

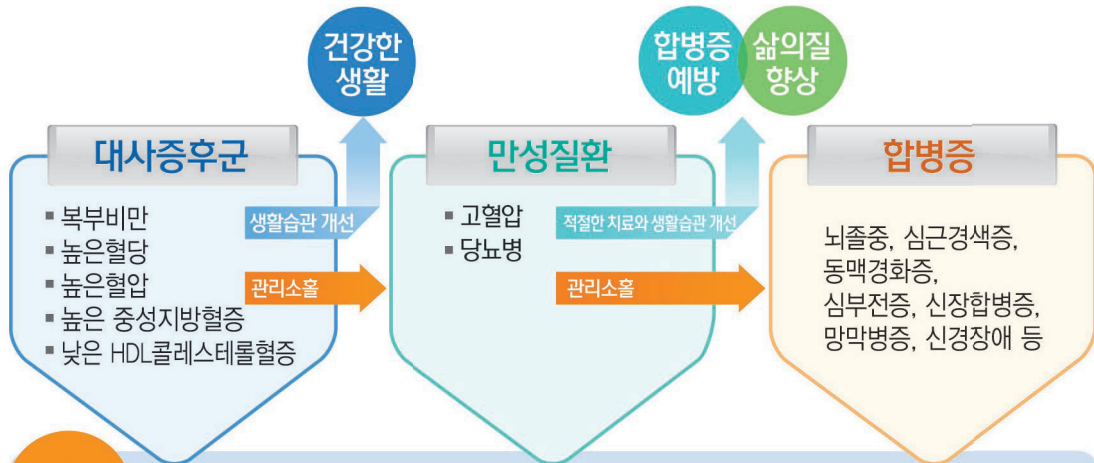


함께해요 고혈압 관리!

규칙적인 운동 실천과 올바른 식생활 습관으로
즐겁고 건강한 생활을 유지합니다.



합병증 없는 건강한 생활을 위해 국민건강보험이 함께 하겠습니다



관리하지 않으면?

질병 전단계로 방치 시 당뇨병 및 심뇌혈관질환 가능성이 높아집니다.

어떻게 관리하나요?

생활습관 개선 (운동, 식이 등)을 통해 관리합니다.

국민건강 보험에서는?

- 검진결과 대사증후군 위험요인 보유자에게 안내문발송
- 건강검진 결과 해설 및 대사증후군 관리방법 등 상담
- 자가관리지침서 등 건강정보 제공
- 생활습관개선(영양, 운동 등) LMS 제공
- 지역사회 건강프로그램 안내

방치 시 합병증 발생 및 중증질환으로 이환되는 질병입니다.

적절한 치료와 생활습관 개선 (운동, 식이 등)을 통해 관리합니다.

- 건강 상담
- 건강문고(고혈압, 당뇨병) 제공
- 자가측정기(혈압, 혈당) 대여
- 건강생활실천 알림서비스(LMS)
- 건강교실 및 자조모임 운영

대사증후군,
만성질환관리
국민건강보험이
도와드리겠습니다.

1577-1000

CONTENTS

03 고혈압 관리의 첫걸음

17 고혈압과 식사관리

30 고혈압과 운동관리

49 고혈압과 기타 자기관리

60 고혈압과 합병증 예방



Message

“만성질환은,
운동과 식생활습관 개선을 통하여
예방가능한 질환입니다.”



우리 국민들은 식생활의 서구화, 스트레스, 운동 부족 등으로 인해 고혈압, 뇌졸중 등 순환기 계통의 질환과 당뇨병, 비만, 관절 질환을 비롯한 만성질환에 시달리고 있습니다. 만성질환은 식생활, 운동 등 개인의 생활 습관과 밀접한 관계가 있음이 밝혀짐에 따라, 금연·절주·올바른 식생활 습관과 운동이 건강을 유지·증진시키는 데 중요한 요인이라는 것은 의심할 여지가 없습니다.

특별한 자각증상 없이 서서히 진행되는 만성질환은 한번 발생되면 완치가 어렵고 많은 시간과 사회적 비용을 발생시키게 됩니다. 만성질환은 나이를 먹으면 자연히 증가하지만 올바른 식생활과 운동으로 예방하거나 늦출 수 있습니다.

우리 공단에서는 만성질환의 예방과 국민들의 건강한 삶의 질 향상을 위해, 평소 생활에서 실천 할 수 있는 주요 만성질환 관리에 관한 책자를 발간하여 많은 정보와 도움을 드리고자 노력하고 있습니다.

이러한 취지에 따라 공단의 담당 직원이 상담 서비스 제공을 위해 전화나 방문을 할 수도 있습니다. 이런 경우에는 신분을 확인하신 후 응하여 주시면 감사하겠습니다.

여러분의 가정에 항상 건강과 행운이 함께 하시기를 기원합니다.

01

고혈압 관리의 첫걸음

Hypertension

고혈압에 대한 올바른 지식과 이해가
고혈압 예방과 관리의 시작입니다.

고혈압 관리의 첫걸음은 고혈압에 대한 올바른 지식과
이해를 통해 적절한 관리법을 실천하는 것입니다.

01 고혈압의 정의

❖ 혈압이란?

- 혈압이란 심장의 수축에 의해 혈액이 혈관 속을 흐르고 있을 때 혈관벽에 미치는 압력입니다. 혈압을 재면 120/80 mmHg와 같이 두 개의 수치가 나옵니다.
- 혈압 측정 시에는 두 가지 혈압 측정값을 기록해야 합니다.
- 기록을 할 때는 언제나 수축기 혈압을 먼저 쓰고, 그 다음 이완기 혈압을 적습니다.



- 수축기 혈압 : 심장의 수축으로 인해 가장 높아진 순간의 혈관내 압력
- 이완기 혈압 : 심장의 이완에 의해 가장 낮아진 순간의 혈관내 압력



혈압의 변화

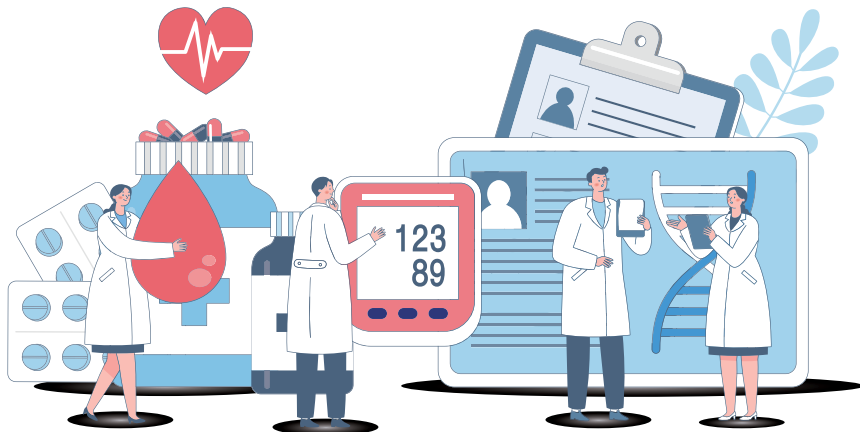
◇ 혈압은 수시로 변합니다.

