

# 高血壓의 最新知見 및 動向

이미 세계보건기구(W.H.O)에선 혈압이 160/95 mmHg 이상이면 고혈압(Hypertension)으로, 140~160/90~95 mmHg 이면 경계역 고혈압(Borderline Hypertension)으로 규정하고 있듯이 成人에서 혈압, 특히 확장기(최저) 혈압이 90 mmHg 이상이면 반드시 치료를 받아야 한다는 것이 확정적으로 되어있다. 이것을 결정하는 데는 美國에서 高血壓관계의 권위자인 Freis 박사가 1957년 醫學院에서 연구한 有名한 「集團의 協同研究」와 미 연방고혈압발견 및 추적조사(Hypertension Detection and Follow-up program) 등에서 나온 수많은 성적과 결과의 자료들이 확고하고도 실질적으로 기여한 것이다.

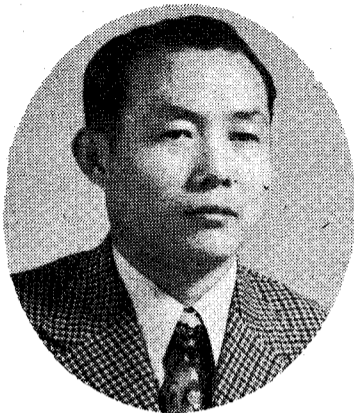
## I. 序言

이러한 범주에 들지않는 환자나 수축기(최고) 혈압만 160 이상되고 확장기(최저) 혈압은 90 이하가 되는 수축기고혈압 환자들에게는 어떻게 관리해야 할까? 하는 문제가 있는데 이것은 醫師가 환자의 상태와 他主要臟器의 損傷여부는 물론 年齢, 性別, 種族, 흡연여부, 당뇨병 유무, 高脂血症, 肥滿, 不리한 家族歴 및 생활환경 등의 기타 제반사환의 危險因子들이 고려하여 결정할 것이다.

주지하는 바와같이 고혈압은 조건과 상황이 같다면 年老者보다는 年少者에게, 女性보다는 男性에게 白人보다는 有色人種에게 그리고 教育水準이 높은 사람보다는 낮은 사람에게 더욱 나쁜影響을 준다. 이외에도 많은 여러 危險因子들이 영향을 끼치고 있다. 즉 여러 많은 先天的要因이나 素因에 위와같은 수많은 여러 環境因子들이 綜合적으로 작용하여 高血壓의 발생, 進行, 악화, 經過 및 轉歸에 결정적인 결과를 가져오게 하는 것이다.

## II. 非藥物學的 諸方法

고혈압을 치료하는 데는 약물요법이 주축이 되는 것은 아니다. 안정, 식이, 생활요법 등 여러가지 중요한 방법들이 많다. 고혈압과 비만증과는 밀접한 관련이 있다. 최근의 여러 연구결과들은 體重減少 調節만으로도 상당한 수의 高血壓의 예에서 혈압을 극적으로 낮출수 있음을 밝히고 있다. 하루의 식사중의 열분의 제한은 식염으로는 5 gm (Sodium) 으로는 85 mEq) 이하로 하면 輕症의 고혈압은



柳 東 俊

慶熙醫大 교수·醫博  
成人病豫訪協公報理事

양요법이나 超然的瞑想療法이나 生物되먹임요법(Biofeedback)이나 또는 作業條件療法 등도 혈압을 조절하는데 쓰이는 하지만 지속적으로 또는 장기간동안 혈압을 저하시킨다는 확실한 사실은 입증되지 못하고 있다. 또한 이와 유사하게도 진정제나 신경안정제, 向精神藥物 등도 有意義한 혈압감하효과를 보이지 못하고 있음이 밝혀졌다.

## III. 藥物療法

약물요법은 세계보건기구(W.H.O)

확장기(최저) 혈압이 90~105 mmHg 사이에 있는)는 더우기 반드시 이 「단계적요법」으로 치료되어야 된다고 추천하고 천명하고 있다. 앞에서 말한 고혈압색출 및 추적조사(Hypertension Detection and Follow-up program) <H.D.F.P.로 약칭>와 複合危險因子仲裁 試圖(Multiple Risk Factor Intervention Trial) <M.R.F.I.T.로 약칭>의 연구결과는 모두 고혈압의 색출, 평가 및 치료에 관한 제2차 國家合同專門委員會(J.N.C)의 새 指針書作成에 박차를 가하였던 것이다. 이번 새 指針書가 발표된 보고서 보면 輕症, 中等症의 고혈압환자를 특히 더욱 잘 관리할 것을 강조한

例들에게는 β-차단제가 적절한 선택藥으로 될 수도 있었다. 여기에서 β 차단제만으로 혈압이 하강의 목적이 이루어지지 않을 때에는 thiazide 系의 利尿劑를 꼭 첨가하는 것이 필요하였다.

