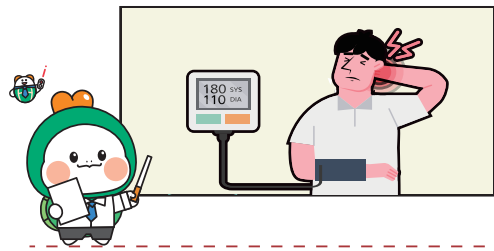


세계 질병 발생의  
"가장 큰 원인이 되는 위험인자"

# 고혈압

보건복지부 KHEPi 한국건강증진개발원

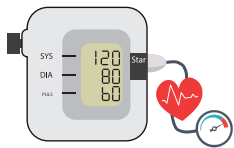
## 고혈압이란?



어떤 이유로 혈관이 좁아지거나 심장이 한 번에  
내보내는 혈액의 양이 늘어나면 혈압이 높아지는 것

\* 정상혈압: 수축기/이완기 = 120mmHg/80mmHg 미만  
\* 고혈압: 수축기 140mmHg 이상 또는 이완기 90mmHg

## 고혈압관리 왜 중요할까요?



Q. 고혈압 환자에서  
수축기 혈압 10mmHg 낮추면?

주요 심혈관 사건1) 발생의  
총 사망률을 10-30% 낮출 수 있음

1) 관상동맥질환, 뇌졸중, 심부전

## 고혈압의 증상 "고혈압에 특별한 증상은 없습니다."



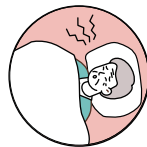
뒷머리가 무겁고  
정신이 개운치 않음



어지럽고 귀에서  
소리가 나기도 함



손발이 저리고  
찬 증상이 나타남



신경이 예민하고  
잠이 잘 오지 않음

## ① 일차성 고혈압 (본태성 고혈압)

- 고혈압환자의 대부분(95%)
- 유전적 요인 : 가족 중 고혈압환자가 있는 경우
- 환경적 요인 : 비만, 음주, 과다한 소금 섭취 등

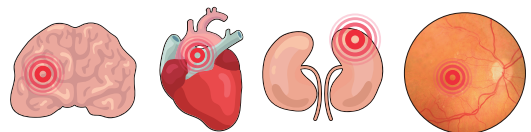


## ② 이차성 고혈압

- 5% 이하
- 다른 특정 질환에 의해 발생하는 고혈압
- 원인 : 신장질환 (가장 흔함), 쿠싱 증후군, 임신 등
- 원인이 밝혀지면 적절한 치료가 가능

## 고혈압 합병증

"고혈압을 치료하지 않고 방치하면?"



뇌, 심장, 신장, 눈(망막), 대동맥 등의  
장기에 손상을 줄 수 있기 때문에  
이들을 "표적 장기 손상"이라고 합니다.



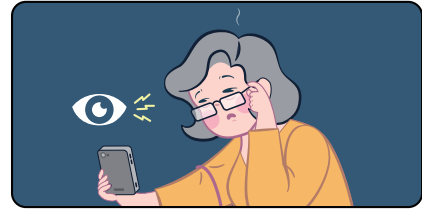
콘텐츠 내용 출처

1. 한국건강증진개발원(2013), 고혈압 교육 매뉴얼(소책자)
2. 대한의학회(2019), 일차의료용 근거기반 고혈압 임상진료지침

# 고혈압 때문에 안과질환이 생긴다?

보건복지부 KHEPI 한국건강증진개발원

Q. 높은 혈압이 지속되면 나의 눈의 건강은?

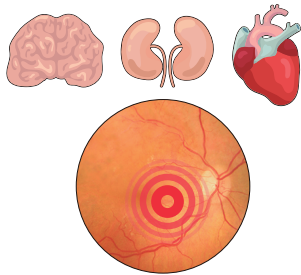


혈압이 조절되지 않으면 망막 혈관도 손상되어 출혈, 삼출액<sup>1)</sup>, 유두 부종<sup>2)</sup>, 면화반점, 망막 부종 등이 나타나고 **시력이 감소**

- 1) 혈관 투과성이 증가해 혈액 성분이 혈관 밖으로 스며 나온 것
- 2) 망막 신경 다발이 모여 있는 곳이 부어오름
- 3) 망막에 솜털 같은 하얀 손상

## 고혈압 망막병증

뇌, 심장, 신장과 더불어  
“고혈압의 대표적인 합병증”



고혈압 망막병증은 고혈압 환자에서 혈압이 조절되지 않은 기간이 길수록 잘 발생합니다.