- 계절과 시간에 따라 변화 : 여름에 낮고 겨울에 높음/수면 시 낮고 활동 시 높음
- 운동 직후, 스트레스 노출시 혈압 상승
- 휴식, 안정 시 하강



❖ 고혈압이란?

- 고혈압은 혈압이 정상보다 높은 상태로 계속되는 것을 말합니다.
- 고혈압은 수축기 혈압이 140 mmHg 이상이거나, 이완기 혈압이 90 mmHg 이상일 때를 말합니다.(서로 다른 날 측정해서 2회 이상 높을 때 진단합니다.)
- 정상 혈압은 120/80 mmHg 정도입니다.



02

고혈압의 종류와 원인

❖ 일차성(본태성) 고혈압?

- 고혈압 환자의 대부분 차지
- 정확한 원인은 알 수 없습니다.
- 위험인자들이 모여서 발생합니다.

조절이 불가능한 위험인자	연령, 가족력, 인종
조절이 가능한 위험인자	비만, 고염분 섭취, 운동 부족, 흡연, 알코올의 과다섭취, 스트레스

❖ 이차성 고혈압?

- 고혈압 환자의 5~15% 차지하며, 혈압 상승을 유발하는 다른 원인질환이 존재합니다.
- 대부분의 이차성 고혈압은 원인을 치료하면 완치 할 수도 있어서 **고혈압 진단을 받으면 반드시 원인이 무엇인지 살펴보아야 합니다.**

◇원인

- 신장질환 : 만성 신장질환, 신혈관성 고혈압
- 부신질환 : 일차성 고알도스테론증, 쿠싱증후군, 갈색세포종
- 갑상선 기능항진증, 갑상선 기능저하증
- 대동맥 협착증
- 폐쇄성 수면 무호흡증
- 임신
- 약물에 의한 영향 : 비스테로이드성 소염제, 스테로이드, 경구피임약, 혈관수축제, 비중혈액제제, 감초, 코카인

03 고혈압의 증상

고혈압은 뚜렷한 증상이 없어 ‘침묵의 살인자’ 또는 ‘소리 없는 저승사자’ 라고 합니다. 고혈압이 심하다고 해도 증상이 뚜렷하지 않은 경우가 많으며 합병증이 발생해야 증상이 나타나는 경우가 많습니다. 따라서 반드시 혈압을 측정해야만 진단이 가능합니다.

고혈압

▶▶ 소리없는 살인자

◇ 다음과 같은 자각증상이 나타날 수도 있습니다.



- 머리가 무겁고 아프다 / 어지럽다
- 귀가 울린다
- 얼굴이 빨개진다
- 눈이 충혈된다
- 코피가 잘 난다
- 어깨가 쑸다
- 숨이 차고 두근거린다
- 손발이 저리거나 부어오른다
- 피곤해지기 쉽다
- 밤에 쉽게 잠들 수 없다

04 고혈압의 진단

고혈압은 뚜렷한 증상이 없으므로, 주기적으로 혈압을 측정해야 진단할 수 있습니다. 수시로 기회가 있을 때 마다 혈압을 재는 것이 좋으며, 혈압은 환경적 요인에 따라 수시로 변할 수 있으므로 두 번 이상 병원을 방문하여 측정한 혈압이 기준보다 높으면 고혈압으로 진단합니다. 고혈압 진단은 반드시 병원에서 담당 의사를 통해 받습니다.

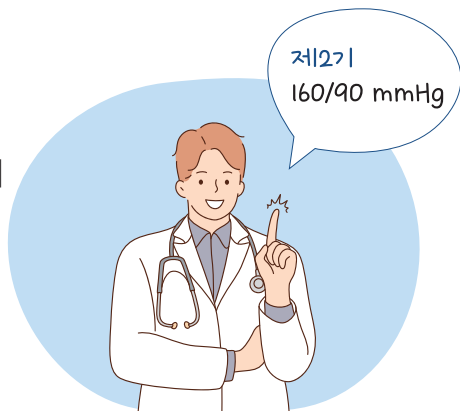
혈압의 기준(진료실 혈압)

혈압분류		수축기 혈압(mmHg)	이완기 혈압(mmHg)
정상혈압		< 120	그리고 < 80
주의혈압		120~129	그리고 < 80
고혈압 전단계		130~139	또는 80~89
고혈압	1기	140~159	또는 90~99
	2기	≥160	또는 ≥100
수축기 단독 고혈압		≥140	그리고 < 90

* 가정에서 측정한 혈압은 진료실에서 측정한 것보다 낮으므로, 주간 활동 혈압 135/85 mmHg 이상을 고혈압으로 간주합니다.

• 수축기나 이완기 혈압 모두 중요

- 서로 다른 분류에 해당하면 더 높은 쪽 혈압분류에 따라 중등도를 결정하므로, 160/90 mmHg 이라면 제 2기 고혈압에 속합니다.



❖ 자가 혈압측정

가정에서 혈압을 측정하고 기록해야 하는 이유

- 대부분의 고혈압 환자들은 병원에서 측정한 혈압을 자신의 혈압으로 알고 있으며, 가정에서 자신의 혈압을 측정하는 경우는 드뭅니다. 그러나 병원에 가게 되면 여러 환경적인 요인에 의해 혈압의 정확한 측정이 힘들 수 있습니다.
- 일반적으로 환자들이 병원에 가면 긴장하게 되어 혈압이 올라가는 경향이 있으며, 혈압을 측정하기 전에 충분히 휴식을 취하기 어렵습니다.
- 따라서 고혈압 환자가 가정에서 충분한 휴식을 취한 후 혈압을 측정하고 기록하여 의사와 상담 시 활용하는 것은 매우 중요합니다.

가정에서 혈압을 측정하기 위해 필요한 기구

가정에서 혈압을 측정하려면 전자(자동)혈압계가 필요합니다.



〈대한의학회 · 질병관리청, 고혈압 관리 지침서, 2014〉

가정 혈압 측정법

- ① 화장실을 다녀온 후에는 5분간 휴식을 취한 후 혈압을 잽니다.
- ② 혈압 측정 30분 이내에는 흡연, 알코올, 카페인 섭취를 해서는 안 됩니다.
- ③ 일정한 자세로 일정한 시간에 일정한 부위에서 측정하는 것이 좋습니다. 5분 이상 편안히 의자에 등을 기대 앉은 자세에서 압박대를 심장 높이에 두고 측정합니다.
- ④ 다시 측정할 때에는 2분 이상의 간격을 두고 측정합니다.
- ⑤ 혈압기록 수첩에 측정결과, 측정시간 및 맥박수를 기록합니다.

측정 시간	① 아침 : 기상 후 1시간 이내, 소변을 본 후, 아침 식사 전, 고혈압 약 복용 전 앉은 자세에서 최소 1~2분 안정 후 ② 저녁 : 잠자리에 들기 전, 앉은 자세에서 최소 1~2분 안정 후 ③ 이외 측정이 필요하다고 판단된 특정한 경우
측정 빈도	1~2분 간격으로 2번씩 측정
측정 기간	가능한 지속적으로 측정합니다. 처음 진단할 때는 적어도 1주일 동안, 치료 추적 시에는 적어도 외래방문 직전 5~7일간 측정합니다.