제2 단계: 교감신경억제제를 첨가한다. 이 단계에서는 교감신경억제제를 한가지 추가하는 것인데 보통 다음 일곱가지의 약제중에서 한가지를 적절한 선택하여 제1 단계의 치료제에 첨가하여 쓰는 방법이다. 여기에 속하는 일곱가지의 교감신경억제제(Sympathetic depressant)를 열거하면 다음과 같은 것이 있다. 즉 ① Propranolol ② Methyldopa ③ Clonidine ④ Prazosin ⑤ Nadolol ⑥ Metoprolol ⑦

## 高血壓과 肥滿症은 서로 밀접한 관계

## 體重調節만으로도 血壓 크게 낮출수 있다

만 아니라 모든 고혈압환자는 치료를 적절히 받아서 반드시 특히 확장기(최저) 혈압이 90 이하로 떨어뜨려야 된다는 것을 더욱 강조하고 있다. 앞에서도 언급하였지만 비약물학적 諸方法들이 만만치 않은 경우에는 특수한 약물요법이 반드시 시행되어야 한다. 약물요법이 시행되는 데는 거듭 강조하지만 꼭 「단계적요법」(Stepped-care therapy)에 의거하여야 하겠다. 의사는 자기환자의 각자를 정확히 평가파악하고 어떠한 「단계적요법」이 그환자에게 가장 적절한지를 확실히 해두는 것이 절실히 중요하다. 또한 단계적요법안에서도 그환자에게 가장 알맞고 의사는 그약물을 단계적으로 또는

Reserpine 등이다.

제3·4 단계: 대부분의 고혈압은 제1 단계나 제2 단계의 치료로 혈압하강의 목적이 잘 성취된다. 제1·2 단계에서 혈압하강의 목적이 성취되지 않을 때는 제3 단계의 치료로서 말초혈관확장제의 사용이 요망된다. 제3 단계에선 제1, 제2 단계의 약제에 혈관확장제인 Hydralazine 따위를 추가하는 것이다. 이렇게 제3 단계요법까지 적용하면 제1, 제2 단계에서 혈압하강이 안되는 고혈압도 대개 그 혈압하강의 목적을 성취할 수 있다. 그러나 이제 3 단계까지의 요법에도 잘 반응하지 않는 소수의 완강한 고혈압환자에게는 제4 단계요법으로 강력한 교감신경(節後 차단) 억제제인 Guanethidine 따위를 추가하거나 제2 단계에 쓰던 약제를 Clonidine 으로 바꾸어 첨가하는 것이다. 이렇게 하면 아무리 완강하고 혈압강화가 어려운 高血壓도 대부분에서 혈압의 하강이나 조절관리가 잘 성취될 것이다.

## V. 結論

이상에서 최근 美國에서 재차 인정되어 표준치료 지침으로 삼고있는 最新 J.N.C가 추천한 (1981년도) 고혈압의 단계적요법을 요약하여 소개하였다. 단계적요법에서도 제1 단계에서 처음 시작하는 利尿劑요법은 高血壓 치료방법에서 盤石이 되며 里程碑가 되고 있다. 利尿劑 단독요법만으로도 반수 이상의 보통 고혈압은 잘 조절된다. 때로는 初治療로 β-차단제를 사용하는 의사들도 있다. 어느 방법이 더 좋겠느냐고들 論議가 있었다. 최근에 美國 위생원에서 개최된 高血壓 치료 최고 권위자(Fries, Hunt 등)들의 會議에선 利尿劑(Diuretic)와 베타차단제(β-Blocker)를 적절히 배합하여 사용하든가 장 이상적인 치료방법이 될 것이 아니겠느냐고 의견을 모은 것으로 나타났다. 이를 참고하여 高血壓의 効果의인 管理에 도움이 되기 바란다.

<끝>

## 藥物療法으로는 Thiazide系와 β차단제도 제2 단계療法으로 交感神經억제제를 사용

약물의 도움없이 잘 조절될 것이며 이뇨제 등을 쓰는 약물치료를 할 때에 있어서는 이의 효과를 증강시키게 될 것이다. 또한 이뇨제 치료로 야기되는 「칼륨」의 손실을 최대한으로 줄일수 있을 것이다. 확장기(최소) 혈압이 90~105 mmHg 되거나 또는 수축기(최대) 혈압만이 160 mmHg 이상되는 젊은(年少) 고혈압 환자들에게는 때로는 체중과 일상생활의 식염의 조절만으로 약물대신 매우 적절한 치료효과를 가져올수있음이 많이 보고되어 있다.

