인데, 병원에서 측정하면 항상 높게 나옵니다.

답) 환자가 긴장하여 혈압이 실제보다 높게 측정되는 것으로 이를 '백의 고혈압'(white coat hypertension)이라 하며, 위험성이 크게 높지 않고 치료가 필요한 경우는 많지 않습니다. 이런 경우 정해진 방법대로 가정에서 혈압을 측정하면 됩니다

질문 2) 고혈압은 얼마나 오랫동안 치료해야 하나요?

답) 고혈압이 있는 한 지속적인 치료가 필요합니다. 혈압은 '고치는' 것이 아니고 '조절하는' 것이므로 고혈압이 있는 한 계속 치료가 필요합니다. 고혈압 치료의 목표는 합병증과 이에 의한 사망률의 감소입니다.

질문 3) 혈압 약을 평생 먹어야 하나요?

답) 혈압 약을 평생 먹어야 한다는 말에 대단히 실망하기 쉽습니다. 혈압 약을 복용하는 이유는 혈압을 정상으로 유지하여 뇌졸중 (중풍)이나 심장병과 같은 치명적인 합병증을 예방하기 위함입니다. 중요한

것은 약의 복용여부가 아니라, 혈압의 조절입니다.

질문 4) 증세가 없는데도 혈압 약을 먹어야 하나요?

답) 물론입니다. 고혈압은 두통이나 피로, 어지러움, 신경질, 불면증 등 특별한 증상이 없이 진행되는 경우가 더 많습니다. 그래서 소리 없는 저승 사자란 별명이 있습니다. 걸음으로 드러나는 증세가 없더라도 혈압이 높으면 심장에 부담이 커지고 뇌나 심장, 신장 등 우리 몸의 중요한 장기가 손상을 받게 됩니다.

질문 5) 혈압이 좋아지면 혈압 약을 끊어도 될까요?

답) 혈압조절이 잘되고 특별한 합병증이 없는 경우에는 의사와 상담하여 혈압 약을 감량해볼 수는 있습니다. 그러나, 어떤 경우에서도 의사와의 상담을 통해 결정해야 하며, 환자 본인이나 가족, 주변사람의 말에 따라서는 안됩니다.

질문 6) 수축기나 이완기 중 어느 한 쪽 혈압만 높아도 치료를 해야 됩니까?

답) 물론입니다. 연령이 증가하면서 혈압, 특히 수축기 혈압이 조금씩 상승합니다. 수축기 혈압이 140 mmHg, 이완기 혈압이 90 mmHg 이하가 되어야 뇌나 심장 등 중요한 장기를 보호할 수 있습니다. 또한 당뇨, 비만, 심장병 등의 질환이 있는 경우에는 더욱 적극적으로 치료를 해야 됩니다.