〈출처 : 2022 고혈압 진료지침, 대한고혈압학회〉



❖ 혈압측정 외에 필요한 검사

혈압을 측정하는 것 외에 고혈압의 원인(이차성 고혈압의 선별), 위험요인, 뇌, 심장, 신장에 변화가 있는 지 유무 및 심장혈관계 질환 등을 알아보기 위하여 여러 가지 검사를 합니다.

신체검사

혈압, 키와 몸무게(체질량지수), 허리둘레 계측, 안저검사, 신체검사(시진, 청진, 촉진 등), 신경학적 검사 등을 시행합니다.

눈의 망막 혈관이 좁아지거나 출혈되는 증상

망막의 혈관은 인체의 모세혈관 상태를 직접 관찰할 수 있는 유일한 곳으로 망막의 손상은 전신적인 미세혈관 손상을 반영할 수 있습니다.

심장의 이상

빠른 심박동수, 심박비대, 심음의 이상 등은 심장의 이상을 알리는 신호일 수 있습니다.

약해진 맥박

서혜부, 하지, 발목의 맥박이 약해지는 것은 동맥 손상의 신호일 수 있습니다.

부종

하지, 발목의 부종은 심장이나 신장 부전의 일반적인 징후입니다.

앉아 있다가 설 때 어지럽거나 실신하는 증상

기립성 저혈압이라고 하는데, 이는 혈압약의 부작용이거나 자율신경계의 손상 신호일 수 있습니다.



고혈압의 검사

기본 검사	• 12-유도 심전도 • 소변검사 - 단백뇨, 혈뇨, 당뇨병 • 혈색소, 적혈구용적률 • 포타슘, 소듐, 크레아티닌, 추정구사구체여과율(eGFR), 요산 • 공복혈당, 지질(총콜레스테롤, HDL-콜레스테롤, LDL-콜레스테롤, 중성지방) • 갑상선 자극 호르몬 • 흉부 X-선 촬영 • 미세알부민뇨¹⁾: 단회뇨 중 알부민/크레아티닌 비
권장 검사	• 75g 경구 당부하 검사 또는 당화혈색소(공복혈당 100mg/dL 이상일 때) • 심초음파검사 • 경동맥초음파검사: 동맥경화반 유무 • 발목-위팔 혈압 지수 측정 • 맥파전달속도 측정 • 안저검사(당뇨병에서는 필수) • 24시간 소변 단백뇨 검사 • 시스타틴 C²⁾
확대 검사	• 무증상장기손상에 대한 뇌, 심장, 콩팥, 혈관 검사 • 이차성 고혈압의 진단을 위한 검사

1) 사구체여과율(60mL/min/1.73m²인 경우 3~6개월 간격으로 추적 관찰한다.

2) 근육량이 많은 젊은 환자 또는 근육량이 적은 노인 환자에서 콩팥기능 평가에 유용하다.



05 고혈압의 치료

고혈압은 이상적인 치료목표는 **혈압을 140/90 mmHg 미만**으로 유지해 고혈압의 합병증을 예방하는 것입니다. 가장 좋은 방법은 일찍 치료를 시작하여 꾸준히 관리하는 것입니다.

혈압분류	수축기 혈압 (mmHg)	이완기 혈압 (mmHg)	생활습관 개선요법	약물치료	
				필수적응이 없을때	필수적응이 있을때
정상	120미만	그리고 80미만	시행독려		
고혈압 전단계	130~139	또는 80~99	시행	항고혈압제 사용안함	필수적응해당 약제사용
1기 고혈압	140~159	또는 90~99	시행	1) 항고혈압제 2) 필요시 병용 요법	1) 필수적응 해당약제 2) 기타항고 혈압제 (이뇨제, 안지오텐신 전환효소 억제제, 안지오텐신수용체 차단제, 베타차단제, 칼슘차단제)
2기 고혈압	160이상	또는 100이상	시행		

고혈압 약물 복용방법

- ① 고혈압 약은 꾸준히 복용하여야 합니다.
- ② 대부분의 혈압약은 효과가 나타나는데 시간이 걸립니다.
- ③ 매일 일정한 시간에 약을 복용합니다.
- ④ 하루 중 아침에 복용하는 것이 좋습니다.
- ⑤ 다른 약과 같이 복용해야 할 경우 약의 상호작용으로 혈압약의 효과가 상승하거나 감소할 수 있으므로 반드시 의사의 상담 후 처방을 따릅니다.

고혈압 약의 종류

약의종류	적용(효과)	부작용
안지오텐신 전환효소억제제	혈압을 올리는 물질 (안지오텐신 II)이 만들어지는 과정을 막음	콩팥 수치 상승, 칼륨 수치 증가, 마른기침, 혈관부종
안지오텐신 수용체 차단제	혈압을 올리는 물질 (안지오텐신 II)의 작용을 막음	콩팥 수치 상승, 칼륨 수치 증가, 마른기침, 혈관부종
칼슘통로차단제	혈관을 확장시켜 혈압을 낮춤	발목부종, 두통, 변비, 맥박이 빨라짐, 잇몸 비후
이뇨제	소변으로 염분과 수분을 내보내 혈압을 낮춤	소변양 증가, 칼륨 수치 떨어짐, 요산 증가
베타차단제	혈압과 함께 맥박을 떨어뜨리는 효과가 있음	맥박이 느려짐, 기관지 수축, 발기부전
알파차단제	주로 전립선비대증 치료에 사용되며 혈압도 낮춤	기립성 저혈압
복합제제	2가지 이상의 약제가 한 알에 들어있음	



고혈압의 치료목표혈압

구분	목표혈압(mmHg)
일반적인 치료 목표	140/90 미만
노인 고혈압 환자	140/90 미만
당뇨병 동반 환자	140/90 미만 (심혈관질환 있으면 140/90 미만)
심혈관질환(50세 이상의 관상동맥질환), 말초혈관 질환, 대동맥질환, 심부전, 좌심실비대	130/80 미만
뇌졸중	140/90 미만
만성콩팥병	140/90 미만 (단백뇨가 있거나 당뇨병 동반된 경우 130/80 미만)

※고위험군 노인은 노인 고혈압 기준을 따름
〈대한고혈압학회, 2022 고혈압 진료지침〉

고혈압관리를 위한 생활개선방법

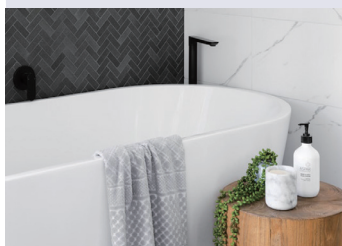
생활요법	권고사항	혈압감소효과 (수축기/이완기 혈압 mmHg)
소금 섭취 제한	하루 소금 6g 이하	5.1 / 2.7 감소
체중 감량	체질량지수(BMI) < 25kg/m ² 유지 허리둘레 남성 < 90cm, 여성 < 85cm 유지	1.1 / 0.9 감소 (매 체중 1kg 감소 시)
절주	하루 2잔 이하	3.9 / 2.4 감소
운동	하루 30~50분, 일주일에 5일 이상	4.9 / 3.7 감소
식사 조절	채식 위주의 건강한 식습관*	11.4 / 5.5 감소

*건강한 식습관 : 칼로리와 동물성 지방의 섭취를 줄이고 야채, 과일, 생선류, 견과류, 유제품의 섭취를 증가시키는 식이요법
〈대한고혈압학회, 2022 고혈압 진료지침〉

06

고혈압 환자의 생활수칙

- ① 불규칙한 수면은 혈압조절을 방해하므로, **규칙적인 시간에 숙면**을 취하는 습관을 갖도록 합니다.
- ② 겨울에는 혈압이 올라가므로 **추위에 대비**하도록 합니다.
- ③ 급격한 온도 변화는 심혈관계에 부담을 주므로 **미지근한 물로 샤워**하도록 합니다.
- ④ **심한 변비**를 조절 합니다.
- ⑤ 무리가 되는 육체적 노동이나 심한 스트레스는 혈압을 상승시키므로 피하도록 합니다.
- ⑥ 장시간의 운전은 긴장감이 지속되어 혈압의 상승을 가져오므로 **중간에 여러 차례 휴식**을 갖는 것이 좋습니다.
- ⑦ 출장이나 여행 중에는 자신의 건강을 체크하고, 혈압 약을 꼭 챙기도록 합니다.



