

약물치료 혈압 140 이상서 130~139로 강화

8년 만에 새 관리 지침, 이상적 기준으로 금주 제시

미국심장협회(AHA)와 미국심장학회(ACC)가 2017년 이후 처음으로 강화된 고혈압 관리 지침을 발표했다.

미국 성인의 약 절반은 정상보다 높은 혈압을 가지고 있다. 이번 지침에 따르면 정상 혈압은 120/80mmHg 미만, '상승 혈압'은 120~129/80mmHg, 130/80mmHg 이상은 고혈압으로 분류된다. 새 지침에 따르면 130/80mmHg 이상일 경우 생활습관을 바꾸도록 권고받게 된다.

혈압은 'mmHg'로 표기되며, 위쪽 수치는 수축기 혈압으로 심장이 수축해 혈액을 동맥으로 내보낼 때의 압력을, 아래쪽 수치는 이완기 혈압으로 심장이 박동 사이에 있을 때의 압력을 나타낸다. 고혈압은 대체로 자각 증상이 없지만, 혈압이 높으면 혈액이 혈관 벽을 강하게 밀어 심장과 혈관 모두 부담이 커진다. 이를 방치하면 결국 동맥 손상, 심장마비, 뇌졸중 위험이 높아진다.

새 지침에 따르면 수축기 혈압이 130~139mmHg인 경우, 먼저 체중 감량, 저염식, 스트레스 관리, 주 150분 이상 중등도 운동과 근력 운동 등 건강한 생활습관 개선을 권고한다. 36개월 뒤에도 혈압이 목표 범위에 도달하지 않으면 약물 치료를 시작하도록 했다. 이는 2017년 '140mmHg 이상'부터 약물 치료를 병행하던 기준에서 한층 강화된 조치다.

AHA 지침 작성위원회 위원장인 대니얼 존스 미국심장협회 의장은 "이번 지침은 심혈관질환, 뇌졸중, 신장질환 예방뿐 아니라 치매 위험 감소에도 초점을 맞췄다"며 "혈압을 더 적극적으로 관리하자는 메시지"라고 강조했다.

생활습관 개선 항목에는 건강 체중 유지, 심장 건강 식단, 나트륨 섭취 제한, 스트레스 관리, 규칙적인 유산소·근력 운동이 포함된다. 특히 이번 지침에서는 '절주'가 아니라 '금주'를 이상적 기준으로 제시했다. 이전에는

여성 하루 1잔, 남성 하루 2잔 이하를 권고했지만, 이제는 혈압에 미치는 부정적 영향이 명확하다는 이유에서다. 다만 음주를 선택할 경우 여성은 하루 1잔 미만, 남성은 하루 2잔 미만이 바람직하다고 덧붙였다. 저녁 식사 때 곁들이는 와인 한 잔이나 주말에 칵테일을 즐기는 것도 자제하라는 권고를 받을 가능성이 높다.

또한 임신을 계획하거나 임신 중인 경우 혈압 관리가 더욱 중요하다고 강조했다. 임신 중 고혈압은 임신 합병증을 일으킬 수 있으며, 출산 후에도 장기간 고혈압 위험을 높인다.

식이요법으로는 여전히 'DASH' 식단을 권장한다. 이는 과일, 채소, 통곡물, 생선, 가금류, 콩류, 견과류, 식물성 기름을 많이 섭취하고, 포화지방·당분·코코넛·팜유 등 열대 식물성 기름을 줄이는 식단이다. 나트륨은 하루 2,300mg 이하로, 가능하다면 1,500mg 이하로 줄이는 것이 이상적이다. 칼륨 섭취를 늘리기 위해서는 칼륨 강화 소금 대체제를 사용하는 것도 방법이다.

체중이 과체중이나 비만인 경우 체중의 최소 5% 감량이 권장된다. 중증 비만의 경우 식이·운동 요법, GLP-1 계열 약물 등 의학적으로 입증된 체중 감량 방법, 심한 경우 수술적 치료까지 고려할 수 있다.

존스 의장은 "저염식, 충분한 칼륨 섭취, 칼로리 제한 등은 실천하기 어렵지만 효과가 확실하다"며 "환경적 어려움이 있지만 꾸준히 노력하면 혈압 관리에 큰 도움이 된다"고 말했다.

이들 학회의 지침위원회는 최신 연구를 지속적으로 검토해 의료진이 고혈압 환자에게 최적의 치료 방침을 제시할 수 있도록 한다. 심혈관 질환은 세계적으로 사망 원인 1위를 차지하며, 혈압 관리는 이러한 위험을 줄일 수 있는 가장 손쉬운 방법 중 하나다. 혈압을 적정 수준으로 유지하면 신장질환, 제2형 당뇨병, 치매 위험도 낮출 수 있다.

POS 렌탈 서비스



초기 비용 없이
설치하고
인건비 절약까지

최신형 카드 단말기
'블루포인트 플러스'
무료렌탈!
OTC 카드 결제 OK!
(단말기 설정 도와드려요.)



원페이먼트 서비스



- ✓ 낮은 카드프로세스 수수료
- ✓ 다음날 결제 금액 입금 서비스
- ✓ Cash Discount Program (CDP)
(카드 수수료 0%! 수익은 그대로!)
- ✓ Merchant Cash Advance (MCA)
(신용점수 없이, 카드 매출만으로 신청 가능)

One Payment Services **상담전화 (조앤 이)**
213.407.8778
www.onesvc.com
13191 Crossroads Parkway North Ste. 230
City of Industry, CA 91746



서울대학교
의과대학 졸업

김종진 내과

한국과 미국 20년 이상 임상 경력 전문의



Dr. 김종진
Jongjin Kim, M.D.
▶ 서울대학교 의과대학 졸업
▶ 서울대학교병원 가정의학과 전문의
▶ 존스홉킨스 협력 GBMC 내과 레지던트 수료
▶ 현 미국 내과 보드 전문의

“최고의 의사보다 최선을 다하는 의사가 되기 위해 노력하겠습니다.”

새로운 주치의를 찾고 계십니까?
빠른 예약 시스템! 양질의 진료!
정확한 진단과 추적관리!
이제 Dr. 김종진과 함께 건강을 계획하세요!

진료 과목

- 급만성 내과 질환 (고혈압, 당뇨, 콜레스테롤 등)
- 종합검진 (혈액, 소변검사, 심전도, 폐기능)
- 비만 / 체중 관리 클리닉



메디케어 HMO
Medi-Cal (55세 이상)
PPO/비보험
문의상담 **714.752.6088**
5471 La Palma Ave Suite 200, La Palma, CA 90623

사랑하는
마음으로
가족처럼
당신을 먼저 생각합니다

