

고혈압 치료요법

이 학 중 (국립의료원 내과 과장)

중 중년기 이후에는 누구나 고혈압에 대한 관심을 가질 필요가 있다. 고혈압이란 병은 항상 자신도 모르는 사이에 다가와서 어느 날 갑자기 사고를 일으키기 때문이다. 고혈압은 조용한 살인자라고도 말한다.

흔히 환자들은 자신의 혈압이 얼마 전 까지만 해도 정상이었는데 갑자기 고혈압으로 쓰러지게 됐다고 말한다. 그러나 이런 환자들의 진술은 대개 부정확한 것이며, 실제 오랜 세월을 지내다가 사고를 당하는 것이다. 일년에 한두번쯤은 혈압을 재어보는 관심이 있어야 고혈압을 조기에 발견하게 되며, 또 이런 관심이 있어야만 고혈압에 의한 피해를 예방할 수 있다.

고혈압이 있어도 아무 증상이나 고통이 없는 사람들이 많기 때문에, 고혈압에 대한 상식과 관심이 없는 사람들에게는 고혈압이 하등의 위협이 되지 않는다. 이런 고혈압환자는 어느날 갑자기 조용한 살인자에게 일을 당하게 된다.

필자가 이와 같이 환자의 관심을 강조하는 이유는 고혈압의 예방과 치료에 필요한 몇가지 항목은 환자에게 다소간 고통스러워 고혈압에 대한 적당한 지식과 관심이 없이는 실천에 옮기기 어렵기 때문이다.

고혈압의 치료는 크게 비약물요법과 약물요법의 두가지로 실시된다.

비약물요법

본태성 고혈압은 어느 명백한 한두가지의 원인으로 발생하는 것이 아니라 유전을 포함한 복잡한 생체반응으로 발생하는 것이기 때문에 치료도 다각적인 측면에서 시행하는 수밖에 없다. 비약물요법은 일명 생활요법이라고도 일컫는다.

첫째는 음식을 상당히 싱겁게 먹어야 고혈압치료에 도움이 된다.

식염은 음식을 조리하는데 불가결한 물질이긴 하지만 과도한 식염섭취는 고혈압을 발생시키며 악화시킨

다. 소금은 체내에 수분을 잡아두는 성질이 있다. 음식을 짜게 먹거나 물을 많이 마시게 되는 것도 이 때문이다. 체내에 수분이 너무 많으면 혈액량도 많아지며 그 결과 혈압이 높아진다. 이런 사실 이외에도 체내에 과도한 소금 성분이 들어가게 되면 인체는 필요 이상의 소금 성분을 콩팥에서 배출하려는 생리적 반응을 일으키게 되며, 그 과정에서 혈관이 수축하게 되는 결과가 초래된다. 혈액량의 증가와 혈관의 수축은 고혈압을 일으키는 가장 중요한 기전이다.

최근 우리나라 국민은 하루에 평균 15~20g의 소금을 섭취하고 있는데, 이것을 절반 이하로 줄이도록 노력해야 할 것이다.

둘째로 스트레스를 피해야 한다.

적당한 자극은 정신·신체에 활성을 유지하는데 유익한 것이지만, 과도한 스트레스는 분명히 건강에 해롭다. 분노·초조·불안·긴장·억압감 같은 정신상태는 위협에 직면한 상태 또는 사활을 건 전투를 앞둔 상황과 같아서 인체는 생리적으로 혈압을 높이는 호르몬을 과도하게 분비하게 된다. 과도한 신체적 노동도 혈압을 높이는 역할을 한다. 의무와 책임 또는 강제성이 수반된 지루한 중노동은 고혈압에 불리하다는 것이



역학조사에서 증명된 바 있다. 흔히 성인병예방에 운동이 권장되고 있으나, 이런 운동은 오락·취미·스트레스 해소의 측면이 강한 것이며, 책임량과 강재성이 수반된 중노동은 강한 스트레스로 작용할 것이 분명하다. 스트레스 해소의 방법으로서 가정 생활이나 직장생활에서 가능한 한 도까지 스트레스의 발생요소를 제거하도록 노력하는 한편 정신적 수양과 현명한 마음가짐으로 스트레스를 극복하도록 해야 할 것이다. 명상·요가·이완요법 등은 몸과 마음을 의식적으로 가라앉히는 방법으로 효과를 보는 수가 있다.