02

고혈압과 식사관리

Meal management

올바른 식사계획과 식사관리로
고혈압을 건강하게 예방, 치료합시다.

고혈압을 예방하고 치료하려면 적절한 식사계획을
세우고 실천하는 자세가 필요합니다.

❖ 식사요법과 고혈압

고혈압은 생활에서 주의를 기울이면 충분히 조절할 수 있는 질병입니다. 적절한 식사는 혈압을 조절하고 다른 만성질환의 예방에도 효과적입니다. 식사요법은 여러 가지 제한이 있어서 불편하다는 생각이 들더라도 이것을 고혈압 치료의 시작으로 생각하고 적극적으로 시행합니다.

고혈압을 위한 식사요법

섭취량 많게 ↑

- 과일과 야채
- 식이섬유
- 저지방 유제품
- 칼슘, 칼륨, 마그네슘
- 단백질이 많고 지방이 적은 생선, 가금류

섭취량 적게 ↓

- 포화지방
- 콜레스테롤
- 소금

식사요법을 위한 5가지 포인트

- 염분을 적게 먹을 것
- 짠맛에 길들어진 미각을 신맛이나 향신료 등으로 대체할 것
- 야채의 활용으로 칼로리를 제한할 것
- 육류보다는 생선을 먹을 것
- 외식은 자제할 것

❖ 염분섭취 제한의 필요성

하루 6g 이하로 먹는 것이 권장되는데 한국인의 하루 평균 염분 섭취량은 대략 10~15g으로 싱겁게 먹도록 노력해야 합니다. 하루 적정량으로 염분 섭취량을 줄이면 혈압상승과 심장이 비대해지는 것을 예방하는 효과가 있습니다.

나트륨이 많이 들어있는 음식은?

한국인의 음식 중에서는 소금 이외에도, 양념류와 김치류, 가공 식품에서는 라면, 자연 식품에서는 백미가 주요 나트륨 함유 식품들입니다.

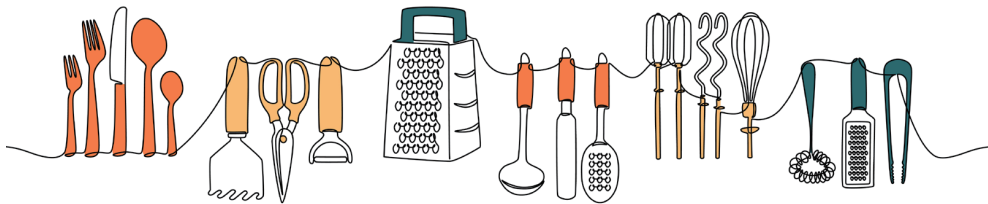
◇ 한국인이 흔히 먹는 음식의 염분 함량표(1인분 기준)

	김밥 열량 446kcal 소금 1.6g(32%)		칼국수 열량 285kcal 소금 6.5g(130%)		물냉면 열량 436kcal 소금 4.4g(88%)
	김치볶음밥 열량 374kcal 소금 2.19g(42%)		짜장면 열량 607kcal 소금 2.7g(54%)		우동 열량 462kcal 소금 4.4g(88%)
	만두국 열량 383kcal 소금 3.1g(62%)		떡국 열량 439kcal 소금 4.49g(88%)		라면 열량 525kcal 소금 4.99g(99%)
	부대찌개 열량 354kcal 소금 3.6g(72%)		동태찌개 열량 137kcal 소금 1.8g(37%)		순두부찌개 열량 208kcal 소금 2.6g(52%)
	갈비탕 열량 354kcal 소금 2.6g(52%)		설령탕 열량 179kcal 소금 1.8g(36%)		삼계탕 열량 900kcal 소금 2.3g(46%)

	육개장 열량 247kcal 소금 1.99g(38%)		잡채 열량 172kcal 소금 1.99g(38%)		메추리알조림 열량 106kcal 소금 1.99g(38%)
	삼치양념구이 열량 125kcal 소금 1.9g(38%)		자반고등어조림 열량 213kcal 소금 4.6g(92%)		낙지볶음 열량 135kcal 소금 1.8g(36%)
	총각김치 열량 16kcal 소금 0.9g(18%)		피자 열량 678kcal 소금 4.2g(84%)		떡볶이 열량 230kcal 소금 1.7g(34%)
	비빔냉면 열량 442kcal 소금 1.6g(32%)		비빔밥 열량 485kcal 소금 1.3g(26%)		메밀국수 열량 312kcal 소금 4.7g(94%)
	명란젓 열량 18kcal 소금 1.39g(26%)		오징어젓 열량 12kcal 소금 1.5g(30%)		콩국수 열량 481kcal 소금 1.79g(34%)
	된장찌개 열량 95kcal 소금 2.4g(48%)		돈육김치찌개 열량 113kcal 소금 2.6g(52%)		미역국 열량 94kcal 소금 2.0g(40%)
	장조림 열량 106kcal 소금 1.99g(38%)		갈치구이 열량 102kcal 소금 1.99g(38%)		근대된장국 열량 44kcal 소금 1.99g(38%)
	배추김치 열량 11kcal 소금 1.7g(34%)		열무물김치 열량 12kcal 소금 1.1g(22%)		감자튀김 열량 290kcal 소금 0.7g(14%)
	순대 열량 133kcal 소금 1.8g(34%)				

