



고혈압을 알면 예방법이 보인다

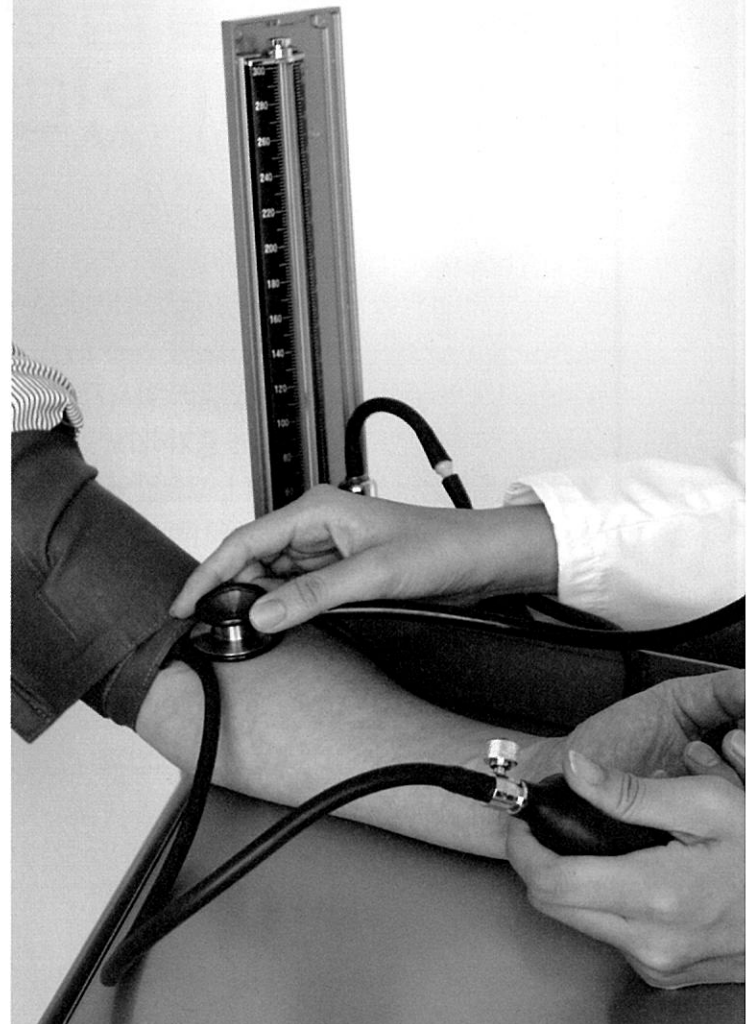
성인 인구 3명 중 1명 꼴로 가지고 있는 질환이 바로 고혈압이다. 혈압이 높더라도 증상이 없는 사람이 대부분이기 때문에 제대로 관리를 하기가 쉽지 않은 대표 질환이기도 하다.

글 이진환(동아일보 의학전문기자)

전 세계적으로 6억 명의 사람들이 고혈압을 앓고 있고, 고혈압 때문에 매년 3백만 명이 사망한다. 국내에서도 매년 고혈압 환자는 증가 추세다. 2011년 국민건강영양조사에 따르면 우리나라 30세 이상 인구에서 고혈압 유병률은 30.8%로 나타났다. 이는 1990년 전국 고혈압 조사 자료에서 나타났던 유병률 13%에 비해 크게 높아진 수치다. 더구나 국내 노인 인구가 증가하면서 고혈압 유병률은 더욱 높아질 전망이다. 최근 한국개발연구원(KDI)이 발표한 '고령화를 준비하는 건강보험 정책의 방향' 보고서에 따르면 지난 2010~2011년 국민건강영양조사 데이터를 분석한 결과 우리나라에서 고혈압을 앓고 있는 환자의 수를 939만 명으로 추정하였으며 30세 이상 인구 가운데 고혈압과 당뇨 비율을 34%로 집계했다. 또한, 고혈압·당뇨유병자는 앞으로도 점점 증가하여 2040년에는 30세 이상 유병률이 46.9%(1,840만 명)까지 증가할 것으로 전망했다.

환경적 변화가 가장 큰 요인

이처럼 고혈압 환자들이 급격하게 증가하는 이유는 무엇일





까? 무엇보다 환경적인 영향을 꼽을 수 있다. 가령 짜게 먹거나 비만, 운동 부족, 흡연, 만성적인 음주나 정신적인 스트레스를 동반한 사람에게 고혈압 발병률이 증가한다. 더구나 국내 성인이 먹는 평균 나트륨량은 4800mg으로 세계보건기구 권장량인 2000mg에 비해 두 배 이상 높다. 이것 때문에 식품의약품안전청에선 매년 '나트륨 줄이기 캠페인'을 벌여 저나트륨 위주의 식단을 먹도록 권유하고 있다.

특히, 최근에는 고혈압과 복부 비만, 당조절능력 저하, 중성지방 상승, 혈관벽의 콜레스테롤을 제거하는 인자인 고밀도지단백콜레스테롤(HDL-Cholesterol)의 저하 등을 특징으로 하는 대사증후군의 발병률이 높아지고 있으며, 또한 동맥경화증 자체가 혈관벽을 딱딱하게 만들어 수축기 혈압의 상승에 관여하므로 고혈압의 위험도가 증가한다. 게다가 고혈압 환자가 담배를 피울 경우에는 동맥경화성 심혈관질환 발생 위험이 3배 이상 높아진다.

물론 고혈압은 유전적 요인도 무시할 수 없다. 부모 모두가 고혈압이 있는 것처럼 고혈압의 가족력이 있는 경우 작은 환경인자의 작용에도 고혈압 발병 가능성이 높으므로 조심해야 한다. 특히 고혈압의 가족력과 함께 뇌졸중의 가족력이 동반된 경우에는 더욱 조심하는 것이 좋다.

대표 합병증, 뇌중풍

고혈압이 무서운 이유는 합병증 때문이다. 이중 뇌혈관을 막거나 뇌혈관이 터지는 뇌중풍이 가장 대표적이다. 이밖에도 심장이 제 기능을 못하는 심부전, 콩팥 기능 이상 및 심장동맥질환 등의 합병증도 흔히 본다. 일반인들의 혈압에 관한 잘못된 상식 중 하나는 '고혈압보다 저혈압이 더 무섭다'는 것이다.

저혈압 상태가 되면 마치 수압이 정상 이하로 떨어질 때와 마찬가지로 우리 몸은 적정량의 피를 공급받지 못하게 되고, 그 결과 각 조직이나 기관에서 필요로 하는 산소가 모자라게 되어 건강에 치명적인 결과를 초래할 수 있다.

그러나 대부분의 사람들이 알고 있는 저혈압은 단순히 혈압이 다소 낮은 상태를 말한다. 보통 어지럽다거나 얼굴이 창백한 경우, 기력이 없는 경우 등에서 혈압이 약간 낮으면 저혈압이라고 생각하는 사람이 많은데, 대부분은 스트레스나 과로 때문이며 이 정도의 저혈압은 의학적으로 문제가 되는 경우는 없다. 그럴 경우에는 혈압을 올리려고 해서는 안 되고, 진짜 원인을 찾아서 치료를 하는 것이 좋다. ㉞