

## 고혈압은 언제부터 주목받기 시작했나?

혈압을 잴 최초의 의사가 신학박사라는 것을 알고 있는가? 1727년 영국국교회의 성직자인 스테판 헤일즈는 의학이 아닌 기초과학에 관심이 있었다. 그는 식물을 소생시키는 수액의 근본에 대한 실험 총서를 출판했다. 6년 후에 그는 동물의 혈압에 관한 실험의 결과물을 출판했다. 그의 가장 유명한 실험 중에서 그는 암말의 대퇴동맥 속으로 9피트(약 270cm)의 유리관을 삽입했다. 유리관 안의 피는 암말의 동맥혈압 수준인 8피트 3인치까지 올라갔다. 그리고 혈압측정의 과학이 창조되었다.

헤일즈의 연구결과가 의학적으로 사용되기까지는 100년이 넘게 걸렸다. 최초의 임상학적인 혈압의 기록은 1847년에 이루어졌다. 그러나 혈압을 측정하는 현대 cuff stethoscope 기술이 발전했기 때문에 기록은 1905년까지 가지 못했다. 이 기술을 사용하면서 의료실습처럼 혈압을 일상적으로 잴 수 있게 되었다.

### “본태성” 고혈압

그러나 혈압과 질병과의 관계는 여전히 정의하기 어려운 채로 남아있다. 1911년 “본태성 고혈압”에 관한 시각은 처음에는 고혈압의 알려지지 않은 사례로 묘사되곤 했다. 그 후에 통계학자들은 “높다”라고 여겨지는 혈압 바로 위의 제한점으로 정의했다. 그 시절 많은 내과의사들은 고혈압(높은 혈압)은 본질적인 질병이 아니라 자연히 생긴 질병이라고 주장했다. 오히려 그들

은 신장, 심장, 혈관의 잠재적인 질병의 부산물로 여겼다. 또 일반혈압보다 높은 혈압은 손상된 장기들에 흐르는 혈액에 영향을 준다고 단 순화시켰다.

이러한 견해는 1960년대 까지 지속되었다. 그 때 임상학적 실험이 이루어졌는데, 고혈압 치료는 현저하게 (뇌졸중 등의)발작을 감소시킨다고 설득력 있게 제시되었다. 이 기간 동안 최초로 고혈압에 효과적이고 내성이 있는 약물을 이용 할 수 있게 되었다. 혈압관리는 곧 공공정책이 되었고 “침묵의 살인자”인 고혈압이 태어나게 되었다. 공공의 인식과 새로운 치료법의 확산으로 발작으로 인한 사망률이 1971년과 1994년 사이에 약 50% 까지 떨어졌다.

2002년 1월 미국당뇨병협회(American Diabetes Association)의 성명서에 따르면 당뇨병환자 20~60%가 고혈압을 가지고 있다. 이는 그들의 혈압이 140/90mmHg 이거나 그 이상이라는 것을 의미한다. 그러나 같은 성명서에서 추가적인 위험요소를 가질 수 있는 대부분의 당뇨병환자들에게 130/85mmHg 만큼 낮은 목표혈압이 권장된다고 지적했다.

당뇨병과 신장질환이 있는 환자에게는 120/70mmHg보다 낮은 목표치가 권장될 수 있다. 이 낮은 목표치의 근거는 당뇨병이 있는 사람들의 70% 이상이 고혈압을 가지고 있을 수 있기 때문이다.

당뇨병과 고혈압이 있다면 당신과 당신의 주치의가 생각해야 할 중요한 것은 무엇인가? 고혈압에 관해서 “본질적”으로 알아야 할 것은 무엇인가?

치료가 권장되기 전에 확실한 질문에 대한 답변이 있어야 한다. 예를 들어, 제 1형 혹은 2형 당뇨병인가? 당뇨병은 잘 관리되고 있는가? 어린이나 노인 혹은 남성이나 여성인가? 가족이 흑인, 백인, 또는 황인인가, 말랐거나 뚱뚱한가, 활동적인가 혹은 게으른가, 최근 흡연자인가 혹은 전에 흡연자였는가? 심장병, 신장병 또는 당뇨병의 어떤 증상이 있는가?

당신의 날들은 화창하고 따뜻한가 아니면 우울한 먹구름이 드리워져 있는가? 잠은 숙면을 취하는가 아니면 코를 골고 뒤척이며 잘 못 자는가? 또 먹을 것을 직접 구입하는가 아니면 다른 사람이 당신을 위해 쇼핑을 해주는가? 집에서 요리해서 먹는 것을 즐기는가 아니면 레스토랑에서 외식하는 것을 더 좋아하는가? 당신에게 “저염”이라는 것은 어떤 의미가 있는 것인가?

### 혈압조절의 목표수치를 알고 있는가?

당신은 혈압치료의 목표에 대해 당신의 건강관리사와 상의를 한 적이 있는가? 당신은 당신의 혈압관리 목표를 알고 있나? 만약 그렇다면 당신은 관리를 통해 당신의 혈압관리 목표에서 관리하고 있는가?