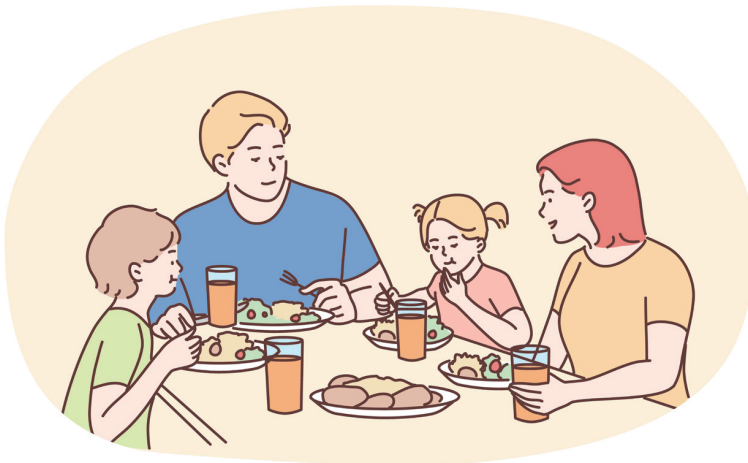
※()안의 수치는 소금의 하루 목표 5g에 대한 비율(%)임

※자료원 : 한국영양학회 음식 영양소 함량 데이터 베이스



❖ 염분 조절 방법

- 국이나 찌개를 먹을 때 건더기 위주로 드시고, 작은 국, 밥그릇을 사용하세요.
- 짠 국물에 밥을 말아 드시는 것은 가능한 피하시고, 국물은 남기세요.
- 절임식품(젓갈, 장아찌 등)과 가공식품(치즈, 베이컨, 햄, 소시지, 통조림, 라면 등)에는 나트륨이 다량 함유되어 있으므로 적게 드세요.
 - 자연식품 가공 시 색깔, 맛, 보존을 위해 나트륨이 첨가되어 나트륨 함량이 상대적으로 높아집니다.
- 예) 생감자 100g(나트륨 4mg)→감자칩(나트륨 216mg)→케첩 바른 감자칩(나트륨 320mg)
- 패스트푸드를 피하세요.
- 가공식품 구입 시 영양성분함량표에서 나트륨 함량을 확인 후 구입하도록 습관화합니다.
- 식탁 위의 소금, 간장통은 치우고, 김치, 깍두기 크기를 작게 해서 드세요.
- 김은 소금을 바르지 말고 드세요.
- 칼륨이 풍부하게 들어있는 과일(바나나, 귤, 딸기, 사과)과 채소(시금치, 호박, 버섯, 부추, 오이)를 충분히 섭취하세요. (칼륨은 체내 나트륨 배설을 촉진시킵니다.)



❖ 저염식을 위한 조리법

- 생선은 조림보다 구이로 드세요.
- 음식의 온도가 높으면 짠맛을 잘 못 느끼므로, 조리 후에 간을 하세요.
- 다른 양념으로 짠맛을 보완하세요.
 - 무침 음식 조리 시 소금 대신 신맛과 단맛(설탕, 식초, 레몬즙)을 적절히 이용하여 조리합니다.
 - 소금 대신 천연조미료(후춧가루, 마늘, 생강, 양파, 겨자, 고춧가루, 멸치, 다시마, 카레, 계피 등)를 이용하여 싱거운 맛에 변화를 주도록 합니다.
 - 쑥갓, 미나리, 파슬리, 고추, 깻잎 등 향을 내는 채소를 이용합니다.
- 신선한 재료를 이용하여 재료 자체의 맛을 살리도록 해 보세요.
- 물미역, 파래 등의 해조류는 조리 시 미지근한 물에 소금기를 충분히 빼도록 하세요.

“오늘부터 나트륨을 줄인 건강메뉴를 이용해
조금씩 덜 짜게 조리해 보세요~”

식품의약품안전처 식품안전나라

<https://www.foodsafetykorea.go.kr>

건강 · 영양 > 나트륨 · 당류 줄이기



❖ 고혈압과 식품

고혈압 환자에게 권장하는 식품

주식	쌀밥 대신 보리밥, 조밥, 현미밥 등의 잡곡밥
칼륨 함유 식품	사과, 호박, 감자, 무
단백질 함유 식품	소고기, 돼지고기, 생선, 계란흰자, 두부, 순두부, 두유, 비지, 우유, 유제품
채소와 과일류	녹황색채소, 야채샐러드, 해조, 마늘, 부추, 파, 신선한 과일
고혈압 예방 식품	다시마, 김, 미역, 땅콩
김치류	양념김치 대신 소금을 적게 넣은 물김치, 장아찌 대신 신선한 채소
곡류 및 차류	잡곡, 현미, 울무, 생강차

고혈압 환자가 적게 먹거나 삼가야 할 음식

간식, 야식	과자, 감자튀김, 케이크, 떡, 도넛, 초콜릿, 카라멜, 치즈, 중국음식
살찌는 음식	아이스크림, 맥주, 과당이 많은 주스류, 빙과류, 콜라, 과자
소금이 많이 함유된 식품	김치, 젓갈류, 장아찌, 간장, 된장, 고추장, 베이컨, 햄, 마가린, 마요네즈
콜레스테롤이 많은 식품	내장, 간, 버터, 치즈, 왕새우, 오징어
지방이 많은 식품	돼지비계, 육류, 초콜릿, 도넛
인스턴트 식품	라면 및 우동국물, 통조림, 마른안주, 팝콘, 감자튀김, 피자, 여러 가지 가공식품

탄수화물(당질)

- 총 열량의 50~60%가 적절합니다.
- 당분을 과잉섭취하면 지방으로 저장되므로 피해야 합니다.

◇ 탄수화물을 잘 먹으려면?

- 흰밥 대신 잡곡밥으로!
- 설탕, 물엿, 꿀은 가능한 적게 섭취
- 과자나 빵 대신 과일, 견과류, 저지방 유제품, 고구마, 감자, 옥수수를 먹습니다.

◇ 피해야 할 나쁜 탄수화물

- 탄산음료, 사탕, 과자, 빵은 줄이고 과일, 채소, 콩, 현미 섭취
- 설탕이 많이 든 식품(케이크 등)은 열량이 높고, 혈액의 중성지방을 올리며, 혈당을 급속도로 올렸다가 빠르게 떨어지게 하여 공복감을 빨리 느끼게 하므로 피합니다.

단백질

- 총 열량의 15~20%가 적당합니다.

◇ 단백질을 잘 먹으려면?

- 신장이 나쁘지 않는 한 단백질은 충분히 섭취하되, 동물성 단백질은 조절합니다.
- 소고기, 생선, 닭고기, 치즈, 계란, 우유 같은 동물성 단백질을 많이 먹으면 혈액의 콜레스테롤과 요산이 증가하고, 소모하고 남은 것은 지방으로 저장됩니다.
- 동물성 단백질을 줄이더라도, 콩, 보리, 쌀, 채소와 같은 식물성 식품을 함께 섭취하면 부족한 필수 아미노산을 보충할 수 있습니다.



지방

- 총 열량의 20% 정도가 적절합니다.
- 지방은 고열량을 내므로 과다하게 섭취하지 않도록 주의합니다.
- 총 지방, 특히 포화지방이 적은 음식을 섭취합니다.

◇ 지방을 잘 먹으려면?

- 동물성 지방의 섭취를 줄이고 등푸른 생선의 섭취를 통해 불포화 지방산을 섭취합니다.
- 육류는 비계와 껍질을 제거하고 먹습니다.
- 냉동식품과 패스트 푸드는 가능한 적게 섭취해야 합니다.
- 식물성 기름(옥수수유, 대두유, 해바라기씨유)은 적당량 섭취하고, 가능하면 올리브유, 카놀라유, 포도씨유 등으로 조리합니다.
- 포화 지방이 많은 음식은 피해야 합니다.
 - 버터, 전유, 치즈, 아이스크림, 크림, 돼지기름, 소기름, 햄버거, 소시지
- 트랜스 지방이 많이 함유된 식품은 가급적 먹지 말아야 합니다.
 - 쇼트닝과 마가린, 쇼트닝으로 만든 제과류(케이크, 파이), 유지방
- 콜레스테롤이 다량 함유된 식품을 줄입니다.
 - 생선의 알과 내장류, 오징어, 장어 등

지방은 적게 섭취해야 좋아요!



