



# 고혈압

편집부

문명이 발달하고 급속히 공업화 되면서 생활이 풍요해짐에 따라 질병의 양상은 변모되어 만성·퇴행성질환 즉 성인병이 현대인의 주요 사망원인이 되고 있다. 이런 5대 주요성인병의 진단, 치료 및 예방에 관한 상식을 증상별로 알아본다. (편집자·주)

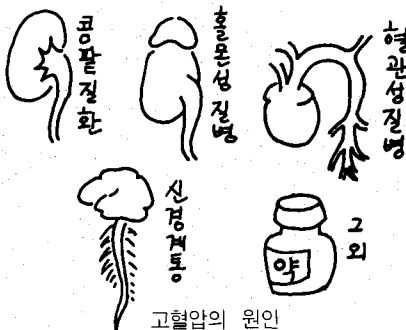
보사부자료 제공

## 1. 고혈압의 개요

고혈압(Hypertension)은 온갖 성인병, 특히 순화기 계통의 퇴행성질환의 근원적인 원인이 되는 만성질환인데, 가장 흔하고도 관리가 잘 안되는 '정말 문제의 성인병'이라 말할 수 있겠다.

일부나마 신빙성 있는 조사자료나 통

계에 의하면 우리나라에선 고혈압의 유병률이 성인에선 15~20% 정도로 추정되는데, 40대이후 중년층 이상에서 가장 많은 성인병으로서, 특히 뇌출혈, 심장병, 신장병 등을 합병증으로 초래하여 가장 높은 치사율을 보이는 주요원인 질환이 되기 때문에 매우 큰 문제가 되는 것이다.



## 2. 고혈압의 진단

대부분의 질병은 환자가 어떤 증상을 느껴 진찰을 받게될때 진단이 되나 고혈압의 경우에는 다르다. 이미 고혈압의 합병증이 발생된 경우에는 증상이 있지만 대부분의 고혈압환자는 아무 증상도 없는 단계에서 우연히 진단된다.

증상도 없는데 우연히 신체검사 등과 관련하여 진단되는 경우가 많기 때문에

더 상세한 진단이나 치료를 소홀히 생각하는 사람이 많다.

그러나 고혈압은 아무증상도 없는 단계에서부터 철저한 치료를 받는 것이 가장 효과적이라는 사실을 잊지 말고 고혈압이 우연히 처음 발견되었을 때부터 세밀한 대책을 세우는 것이 좋다.

고혈압진단은 혈압을 측정하는 것으로부터 시작된다. 따라서 혈압의 정확한 측정이 고혈압 진단의 가장 중요한 출발점이 된다.

### 1) 혈압상태와 고혈압의 기준

그러면 고혈압의 기준은 무엇이며 정상적인 혈압은 어떠한 상태를 말하는 것인가?

이를 판가름하고 전세계적으로 통용될 수 있는 기준을 세계보건기구(WHO)에서 정하였는데 현재 세계의 거의 모든 나라에서 이 기준에 따라 혈압상태를 규정하고 있는데 그 4단계는 다음과 같다.

① 저혈압이라 함은 최고(수축기)혈압이 100mmHg이하이고, 최저(확장기)혈압이 60mmHg이하인 경우

② 정상혈압은 최고가 140mmHg이하이고, 최저가 90mmHg이하인 경우

③ 경계역(고)혈압은 최고가 140~160mmHg, 최저가 90~95mmHg인 경우

④ 고혈압은 최고가 160mmHg 이상, 최저가 95mmHg 이상인 경우이다.

이 기준은 현재 물론 우리나라에서도 거의 절대적으로 사용되고 있다.

누구나 각자는 자기의 혈압이 이중 어느 단계의 상태에 속하는가 알아보는 것



	저혈압	정상혈압	경계역혈압	고혈압
최고	100 이하	140 이하	140-160	160 이상
최저	60 이하	90 이하	90-95	95 이상

이 좋을 것이다.

여기서 주의할 것은 혈압을 한번 측정하고 고혈압이다, 아니다, 단정할 것이 아니라 하루중에도 혈압은 여러 원인과 환경상태 등에 따라 변동하기 쉬우므로 적어도 3~4일간, 하루에도 3~4회를 안정한 상태에서 측정하여 그사람의 혈압상태의 경향을 파악하여 이를 판정하는 것이 정확하다.

그런데 여기서 경계역(고)혈압 이라고 하면 일반 사람들은 빨리 이해가 안 될지 모르지만, 실제 임상에서는 경계역 고혈압도 「고혈압」으로 취급하고 있다.

따라서 일단 혈압이 최고가 140이상이거나 최저가 90 이상이 되면 「고혈압」증이 있다는 사실을 명심해야 하겠다.

흔히 혈압을 말할 때는 최고(수축기)혈압을 문제시 하는데 의사들은 최고혈압보다 최저혈압을 더욱 중요시 하고 있다. 최고혈압은 대체로 측정할 때마다 항상 동요하여 다른 수치를 보이지만 최저(확장기)혈압은 거의 항상 일정하다.

최저혈압이 표준(정상)혈압보다 상당히 높을 때는 최고혈압이 별로 높지 않거나 정상이라 하더라도 조심해야 하고

“  
**고혈압은 성인병의 대표적  
 질환으로 생명을 위협하는  
 합병증과 함께 완치라는 것이  
 없기 때문에 더욱  
 조심스럽다.**  
 ”

계속 추구 관리하여야 한다.

최저혈압이 특별히 높아져 있을 때는 세소동맥경화가 나타난 것으로 보아야 하며, 악성 고혈압을 의심해 볼 수도 있다.