## 고혈압망막병증 증상

“대부분 증상이 없어 조기발견이 어려움”



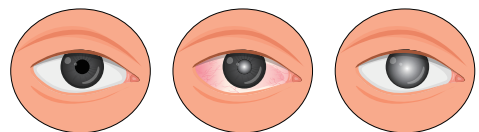
시력 두통, 안구 통증, 신경학적 이상, 심부전 증상과 두근거림 등 고혈압에 의한 “전신 증상” 나타날 수 있음

## 고혈압망막병증 단계



## 경과 및 예후

Q. 계속 고혈압을 조절하지 않으면?



망막병증이 지속적으로 악화 → 실명 가능성\*

\* 2~17% 보고되며, 고혈압 유병기간 관련됨

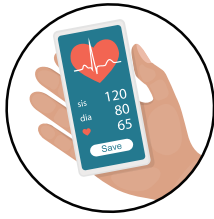
“고혈압망막병증의 치료 = 혈압 조절”



콘텐츠 내용 출처

1. 국가건강정보포털(2024), 고혈압과 눈(고혈압망막병증)

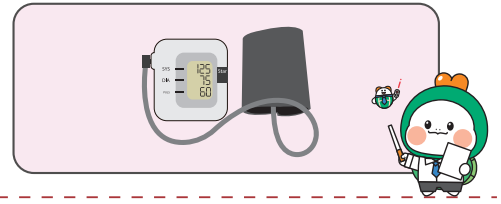
# 혈압 관리의 첫 단계



## 자가 혈압 측정하기

보건복지부 KHEPi 한국건강증진개발원

# Q. 병원 아닌 '집'에서 혈압 재는 것이 중요한 이유



백의 고혈압<sup>1)</sup>과 가면 고혈압<sup>2)</sup>의 인해  
진료실에서만 혈압을 측정하면  
정확한 진단이 어려움

- 1) 정상시에는 정상이지만 진료실에서만 혈압이 높은 경우
- 2) 진료실에서 측정한 혈압은 정상이지만 평소 활동 시 높은 경우

# 고혈압의 기준

혈압분류	수축기혈압(mmHg)		이완기혈압(mmHg)	
정상혈압*	<120		그리고	<80
주의혈압	120~129		그리고	<80
고혈압전단계	130~139		또는	80~89
고혈압	1기	140~159	또는	90~99
	2기	≥160	또는	≥100
수축기단독고혈압	≥140		그리고	<90

\*심뇌혈관질환의 발생 위험이 가장 낮은 최적혈압.



출처: 대한고혈압학회, 2022년 고혈압 진료지침

# 올바른 고혈압 측정법

〈혈압 측정 전〉

✓ 30분 전



카페인 섭취



흡연을 삼가하기



알코올 섭취

✓ 5분 전



조용하고 편안한 환경에서  
등받이가 있는 의자에 앉아서 쉬기

# 올바른 고혈압 측정시기

아침에 1번, 저녁에 1번 측정



아침

저녁

- ✓ 기상 후 1시간 이내
- ✓ 소변본 후
- ✓ 아침 식사 전
- ✓ 고혈압약 복용 전

- ✓ 잠자리 들기 전

# 올바른 고혈압 측정법

〈혈압 측정〉



등받이에 등을 기대고  
다리를 꼬지 않은 상태에서  
발이 바닥에 닿게 앉거나  
누운 상태에서 측정하기



상지의 위팔이 심장의 높이가  
되도록 하고, 상의를 벗거나  
소매를 충분히 걷어 올리기

콘텐츠 내용 출처

1. 국가건강정보포털(2023), 고혈압
2. 대한고혈압학회(2022), 2022년 고혈압 진료지침

# '좋은 생활습관 만들기' 고혈압 건강관리

보건복지부 KHEPi 한국건강증진개발원

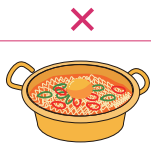
## 고혈압 생활습관 개선 필수

고혈압 환자, 생활습관 관리 = 치료의 지름길

생활요법	혈압감소 (mmHg)		권고사항
	수축기	이완기	
소금 섭취제한	-5.1	-2.7	하루 소금 4g 이하
체중 감량	-1.1	-0.9	매 체중 1kg 감소
절주	-3.9	-2.4	하루 2잔 이하
운동	-4.9	-3.7	하루 30~50분, 1주일 5일 이상
식사조절	-11.4	-5.5	채식 위주의 건강한 식습관*