셋째로는 체중조절이 효과적인 고혈압 치료방법이다.

고혈압환자는 물론이며, 가족에 고혈압환자가 있는 사람은 키에 알맞은 체중을 유지함으로써 고혈압을 예방 또는 치료할 수 있다.

센티미터로 표시한 키의 숫자에서 100을 빼고, 그 숫자에서 다시 그 10분의 1을 빼고 남는 숫자에 kg을 붙인 것이 그 사람의 표준체중이다.

예를 들어 키가 170cm인 사람은 63kg이 표준체중이 된다. 자기의 표준체중보다 10kg이상이 더 많은 사람은 가능한 한 표준체중에 가깝게 체중을 줄이는 것이 고혈압 치료에 유리하다.

넷째로 중요한 것은 술과 담배의 절제이다.

과도한 양의 알콜은 체내에서 분해

되는 과정에서 혈압을 높이는 물질이 되며, 알콜에 의존성이 생기면 술기가 떨어졌을 때 스트레스를 받기 쉬운 심리상태가 된다. 담배의 니코틴은 혈압을 높일뿐 아니라 동맥경화·혈전증을 촉진시키는 역할을 한다. 술은 순수한 알콜로 쳐서 하루 30mg 이하만 마시면 무난할 것이며, 담배는 건강상의 문제뿐 아니라 타인의 혐연권 침해 등의 사회문제가 대두되고 있으므로 안피우는 것이 좋다.

이상에 열거된 생활요법은 이론상 틀림없는 것이기는 하나 현실적으로 실천하기가 그리 쉽지는 않다.

약물요법

약물치료는 고혈압을 치료하는데 있어 생활요법 보다 더 확실한 방법이다. 경증의 고혈압은 구태여 강압제를 쓰지 않더라도 생활요법으로 조절되는 수도 있으나, 중증의 고혈압은 거의가 강압제의 복용을 필요로 한다. 각종 고혈압 치료제가 나와 있으나 약의 선택은 의사의 지시에 따르는 것이 원칙이다. 어떤 강압제를 충실히 복용하고 있다는 것으로 안심하고 정기적인 진찰을 소홀히 하면 대단히 위험하다. 강압제의 효과가 어느정도로 나타나고 있는지, 부작용은 없는지를 정기적으로 의사가 관찰해야 되기 때문이다. 고혈압의 정도가 심하지 않을 때는 보통 한가지 강압제를 소량부터 시작하여 서서히 증량하

며, 부작용이 나타나지 않는 범위내에서 혈압을 조절한다. 상당량의 용량을 써도 혈압이 조절되지 않으면 작용방식이 다른 제2의 약제를 추가하며, 역시 같은 방법으로 증량한다. 이렇게 하여 필요한 경우에는 세가지 또는 네가지의 약제를 동시에 사용한다. 이런 방법만이 약물의 부작용을 방지하면서 고혈압을 효과적으로 조절하는 방법이 될 것이다. 고혈압의 정도가 심하면 처음부터 두가지 이상의 강압제를 동시에 복용하기도 한다.

흔히 환자들로부터 고혈압에는 평생 약을 써야하느냐 라는 질문을 받는다. 여러해 약을 계속 복용한다는 것은 고통임에 틀림없다. 그러나 여러해 동안 열심히 치료하면 강압제의 사용량을 줄여도 혈압이 잘 조절된다. 또 최근에는 복용의 편의를 위하여 1일 1회 복용으로 강압효과가 24시간 유지되는 약들이 많이 개발되었기 때문에 장기복용이 그리 어려운 것은 아니다. 아직은 시기상조이지만 앞으로 1주일 에 한번 복용하여도 혈압이 조절되는 약을 기대하는 것이 헛된 꿈만은 아닐 것이다. 드문 예이기는 하나 6개월 내지 1년간 계속하여 정상혈압이 유지되었을 때는 약을 잠정적으로 끊어도 상당기간 정상혈압을 나타내는 수가 있으나, 이런 사람은 언제 다시 혈압이 오를지 예측할 수 없는 것이므로 소량의 강압제를 계속 사용하는 것이 현명한 처사라고 하겠다. ●