▶ Q. 고혈압은 어떤 병인가요?

혈압은 혈관 내부의 압력을 의미하며, 심박출량과 말초혈관의 저항에 따라 영향을 받습니다.
고혈압은 혈압이 높다는 뜻이며, 수압이 높으면 혈액순환을 원활히 할 수 있지만, 장기간 높은 혈압 상태를 유지하면 혈관에 부담을 주어 혈관과 장기의 손상을 유발할 수 있습니다.
고혈압은 만성 순환기질환 중에서 발생빈도가 가장 높은 질환으로, 뇌혈관 질환, 심혈관 질환, 신장 질환, 동맥경화증 등의 중요한 위험인자입니다. 특히, 국내 뇌혈관질환 환자의 35%, 심혈관질환 환자의 21%를 고혈압이 차지할 정도로 기여가 큰 위험인자라고 보고되고 있으므로, 지속적인 치료와 관리가 필요한 중요한 질병입니다.

▶ Q. 어떻게 진단하나요?

혈압계로 혈압을 측정하여 지속적으로 정상혈압 보다 높으면 고혈압이라 할 수 있습니다.
정상혈압은 수축기 혈압이 120㎜Hg 미만이고, 확장기 혈압이 80㎜Hg 미만인 경우 입니다.
수축기 혈압이 140㎜Hg 이상이거나, 확장기 혈압이 90㎜Hg 이상일 때 고혈압으로 진단할 수 있습니다.



혈압분류	수축기 혈압 (mmHg)		이완기 혈압 (mmHg)
정상혈압	〈120	그리고	〈80
고혈압전단계	120–139	또는	80–89
고혈압	≥140	또는	≥90
제1기 고혈압	140–159	또는	90–99
제2기 고혈압	≥160	또는	≥100

* 수축기 혈압 : 심장이 수축하여 혈액을 심장 밖으로 밀어낼 때의 압력
* 이완기 혈압 : 심장이 확장할 때 혈관에서 유지되는 압력

한의표준임상진료지침은 한의사와 환자가 적절한 의료서비스를 결정할 수 있도록 돕기 위해 체계적으로 개발한 가이드라인으로, 임상현장에서 참고하여 활용할 수 있습니다. 본 지침은 한의표준임상진료지침 개발사업을 통해 인증 받았습니다.

▶ 고혈압의 예방 및 관리

고혈압을 발생시키거나 혈압을 높이는 위험인자는 조절할 수 있는 위험인자와 조절할 수 없는 위험인자가 있습니다. 조절 가능한 위험인자를 줄이는 것이 고할압의 예방 및 관리에 도움이 됩니다.
저염식, 체중감량, 운동, 알코올 섭취제한, 금연, 건강한 식사습관 등의 생활요법은 고혈압 전단계나 1기 고혈압에서 유효한 혈압강하 효과를 보이므로, 관리 및 예방을 위해 적극적으로 추천합니다.

조절 불가능한 위험인자	
나이	나이가 들어감에 따라 고혈압 유병률이 증가합니다.
가족력	양친이 모두 고혈압이면 자녀의 약 80%, 한쪽이 고혈압이면 자녀의 25~40%에서 고혈압이 발생한다고 알려져 있습니다.
조절 가능한 위험인자	
비만	비만인은 정상인 보다 3배 이상 고혈압에 잘 걸리는 것으로 알려져 있습니다.
운동부족	운동은 심장기능을 강화시키고, 비만을 예방합니다.
흡연	흡연 시 아드레날린이 분비와 장기간 흡연 시 혈관을 손상시키기 때문에 고혈압을 일으킬 수 있습니다.
소금	염분은 혈관을 수축시켜 말초혈관의 저항을 높여 혈압을 높입니다.
염분에 대한 과민 반응	염분에 대한 과민반응 시 수분 저류로 인하여 혈압이 상승합니다.
저칼륨혈증	칼륨의 섭취가 적을 경우 염분이 쌓여 혈압이 상승합니다.
알콜 과다섭취	기전은 명확하지 않으나, 고혈압이 생길 위험이 증가하는 것으로 보고되고 있습니다.
스트레스	스트레스 시 아드레날린의 분비가 늘어 혈압이 상승한다.
수면시간	수면시간이 5시간 미만인 경우 5~7시간 수면하는 경우보다 2.4배 고혈압 발생률이 높습니다.



