



강진경  
국민고혈압사업단단장  
연세의료원원장

## 고혈압과 건강

**고**혈압은 평소에 아무런 증상이 없다가 갑자기 뇌졸중, 심장마비 등의 치명적인 질환을 일으키는 “침묵의 살인자”라고 불립니다. 신체 활동의 감소, 영양과다, 노령화에 따라 전세계적으로 고혈압 환자의 수는 기하급수적으로 증가하고 있으며, 우리나라 역시 그 발생률이 빠르게 증가하고 있습니다. 또한 고혈압에 의한 심근경색증, 뇌졸중 등 합병증은 이미 우리나라 전체 사망원인의 50% 이상을 차지할 정도로 그 피해가 막대한 실정입니다.

그러나 혈압만 측정해보면 바로 진단할 수 있음에도 불구하고 전세계적으로 고혈압의 진단율 및 관리율은 높지 않은 실정입니다. 미국의 경우에도 고혈압 환자의 30%는 본인이 고혈압임을 인지하지 못하고, 59%만이 치료를 받고 있으며, 만족스러운 치료가 시행되는 것은 전체의 34%에 불과할 정도로 고혈압은 적절히 관리되지 못하고 있습니다. 이와같은 현상의 가장 큰 이유는 고혈압이 뚜렷한 자각증상이 없기 때문입니다.

이러한 고혈압의 원인에 대해서는 아직까지 뚜렷이 밝혀지지 않았지만, 최근 유전인자와 함께 잘못된 생활습관이 고혈압의 발생에 중요한 작용을 한다는 점은 정설로 받아 들여지고 있습니다. 즉, 고혈압은 짠 음식 등의 잘못된 식이, 운동부족, 비만, 스트레스, 흡연, 음주 등의 생활습관이 축적되어 발생하는 생활습관병인 것입니다. 또한 더욱 중요한 것은 이러한 잘못된 생활습관들이 개별적으로 혈압상승을 일으키기도 하지만 서로 상호작용을 일으켜 장기적으로

고혈압이 한번 생기면 죽을 때까지 없어지지 않는 병이라는 이야기를 많이 듣습니다. 그러나 다르게 생각하면 체중을 줄이고, 운동을 많이 하며, 저지방·저염분의 식이조절을 하고, 담배를 확실히 끊으며, 술을 줄이는 적극적인 노력을 통해 많은 경우 발생을 예방할 수 있으며, 또한 일단 고혈압이 발생한 경우에도 적절한 관리를 하면 정상인과 똑같은 정상적인 삶을 영유할 수 있는 질환이기도 합니다.

누적될 때 당뇨병, 고혈압, 고지혈증, 비만, 심혈관계 죽상경화증과 같은 여러 가지 질환을 동시에 발생 진행시킨다는 점입니다.

이러한 현상을 뜻하며 동시에 여러 생활습관병의 전단계로 인식되어지는 대사증후군의 경우 미국 전 인구의 65%가 이에 해당되며 최근 서울의 일부 지역주민을 대상으로 한 연구에서도 30세 이상 전 성인남자의 19%, 여자의 16%가 해당될 정도로 빠르게 그 빈도가 증가되고 있는 실정입니다.

잘못된 생활습관의 누적이 고혈압의 주 원인인자로 밝혀짐에 따라 최근 새로이 발표된 개념이 고혈압전단계(prehypertension)입니다. 이는 고혈압의 경우 수축기혈압과 확장기혈압이 각각 140mmHg 이상이거나 90mmHg 이상인 경우로 정의되지만, 심혈관 질환의 위험성은 그 이하 혈압부터 이미 증가하기 시작하므로 120/80mmHg 이상에서는 적극적인 생활습관 교정 노력을 기울여야만 고혈압의 발생과 그 합병증의 발생을 늦출 수 있다는 개념입니다.

또한 이와 함께 이번에 새로 개정된 미국의 고혈압 7차 보고서에서는 그 동안의 연구결과를 종합하여 각각의 생활 습관 교정의 중요성과 그 감압효과를 제시하였습니다. 그에 따르면 체중 조절, 저염식을 포함한

식이조절, 운동, 절주, 금연 등의 생활습관 교정을 적극적으로 시행할 경우 고혈압 약제의 복용만큼의 감압효과를 얻을 수 있습니다.

결론적으로 과거의 고혈압 치료가 고혈압이 발생한 후에 병원에서 처방하는 혈압약만을 복용하는 수동적인 것이었다면, 21세기의 고혈압 치료방향은 고혈압의 발생 이전에 잘못된 생활습관을 교정하고자 하는 적극적이고 자발적인 노력을 강조하고 있습니다. 고혈압이 한번 생기면 죽을 때까지 없어지지 않는 병이라는 이야기를 많이 듣습니다. 그러나 다르게 생각하면 체중을 줄이고, 운동을 많이 하며, 저지방·저염분의 식이조절을 하고, 담배를 확실히 끊으며, 술을 줄이는 적극적인 노력을 통해 많은 경우 발생을 예방할 수 있으며, 또한 일단 고혈압이 발생한 경우에도 적절한 관리를 하면 정상인과 똑같은 정상적인 삶을 영유할 수 있는 질환이기도 합니다.

따라서 고혈압 치료는 단지 의사에게만 맡기는 병이 아니라 환자와 의사가 적극적으로 혈압을 조절하여 합병증을 관리해야 합니다. 고혈압 치료! 늦추지 마시고 지금 당장 시작하십시오. 