\* 건강한 식습관, 칼로리와 동물성 지방의 섭취를 줄이고, 야채, 과일, 생선류, 견과류, 유제품의 섭취를 증가하는 식이요법

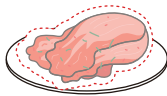
## 소금 섭취 제한



국물은 짜지 않게 만들고,  
국물 자체를 적게 먹기



음식을 먹을 때 추가로  
소금, 간장을 넣지 않기



김치는 덜 짜게  
만들어 먹기



## 식사 조절

×



라면, 햄, 소시지 등은  
가급적 피하기



패스트푸드 등  
외식을 줄이기

○



충분한 야채와  
적당한 과일 섭취하기

## 건강한 절주 습관

### Q. 과도하게 술을 마시면?

혈압이 상승하고 고혈압 약에 대한 저항성이 올라감



### Q. 고혈압 환자에서 적절한 음주는?

금주가 원칙

※ 부득이한 경우 : 남성은 하루 2잔 이하, 여성은 하루 1잔 이하로 제한

## Q. 체중이 증가하면 혈압은 어떻게 되나요?

A. 비대해진 전신의 혈액을 흘려가야 하므로  
혈액이 지나가는 혈압 증가



A. 비만인 경우 인슐린 분비증가  
→ 인슐린의 소금기와 물을 저장하려는  
성질로 인해 혈액의 양이 증가하여 혈압 상승

콘텐츠 내용 출처

1. 국가건강정보포털(2024), 고혈압 환자의 식이요법
2. 대한고혈압학회(2022), 2022년 고혈압 진료지침

# '건강한 생활습관' 고혈압 건강관리-2

보건복지부 KHEPi 한국건강증진개발원

## 운동 전 점검사항

아래에 해당하는 경우에는  
반드시 운동 전에 의사와 상의하여야 합니다!

- ① 혈압이 160/100mmHg 이상인 경우
- ② 심장, 폐질환, 당뇨, 관절염, 신장에 병이 있는 경우
- ③ 남자는 40세 이상, 여자는 50세 이상인 경우
- ④ 가족 중 55세 이전에 심장에 문제가 생긴 분이 있는 경우
- ④ 가슴 통증이나 호흡 곤란증, 어지럼증을 경험한 경우



## 추천 운동 vs 비추천 운동

[추천] 운동

**'유산소 운동'**  
가장 좋은 운동

걷기, 속보, 조깅,  
자전거, 수영, 계단오르기,  
체조, 스트레칭 등

[비추천] 운동

**1. 중량운동**  
(예 : 역기 등)

**2. 일시에 힘을 쓰는 운동**  
(예 : 빨리 달리기, 줄다리기)

**3. 머리를 낮추는 운동**  
(예 : 다이빙 등)

※ 무리한 운동을 한번에 몰아서 하는 것도 해롭습니다.

## 고혈압 환자에서 운동의 효과

운동은 고혈압 환자에게 유익



혈압 감소



심폐기능 개선



체중 감소



이상지질혈증 개선



스트레스 완화



혈압 변동 폭 감소

## 운동 어떻게 시작할까요?

Q. 저는 고혈압이 있고, 평소 운동부족에 체력이 약해요.  
어떻게 운동할까요?



A. 처음 시작 단계에서 20~60분 정도 운동을 하고,  
운동에 적응이 되면 점진적으로 증가시켜주세요.

## 노인 고혈압 환자의 운동



운동 시작 전후로 준비/정리 5분 운동



근육 풀기를 위한 유산소 운동 후 근력 운동



운동 강도는 점진적으로 증가



본 운동을 하고 갑자기 운동을 멈추지 않기

콘텐츠 내용 출처

1. 한국건강증진개발원(2013), 고혈압 교육 매뉴얼(소책자)
2. 서울대학교 의과대학 국민건강지식센터(2021), 고혈압 환자의 운동요법