## 2) 고혈압 진단을 위한 검사

고혈압이 있는 것으로 확인된 사람에 대하여 다음과 같은 목적으로 여러가지 검사를 실시하여야 한다.

가) 주요장기의 혈관 손상 정도 판단.

고혈압의 정도는 혈압상승 정도 뿐 아니라 심장, 신장, 동맥 등 주요장기에 고혈압에 의한 변화가 어느정도로 진행되어 있는가에 따라 결정하여야 하므로 이와같은 주요장기의 기능을 검사하여 고혈압을 얼마나 적극적으로 치료하여야 하는지 그 방침을 결정하여야 한다.

혈압상승 정도가 심하지 않더라도 체내 장기에 이미 고혈압에 의한 변화가 와 있을 때는 더 적극적으로 치료하여야 한다.

나) 고혈압외에 동맥경화의 다른 위험 인자가 없는지를 검사한다. 고혈압에 동반하여 고지혈증, 흡연, 당뇨병, 비만증 등 동맥경화의 다른 위험인자가 존재할

때는 치료방침결정에 참고하여야 한다.

다) 고혈압의 원인진단(이차성 고혈압의 유무).

고혈압 환자의 90% 이상이 확실히 원인을 알 수 없는 본태성 고혈압에 속하지만 다른 원인 질환에 의하여 고혈압이 발생하는 이차성 고혈압의 경우에는 치료법이 본태성 고혈압과는 완전히 다르고 경우에 따라서는 원인질환을 치료하여 고혈압 자체를 완전히 치유할 수도 있다. 따라서 환자에 따라서는 이차성 고혈압의 진단에 필요한 검사까지 다 받아야 할 때가 있다.

라) 각 환자에서 치료방침의 결정.

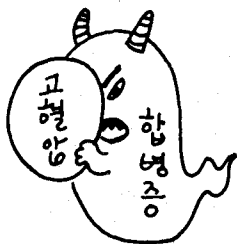
고혈압 치료제에는 여러가지 종류가 있는데 약에 따라서 그 부작용도 다르기 때문에 각 환자에서 가장 적합하고 부작용이 적은 약제를 선택하기 위하여 몇가지 검사를 실시할 필요가 있다.

이와같이 고혈압의 진단은 단순한 혈압측정만으로 끝나지 않고 여러가지 검사가 필요하다.

간단한 몇가지의 검사만으로 충분할 때도 있으나 경우에 따라서는 상당히 많은 종류의 검사가 필요할 때도 있다는 사실을 염두에 두고 의사의 지시에 협력하여야 확실한 치료방침을 결정할 수 있다.

## 3. 고혈압의 문제점

엄격히 말한다면 고혈압은 병이라기 보다는 증상(증세)이라고 해야 할 것 같다. 열이 나거나, 골치가 아프거나, 기침이 나거나 할때 우리는 이것을 병이라



고혈압은 그 자체보다 여러가지 합병증 때문에 중요시된다

하지 않고 “증세”라고 한다. 고혈압도 마찬가지였다.

그런데, 어쩐지 “고혈압”이라고 하면 으시시하고 불길한 예감이 든다. 왜 그럴까? 거기에는 아마도 이러한 다음의 이유가 있기 때문이 아닌가 생각된다.

### 1) 유병률이 높다.

우리나라에서는 정확한 통계가 아직 없지만 신빙성 있는 여러 자료 등을 종합해보면 대략 성인에서 15~20%정도가 고혈압일 것으로 추정된다. 이는 앞에서도 언급되었지만 매우 높은 유병률이다.

타 질환들과 비교해 볼때, 가령 결핵의 유병률이 현재 약 2.2% 정도이고 당뇨병의 유병률이 약 3~5%인것과 비교한다면 정말 숫적으로 엄청나게 많은 사람들이 고혈압에 이환되어 있음을 알 수 있다.

### 2) 사망률이 높다.

고혈압은 특히 뇌졸중과 관련하여 암, 심장병과 함께 3대 사망원인중의 하

나이다. 우리나라에서는 뇌졸중이 이중에서도 사인의 제1위를 차지하고 있다.

### 3) 확실한 치료방법이 없다.

혈압을 강하시키는 약은 있지만 이 강압제만으로 고혈압이 해결되지 않는 실정이다.

### 4) 증세가 확실치 않다.

고혈압은 일반적으로 뚜렷한 증상이 없는 것이 보통이다. 아픈 곳도 별로 없다. 따라서 일찍 발견하기가 어렵고, 발견한 뒤에도 대수롭지 않게 여기기 쉽다.

### 5) 무서운 합병증을 수반한다.

고혈압은 성인병의 대표적 질환이다. 문명이 발달하고 공업화 될수록 고혈압은 늘어 간다고 한다. 생활수준이 향상되고 소득이 높아질수록 유병률이 높아지는 문화병이라고도 한다. 또 인구가 노령화 될수록 이병은 많아진다고 한다.

고혈압은 한번 걸리면 일생 치료를 계속해야 한다. 완치라는 것이 없다.

고혈압은 그 자체가 무서운 것이 아니라 생명을 위협하는 여러가지 합병증 등을 초래하기 때문에 이를 중요시하고 무서워 하는 것이다.

중요 합병증들로는 뇌출혈, 뇌경색심비대증, 심부전, 부정맥, 협심증, 심근경색, 심부전, 기타 여러 동맥경화증 등인데 모두 치사율이 높은 것들이다. †

(다음호에 계속)

새질서 새생활로  
문화시민 긍지찾자