

# 고혈압 예방에는 생활리듬이 중요

權寧勳  
영세당 한의원원장

高血壓이란 체질에 따라 나이에 따라 차이가 있으나 혈압계로 측정하여 최고血壓이 150~160 이상이 될 때와 최저血壓이 95~110이상이 될 때를 말하게 된다.

그러므로 40~50대에 比較하여 최고 120~130 최저 80~85 정도면 가장 良好한 상태라 하겠다.

高血壓을 症勢별로 나누어 볼 때 본태성과 腎장성 高血壓으로 나누어 볼 수가 있다. 본태성 고혈압은 多血性 체질같이 붉은 색으로 외형상 건장미 넘치는 얼굴색을 나타내며 신장성 고혈압은 신장염 즉, 신장병 계통이 원인이 되어 일어날 때가 있다. 한편 속발성 고혈압이라 하여 얼굴색이 창백하여 表現적으로 이상을 느끼며 나타나는 高血壓症도 있기도 하다.

속발성 高血壓症勢를 대충 비교해 본다면 특별한 원인도 없이 신경쇠약비슷하게 증세를 일으키고 때때로 머리가 무겁거나 손발이 차고 저리며 피로를 쉬 느끼고 무슨 일에 싫증을 잘 느낀다.

高血壓증세에 있어선 거의가 氣候가 차가우면 혈관이 수축되므로 약해진 혈관이 피의 압박을 견디지 못해 터지고 만다. 이 증세로 腦卒 중인 漢方의 中風이 되는 것이다.

漢方에서는 이 증세가 발생되었을시 오른쪽으로 兪病된 것을 右癱, 왼쪽으로 兪病된 것을 左癱 이라고 하는데 「難之者難症」이라고 한다. 즉, 병치고 쉽게 잘 낫는 疾患이 있

을까머는 그중에서도 매우 어려운 증세라 하는 것이다.

高血壓은 결코 고정되어 있는 것은 아니며 身體의 運動, 감정의 변화, 즉 怒하였든지 흥분하였든지 하는 상태, 疼痛 其他 신체적 위치의 변화 등 여러가지 조건으로 말미암아 시시각각으로 변하고 있는 것이 보통이다. 그러므로 그 상승도는 자극의 강도와 個人의 감수성에 따라 차이가 있다. 또한 각자의 연령에 비하여도 그만큼의 차이가 나타난다.

한편 血壓에 이상이 있는 것을 모르고 지나가는 수가 많다. 그러므로 自己의 血壓에 대한 이상을 알 수만 있다면 그 이상 다행한 일은 없을 것이다.

漢方에서 말하는 四象醫學이라는 것이 있다. 診斷을 하게 될 때 參考로 하는 것으로서 太陰體質이라는 形態를 한 예로 들어 설명하자면 목이 굵고 배가 많이 나오며 머리가 큰 편인 사람을 지칭하는 것으로 이러한 사람은 高血壓 증세의 발생빈도가 높다는 것이다. 까닭인즉 「肝大肺少」라는 體質분리 述語로 肝臟機能이 實하므로 飲食섭취를 할때 고기나 술을 보통사람 食性的 배를 섭취하므로 40대가 지날 때 결국 心臟기능에 부담을 지우므로 心臟性인 高血壓이 발생하게 된다. 한편 이렇게 大食家は 体内의 血液이 酸性體質로 轉變되므로 濁한 피가 腦의 毛細血管까지 滲透하므로 高血壓증세로 유발시킨다는 것이다.

이상 高血壓의 定義를 내린다면 心臟이나 血管의 障礙, 다시 말하면 血液循環의 異常狀態를 反映하는 한 徵候的 表示, 즉 所見에 불과하다고 할 수 있다. 이것은 體溫調節이 안될 때 熱이 나는 것과 마찬가지로 高血壓 자체에 대한 증세 및 소견도 말할 수 없다. 왜냐하면 熱, 高血壓 그 자체가 이미 徵候인 것이다. 위에 원인별로 말한 바와 같이 고혈압은 어떤 원인질환이 있어 그 결과로서 血壓이 높아지는 것이기 때문에 이것은 어디까지나 그 原因疾患의 所見으로 간주되어야 한다.

大略 高血壓의 70%가 心臟性, 즉 心身의 피로나 神經소모가 지나쳐서 변화에 依한 유발이 많다. 그러므로 安靜된 生活과 生活의 리듬이 어긋나지 않도록 할 것은 물론 體質에 맞는 또는 治療 및 예방이 될 수 있는 「습관성이나 鎮靜作用이 없는」腸劑를 이용하므로 좋은 반응을 볼 수 있다.

漢方에서는 高血壓증세를 治療하는데 있어 根本목적으로 水昇火降을 잘 시켜주어야 한다고 하였다. 水는 腎臟을 말하는 것이며 火는 心臟을 가리키는 것으로 腎臟 기능이 원활하여야 肝臟의 기능이 循環을 찾으며 肝臟기능이 좋아지면 心臟기능(水生木, 木生火)이 좋아지므로 體質의 변화가 없이 좀처럼 산병이 발생되지 않고 自己壽命을 다 하도록 無病長壽한다는 것이다. ▣