나트륨

- 고혈압 환자는 반드시 싱겁게 적당량을 먹어서 나트륨 섭취를 조절해야 합니다.

칼륨

- 칼륨은 나트륨을 체외로 배설시킴으로써 염분 섭취로 인한 혈압 상승을 예방 할 수 있습니다. 특히 짜게 먹는 사람의 혈압을 더 많이 낮춰 줍니다.
- 칼륨이 많은 야채나 과일을 많이 먹어 칼륨의 섭취량이 염분의 섭취량보다 많은 경우, 혈압이 감소할 수 있습니다.

◇ 칼륨이 풍부한 식품은?

채소	시금치, 호박, 우엉, 버섯, 토마토 (채소 주스에는 나트륨도 많이 들어 있으므로 주의필요)
과일	딸기, 바나나, 오렌지, 멜론, 건포도, 사과
전분류	고구마, 감자
유제품	우유, 치즈
어육류	고등어, 조개류, 연어, 돼지고기
기타	땅콩, 잣 등 견과류



식이섬유

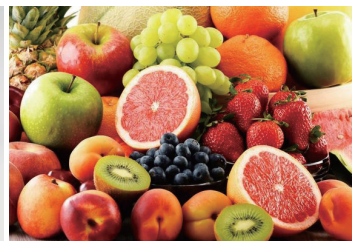
- 하루 권장량은 20~25g
- 채소와 과일은 갈지 말고 다양한 종류와 색깔로 먹는 것이 좋습니다.

◇ 식이섬유의 기능

- 비만 관리에 매우 효과적입니다.
- 당뇨병 관리에 도움이 됩니다.
- 고지혈증의 예방 및 개선효과가 있습니다.
- 대장암을 예방합니다.
- 변비를 예방하고 개선합니다.

◇ 식이섬유를 먹으려면 어떤 식품을 먹어야 할까요?

- 우리나라 사람들이 많이 먹는 식품 중 식이섬유 함량이 20% 이상인 것은 검정콩, 노란콩, 참깨, 고사리, 꽃감, 김, 미역, 다시마, 고춧가루 등입니다.
이외의 현미, 고구마, 버섯, 브로콜리, 깻잎, 당근, 토마토에도 풍부합니다.
- 특히 콩, 과일, 해조류 등에 많이 들어있는 수용성 식이섬유를 충분히 먹는 것이 좋습니다.
- 정백하지 않은 곡물, 견과류, 김치, 콩나물, 샐러리 등에는 불용성 식이섬유가 많이 들어 있어 배변을 돕습니다.



카페인

- 카페인을 일시적으로 급격히 혈압을 상승시키므로, 환자는 예방 차원에서 커피는 하루 두 잔 정도로 제한하는 것을 권장합니다.
- 혈압이 상승하므로 혈압측정 전이나, 운동 시작 전에는 커피를 마시지 않는 것이 좋습니다.

물

- 성인의 평균 섭취량 - 매일 약 2리터(보통 8컵)가 필요합니다.
- 나트륨과 단백질이 많이 든 식사를 하면 추가적인 수분을 섭취해야 합니다.
- 식이섬유를 먹을 때에도 물을 충분히 먹는 것이 효과적입니다.
- 운동 시에는 운동 전에 미리 물을 마시고, 운동 중에도 150~200ml 정도의 적은 양을 자주 마셔 탈수를 막는 것이 좋습니다.



❖ 염분섭취 자가 평가

◇ 나는 얼마나 짜게 먹을까?

- 간단하게 12개 문항 체크를 통해 나의 소금 섭취가 많은지 평가할 수 있습니다.
해당하는 란에 “○”표 해 주십시오.

문항	예	아니오
1. 생채소 보다는 김치를 더 좋아한다.	1	0
2. 별미밥이나 덮밥 종류를 좋아한다.	1	0
3. 서양식 요리보다 중식, 일식 요리를 좋아한다.	1	0
4. 말린 생선이나 고등어 자반 같은 것을 좋아한다.	1	0
5. 명란젓 같은 젓갈류가 식탁에 없으면 섭섭하다.	1	0
6. 음식(나물 또는 탕류)이 싱거우면 소금이나 간장을 더 넣는다.	1	0
7. 국이나 찌개, 국수 종류의 국물을 남김없이 먹는다.	1	0
8. 튀김이나 전, 생선회 등에 간장을(음식이 잠길 정도로) 찍어 먹는다.	1	0
9. 외식을 하거나 배달 음식을 자주 시켜 먹는다.	1	0
10. 요리에 마요네즈나 드레싱을 곧 잘 사용한다.	1	0
11. 라면 국물은 남긴다.	0	1
12. 젓갈, 장아찌를 잘 먹지 않는다.	0	1

총점 _____

※ 총점이 2점 이하는 양호, 3~5점은 주의, 6점 이상은 위험으로 판정할 수 있습니다.

※ 자료원 : 손숙미 등, 2005 보건복지부 용역과제 대국민 저염섭취 영양사업을 위한 사전조사 보고서

03

고혈압과 운동관리

Therapeutic Exercise

올바른 운동계획과 꾸준한 실천이
고혈압을 예방하는 길입니다.

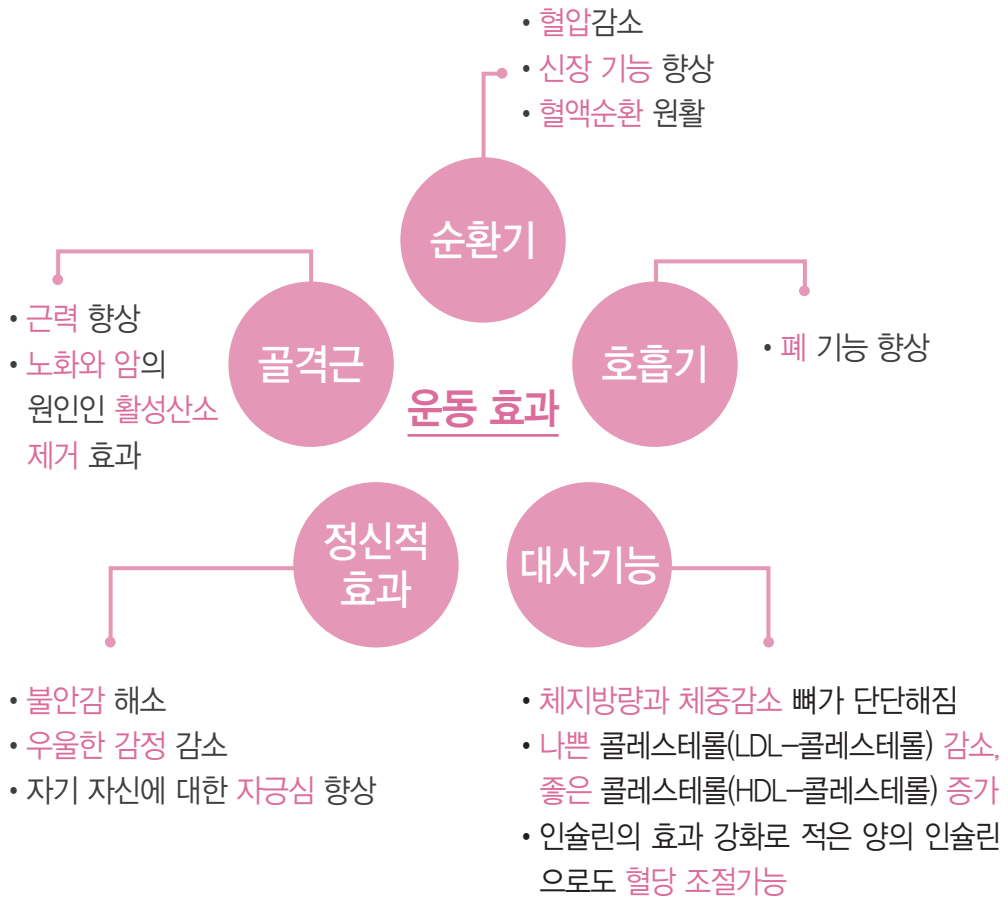
고혈압을 예방하고 치료하려면 자신에게 맞는
적절한 운동계획과 꾸준히 실천하는 자세가 필요합니다.