당뇨병에서 고혈압의 영향은 더 이상 논의가 필요 없을 만큼 중요하다. 최근 발행된 질병 치료법들은 혈당과 혈압에서 기준 이상의 증가는 심장, 혈관질환, 당뇨병성 안질환, 당뇨병성 신장질환, 당뇨병성 신경질환의 위험을 증가시킨

다는 것이 밝혀졌다.



대부분의 당뇨병환자들에게 130/85mmHg 만큼 낮은 목표 혈압이 권장된다

### 좋은 소식들

고혈압 치료에 좋은 소식들이 있다. 이는 식사 조절, 체중감소, 규칙적인 운동, 알코올 섭취 감소, 금연과 같은 생활방식 교정과 고혈압 약의 복용으로 혈압을 낮추고 심장발작과 당뇨병성 안질환, 당뇨병성 신장질환, 당뇨병성 신경질환의 위험을 낮출 수 있다는 것이다.

안지오텐신 화학작용을 일으키는 효소 억제 약물(ACE 억제제)에 대한 연구에서 당뇨병 발병 위험이 있는 환자들 중 제 2형 당뇨병의 발병 및 사망률이 감소했음이 밝혀졌다. 당뇨병환자에 대한 다른 약물의 연구에서는 이뇨제와 배

타 차단제가 당뇨병환자에게 효과가 있다는 것이 밝혀졌다. 당뇨병환자들은 모두 자신의 혈압 조절 목표에 도달하기 위해 이 두개 또는 세개의 다른 약물요법이 필요할 수도 있다.

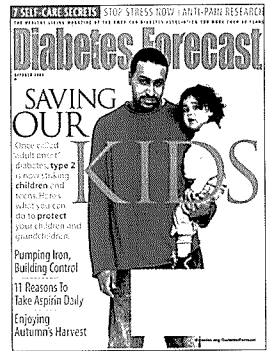
제 2형 당뇨병과 혈압, 이 두 가지를 함께 관리하는 것이 어려운 일이지만 이를 위해 가장 효과적인 생활방식의 교정은 체중을 감소시키는 것이다. 이것은 미국당뇨병협회가 비만과 당뇨병이 있는 고혈압환자에게 가장 첫 번째로 추천하는 치료방법이다.

일반적으로, 당뇨병과 고혈압이 있는 환자에게 염분을 제한하는 방법은 실제 실현되지 않는다. 그러나 당뇨병을 가지고 있지 않은 사람의 연구에서는 하루에 최소한 과일과 야채의 8개 그릇 중 적어도 2개의 그릇이 저염 식품이고, 이것은 체중이 감소되지는 않지만 혈압을 낮춘다

는 것을 보여준다.

이런 변화에 더해서 염분이 하루에 1~2g이 적당히 쓰여지면 혈압을 낮추는데 더욱 효과적이 될 것이다. 어떤 연구에서는 생활방식의 교정과 관리하는 분명히 아프리카인, 아메리칸, 라틴계 사람과 같이 당뇨병과 고혈압의 높은 합병증 발병률을 보이는 경우 효과적일 것이라고 제안한다.

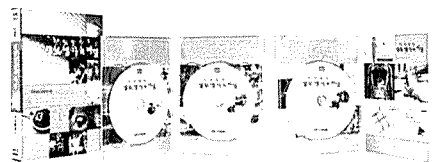
유전학, 생물학의 발전은 고혈압에 대한 원리를 밝혀낼 것이다. 그러나 당뇨병을 가지고 있는 모든 사람들은 고혈압은 치료가 가능하고 효과적이고 진실되고 꼭 필요한 것이라는 것을 알아야 한다. <img alt="Diabetes Forecast magazine cover" data-bbox="725 348 908 528"/>



출처: Diabetes Forecast

## ‘생로병사의 비밀’ 당뇨편

1. 상품명 : 생로병사의 비밀(당뇨편) 녹화 디스켓
2. 상품구성 : ‘생로병사의 비밀’ 당뇨편 6회 방송분
3. 가격 : 33,000원(배송비 포함)
4. 문의 및 구입 : (사)한국당뇨협회 02-771-8542



### ※ 구성내용

- 〈디스켓 no 1〉 -제 1편 : 1000만 당뇨대란 그러나 막을 수 있다. 2003. 4. 15(19회)
- 제 2편 : 당뇨와의 전쟁 - 세계는 지금 당뇨대란 2005. 1. 11(94회)
- 〈디스켓 no 2〉 -제 3편 : 당뇨와의 전쟁 - 시한폭탄, 한국형당뇨 2005. 1. 18(95회)
- 제 4편 : 당뇨와의 전쟁 - 당뇨, 나를 바꿔야 산다. 2005. 1. 25(96회)
- 〈디스켓 no 3〉 -제 5편 : 충주는 지금 당뇨와의 전쟁 중 2005. 7. 5(116회)
- 제 6편 : 특집 명의특강 -당뇨, 맞춤 치료가 해법이다. 2005. 3. 1(2TV)