열량이나 염분을 제한한 食事を 환자에게 오랫동안 유지하도록 하는 것은 때로는 어려울 때가 많다. 환자가 이에 잘 협력하지 않거나 효과가 분명히 없는데도 약물요법 대신 이방법만을 무한정하게 밀고가는 것이 현명치 못하다. 적절하고도 신중한 運動요법도 권장될 수 있다. 그러나 전적으로 이를 고혈압의 치료적으로 써서는 안될 것이다. 안정, 휴식 등의 정

美國의 國家合同專門委員會(J.N.C), 그리고 複合危險因子仲裁試圖研究會(M.R.F.I.T) 등의 최고 권위기관에서 추천하고 기준으로 삼고있는 소위 「段階的療法」(Stepped care method)에 의거하여 시행하는 것이 표준으로 되어 있다. 특히 開業醫들의 실제적인 치료업무수행을 효율적으로 이행·추진키 위하여 이루어진 美國의 The Ongoing Multiple Risk Factors Intervention Trial (M.R.F.I.T) 연구회의 보고서는 특히, 최근 3년간의 연구결과 보고는 개업의들에게 전반적으로 매우 중요한 임상결과 자료를 제공한 뿐만 아니라 혈압을 성공적으로 하강시켜 이를 잘 유지시키는 데는 이 유명한 「단계적요법」이 가장 효과적이고 정말 가치있는 방법임을 입증하고 있다. 또한 새로이 이루어진 Joint National Committee (J.N.C)라는 國家的合同專門委員會의 최신 연구조사보고도 輕症이나 中等症의 고혈압환자(특히

러가지들 組合하여 섞어서 사용하여 최대의 상호작용의 이점과 효과를 얻는 데 머리를 짜내어야 하겠다.

## IV. 段階的 療法

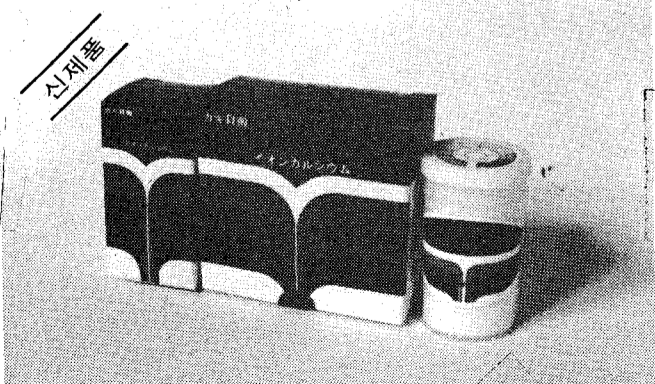
고혈압의 단계적요법이란 바로 고혈압의 내과적치료에 있어 약물의 단계적 적용을 말하는 것인데 <표1>에서 볼수듯이 약물의 사용을 단계적으로 선택 적용 첨가 사용하는 방법이다.

제1 단계: 통상적으로 thiazide 계 이뇨제를 쓰는데 때로는 β 차단제도 쓴다. 이미 권위기관인 J.N.C 등에서 발표했듯이 새로 나온 「最新指針書」 역시 thiazide 系의 利尿劑를 맨 첫 번째의 特效治療藥(First drug of choice)으로 추천하고 있다. 그러나 어떤 환자에게는 이利尿劑가 初治療로서 가장 적절하지 않을 수도 있다. 예를 들면 맥박이 몹시 빠르고 脈壓이 높은 젊은 高血壓환자의

独占輸入品

## 天然水溶性食品 이온화칼슘粉末 “모리카론”

- ▲체질개선: 이것은 “모리카론”이 추구하는 궁극적 테마이며 이미 사용하신 분만이 그 탁월한 효과를 입증하고 있습니다.
- ▲모리카론: 이는 18년간 연구 끝에 개발한 것이며 각종 알칼리성 천연이온 복합미네랄로 구성되어 물에 타는 즉시 이온화되어 40분 이내에 거의 100% 체내 흡수됩니다. 2~3개월 이내에 만병의 근원인 산성체질을 약 알칼리성으로 체질을 개선합니다.
- ▲이온화란: 물질을 구성하고 있는 분자나 원자상 태에서 전자를 떼고 활동하는 상태이며 칼슘은 이온화되어 있지 않으면 제대로 흡수가 불가능합니다.



- ▲예방효과: 동맥강화·고혈압·암·당뇨병·심장병·만성신장염 등 각종 성인병에 대한 예방과 자연치유력 증진
- 각종 알레르기성 질환·위장장애·신경계 질환·골·관절조직개선·치아보호·근사 등 안질환 예방에 도움.
- 여성미용·생리불순·피로회복에 효과.
- 임산부등 산후·산전에 필요한 영양소 고루 갖추.

수입·판매원: 더 원 코포레이션

(제일양행)

서울 중구 인현동 2가 73의 1

풍전호텔 643호

전화: 261-0208, 266-1051