01

운동이 좋은 이유

❖ 운동요법

운동을 하면 어떤 변화가 있을까요?



운동과 고혈압

- 운동을 하면 장기적으로 수축기 혈압은 4.9 mmHg, 이완기 혈압은 3.7 mmHg정도 감소합니다.
- 운동을 하지 않는 사람에 비해 고혈압 발생의 위험이 50%나 감소합니다.
- 혈압 강하효과를 보려면 3~6개월 꾸준히 운동을 지속해야 하며, 운동을 그만두고 2~3주만 지나면 운동 하기 전 수준으로 다시 올라가므로 운동을 생활화 해야 합니다.
- 유산소 운동이 주로 혈압을 낮추지만 가벼운 아령운동(1~3kg) 등 근력 운동도 혈압을 낮추므로 병행하는 것이 좋습니다.
- 빨리 걷기나 수영이 격렬한 달리기보다 혈압을 낮추는데 효과적이므로 무리한 운동을 할 필요는 없습니다.

운동을 하면 왜 혈압이 떨어질까요?

- 운동은 체지방을 줄여 비만이 개선되기 때문입니다. 그러나 체중감량과 상관없이 규칙적인 운동만으로도 혈압강화 효과가 있습니다.
- 규칙적인 운동은 혈압을 높이는 물질인 노르에피네프린을 감소시키고, 혈관을 확장시키는 물질은 증가시켜 혈압이 감소합니다.



❖ 운동 전 점검사항

◇ 아래에 해당하면 반드시 운동 시작 전 의사와 상의

- 혈압이 160/100 mmHg 넘는 경우
- 의사에게 심장질환이 있다고 들은 경우
- 자주 가슴 통증, 심한 어지러움이 있는 경우
- 의사에게 운동하면 심해지는 관절, 뼈 질환이 있다고 들은 경우
- 운동하고 싶지만 못하는 다른 신체적 문제가 있는 경우
- 65세 이상 혹은 심한 운동을 해본 적이 없는 경우 등

❖ 운동량 결정을 위한 5가지 요소



❖ 단계별 운동지침

제1단계 - 목표를 정한다.

- 가볍고 가능한 목표부터 정하도록 한다.
- 고혈압을 진단받은 사람은 얼마의 기간 동안 체중을 얼마나 줄이겠다거나 혈압을 얼마를 줄이겠다 등의 목표를 세우는 것이 좋다.

제2단계 - 운동 준비를 한다.

- 운동화와 운동복을 준비한다.
- 기구를 사용할 계획이라면 자신에게 알맞은 기구를 구입한다.

제3단계 - 스트레칭을 한다.

- 운동화와 운동복을 준비한다. 운동을 시작하기 전 약 5~10분간 스트레칭을 하는 것은 팔과 다리 등 몸의 각 부분으로 피가 잘 순환하도록 도와준다.
- 운동이 끝난 후의 스트레칭은 팔과 다리의 유연성을 증가 시킨다.

제4단계 - 유산소 운동을 한다.

- 가볍게 혹은 그 이상으로 약 30분간 유산소 운동을 한다.

◇ 여러 동작을 섞어서 해야 지루해지지 않고 고른 운동이 될 수 있다.

◇ 힘들면 하루나 이틀 쉬 수도 있다.

◇ 몸의 반응에 귀를 기울여, 지나친 운동이 되지 않도록 해야한다.

제5단계 - 근력을 키운다.

- 적어도 1주일에 두 번 이상은 근력을 키우기 위한 운동을 하는 것이 좋다.
근력운동을 시작할 때는 먼저 전문가에게 심혈관계 위험요인을 체크 받는 것이 현명한 방법이다.

◇ 근력 운동시 신경 써야 할 사항

- 한번에 6초 이상 부하를 들고 있지 말아야 한다.
- 숨을 참지 말아야 한다.
- 머리 위로 무거운 것을 들어 올리는 운동은 하지 말아야 한다.
- 무거운 부하를 들지 말아야 한다.(무거운 부하를 들수록 혈압이 비례적으로 올라간다.) 근력 운동을 처음 시작할 때는 0.5~3kg의 아령을 이용하는 것이 좋으며 서서히 무게를 늘려나가 6kg까지 올릴 수 있다. 근력 운동프로그램은 무게, 세트수 등을 고려해야 한다.

제6단계 - 운동을 지속한다.

- 대부분 3개월~9개월 정도 운동을 지속하면 원하는 목표를 얻게 된다.
이제부터는 이 상태를 잘 유지하는 것이 중요하다.

◇ 진행경과

- 진행과정을 일지에 매일 기록해 둔다.
- 자신이 적절한 건강증진 상태에 도달하였음을 볼 수 있도록 하여 동기부여에 도움을 준다.

◇ 활동의 적응

- 강도나 지속시간에 적합한 신체적 리듬을 갖게 된다.

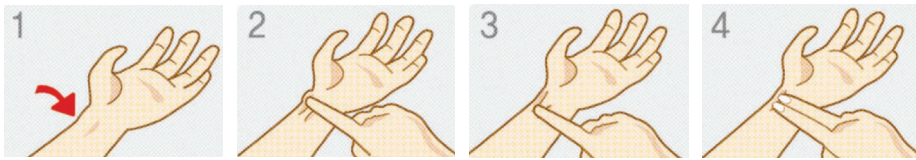
◇ 새로운 활동의 노력

- 가족과 함께, 새롭게 도전 해볼 만한 활동을 계획하여 즐긴다.

❖ 심박수 측정법 및 목표 심박수

심박수를 측정할 때는 손목에 있는 요골동맥과 목에 있는 경동맥을 선택할 수 있습니다. 운동 중에는 요골 동맥에서 측정하는 방법을 흔히 사용합니다. (그림1)

요골동맥(손목)에서 심박수를 측정하는 방법



- ① 손목에 손가락을 올려 놓습니다. (그림 2)
- ② 손가락을 반대쪽 손목의 맥박지점을 찾아 올려 놓습니다. (그림 3)
- ③ 검지와 장지를 이용하여 가볍게 누르면서 맥박이 느껴지도록 한 상태에서 측정합니다.