MEMO

고혈압

한의표준임상진료지침

Korean Medicine Clinical Practice Guideline



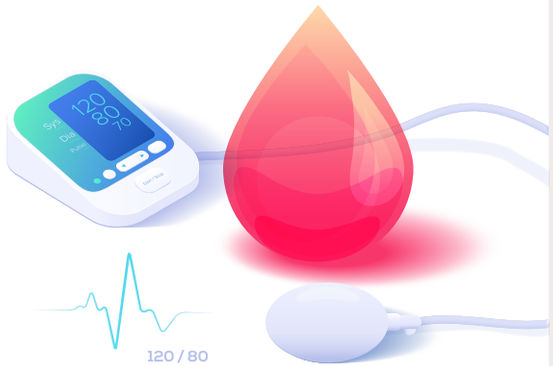
Korean Medicine Clinical Practice Guideline

NIKOM
한국한의약진흥원

▶ Q. 고혈압도 한의학으로 치료가 가능한가요?

고혈압은 치료나 관리에 있어서 약물 치료만으로는 한계가 있는 생활습관의 병이라는 사실이 잘 알려져 있습니다. 따라서 꾸준한 약물 복용과 함께 생활 습관의 관리 또한 중요시되고 있습니다. 미국 고혈압합동위원회(JNC)의 7차 보고서와 8차 보고서에서도 약물치료와 함께 체중감소 및 염분 섭취 제한, 식이요법, 운동관리 등과 같은 생활 관리를 병행할 것을 권고하고 있습니다.

이처럼 고혈압의 치료에 있어서는 꾸준한 항고혈압제 복용과 함께 다양한 병행 요법이 소개되고 있는데, 한의학적 치료법을 통한 고혈압의 관리에도 많은 필요성이 제기되고 있습니다. 한의학의 가장 큰 장점은 환자 중심의 맞춤치료를 해줄 수 있다는 것이며, 인체의 항상성, 자연 치유력을 높임으로써 균형을 되찾고 순환을 도와 우리 몸의 자연 회복력을 배가시킬 수 있기 때문입니다. 고혈압과 같은 질환은, 치료하면 낫는 병이 아니라 평생 함께 가야 하는 만성 질환이기 때문에 한의학적 치료가 삶의 질을 향상시키고 건강하게 살아가는데 많은 도움을 줄 수 있습니다.



▶ Q. 치료는 어떻게 하나요?

고혈압의 한의학적 치료 방법은 침, 뜸, 한약, 부항, 약침, 기공, 태극권, 기기 유도 호흡법 치료 등이 있습니다. 국내 의료계에서 고혈압 치료는 항고혈압제 위주로 치료하고 있습니다.

1기 고혈압이나 경증의 고혈압의 경우에 고혈압한의진료지침의 권고안에 따라 한약 단독투여 또는 항고혈압제와 병용투여를 적용할 수 있습니다.



고혈압 관리 한의치료와 함께 하세요

당신의 행복을 항상 기원합니다.

한의치료가 적합한 고혈압

- [x] ① 중노년층의 경계성 고혈압
- [ ] ② 제1기 고혈압
- [ ] ③ 심신증 경향이 강한 고혈압 (일부 백의고혈압)
- [ ] ④ 수반증상이 있는 고령자의 고혈압
- [ ] ⑤ 특수한 경우로서 내장비만에 합병한 고혈압
- [ ] ⑥ 고혈압전단계의 관리
- [ ] ⑦ 합병증 예방 목적
- [ ] ⑧ 삶의 질 개선 목적
- [ ] ⑨ 항고혈압제 부작용 개선

한의치료 프로그램



침/약침치료

고혈압의 침 치료는 가장 많은 연구가 진행되고 있는 분야입니다. 약침은 한약액을 경혈에 주사하는 치료법으로, 최근 널리 사용되고 있습니다. 침과 약침치료를 항고혈압제와 병행하여 시술받을 경우 혈압강하효과가 뛰어납니다.

한약치료



한의사의 진단에 따라 개별 환자에게 적합한 한약을 복용합니다. 1기 고혈압의 경우 항고혈압제 복용 없이 한약 단독치료만으로 고혈압에 효과가 있습니다.



뜸치료

뜸치료는 자율신경계와 호르몬계에 영향을 주어 고혈압을 조절합니다. 항고혈압제를 복용하면서 뜸치료를 병행할 경우 혈압이 더 잘 조절됩니다.

운동치료



고혈압의 예방과 관리에는 운동이 중요합니다. 태극권 등 호흡과 결합된 운동은 혈압을 내리는 데 중요한 역할을 합니다.