심박수 측정법

1분 동안 맥박이 몇 회 뛰었는지 체크하는 방법으로 15초 동안 측정한 맥박수×4로 계산하여 1분간 맥박 수를 측정합니다.

운동시 목표 심박수

연령	목표 심박수(회/분)	최대 심박수(회/분)
20	140 ~ 170	200
30	136 ~ 165	194
35	132 ~ 160	188
40	128 ~ 155	182
45	124 ~ 150	175
50	119 ~ 145	171
55	115 ~ 140	165
60	111 ~ 135	159
65	107 ~ 130	153

* 이 표는 일반적인 성인의 평균값으로 개인의 운동 능력에 따라 달라질 수 있습니다.

빨리 걷기는 고혈압 환자에게 가장 좋은 운동 종목입니다. 걷기는 운동 강도를 조절하기 쉽기 때문에 합병증을 가진 환자의 경우에도 운동의 효과를 안전하게 얻을 수 있으며, 걷기의 실시 방법과 운동 프로그램은 다음과 같습니다.

- 허리를 바로 세우고 배를 내밀지 않는 자세로 반듯하게 걷는다.
- 가벼운 걷기나 스트레칭으로 본 운동 전에 준비 운동을 하고, 본 운동 후에는 꼭 정리 운동을 한다.
- 운동 전, 중, 직후 15초간 심박수를 측정한다.
- 걷기 운동에 충분히 적응되면 걷는 거리를 각 단계별로 늘려나간다.
- 단, 운동을 마친 후에 피로나 무리함이 느껴지면 강도를 증가시키지 말고 그 단계의 운동을 계속 실시한다.
- 심박수와 걷기 운동 실시 여부를 기록하여 참조한다.

걷기 운동 프로그램(걷기속도 100m/분)

운동단계(주)	거리(km)	목표시간(분)	주당빈도(회)
1~2	1.6	16	4
3~4	2.0	20	4
5~6	2.4	24	4
7~8	2.8	28	4
9~10	3.2	32	4
11~12	3.6	36	4
13~14	4.0	40	4
15~16	4.4	44	4
17~18	4.8	48	4

걷기 / 조깅

- 조깅의 이점은 걷기와 비슷합니다.
- 그러나 조깅을 할 때는 심박수를 넘지 않도록 각별한 주의를 기울여야 합니다.
유산소성 운동 전체를 조깅으로 하는 것보다 걷기와 조깅을 병행하는 것이 훨씬 현명한 방법입니다.

운동단계(주)	방법	거리(km)	목표시간(분)	주당빈도(회)
1	걷기	3.2	34	3
2	걷기	3.8	42	3
3	걷기	4.8	40	3
4	걷기	3.2	55	4
5	걷기/조깅	3.2	24	4
6	걷기/조깅	3.2	22	4
7	조깅	3.2	20	4
8	조깅	3.8	26	4
9	조깅	3.8	25	4
10	조깅	4.8	31	4

수영

수영은 관절에 무리가 없으며 심혈관계를 자극할 수 있는 운동이기 때문에 고혈압 환자
에게 좋은 운동으로 추천됩니다. 수중 체조나 물 속 걷기를 하는 것도 좋습니다.

운동단계(주)	거리(m)	목표시간(분)	주당빈도(회)
1	300	12	4
2	300	10	4
3	400	13	4
4	400	12	4
5	500	14	4
6	500	13	4
7	600	16	4
8	700	19	4
9	800	22	4
10	900	22	4

자전거 타기

자전거 타기의 운동 효과는 걷기만큼이나 좋으며, 근관절계의 상해를 예방 할 수 있고 충격이 작기 때문에 특히 고혈압성 망막증 환자에게 유익합니다.

그러나 하체만 사용하게 되므로 같은 운동시간이라도 걷거나 조깅에 비해 운동량이 적고 다리의 피로감을 더 빠르게 느낄 수 있으며 사고에 주의합니다.



- 근육의 긴장을 풀고 신체의 균형을 잘 유지한다.
- 상체의 움직임을 적게 하고 자전거가 직선으로 가게 한다.
- 신체가 본 운동에 적응할 수 있도록 3~4분간 준비 운동을 하고 본 운동 직후, 정리 운동을 반드시 실시한다.
- 의자의 높이는 뺨은 다리가 거의 펴질 정도로 조정한다.

운동단계(주)	거리(km)	목표시간(분)	주당빈도(회)
1	6.4	20	3
2	6.4	18	3
3	8.0	24	4
4	8.0	22	4
5	8.0	20	4
6	9.6	26	4
7	9.6	24	4
8	11.2	30	4
9	11.2	28	4
10	11.2	27	4

그 밖의 유산소성 운동종목

처음 운동을 시작한 경우라면 위에서 언급한 종목과 동일한 강도를 꾸준히 유지할 수 있는 비교적 단조로운 운동이 적합합니다. 따라서 어느 정도 운동에 익숙해진 후에는 개인의 취향에 맞는 다양한 종목을 병행하는 것도 괜찮습니다. 하루 200~300kcal정도의 칼로리를 소비하는 것이 적당합니다.

- 빨리 걷기는 좋은 운동이며 걷기 좋은 길을 따라 가볍게 걷는 것으로 충분한 운동이 된다.
- 자전거는 무릎관절 또는 발목관절이 좋지 않은 사람에게 매우 적합한 운동이다.
- 수영, 에어로빅 댄스 등도 좋은 운동이다.
- 순환식 근력운동은 전신의 근력과 심폐지구력을 강화시켜 주는 매우 훌륭한 운동이다.



❖ 스스로 운동관리 계획하기

해야할 운동의 종류와 방법 등의 계획을 구체적으로 수립하고 필요에 따라 의사와 상의하여 이를 실천 하도록 노력합니다.



❖ 약속정하기 지침

◇ 나의 약속 결정단계

- 내 자신과 약속을 합니다.
- ‘무엇을 할 것인가?’를 질문해 보고 스스로 활동을 결정하는 것이 중요합니다.

◇ 계획수립단계 : 다음의 계획을 구체적으로 수립해야 합니다.

- 내가 해야 할 것이 정확히 무엇인가?
(예를 들어 얼마나 멀리 걷고, 얼마나 적게 먹고, 어떤 스트레칭을 할 것인가?)
- 어느 정도의 시간으로 할 것인가? (예를 들어 몇 분간 빨리 걸을 것인가?)
- 언제 수행할 것인가?
- 이 활동을 얼마나 자주 시행할 것인가?

◇ 약속의 확인

일단 ‘나와의 약속’이 결정되면 약속한 것을 어느 정도 확실하게 실천할 수 있는지 0점에서 100점까지 숫자로 표시하도록 합니다. 만약 70점 이상이라면 이는 상당히 실현 가능한 현실적인 약속이라고 봅니다. 만약 70점 미만이라면 그 약속은 다시 고려 되어야 합니다. 실천되지 못한 이유를 생각해 보고 다시 계획을 세웁니다.

- 지난 주에 약속했던 운동을 얼마나 했습니까?
나는 지난 주에 약속한 내용을 ()점 실천했습니다.
- 실천하면서 무엇을 느꼈습니까?
- 실천하지 못했다면 그 이유는 무엇입니까?
- 다음주에는 어떻게 하면 더 잘 계획하고 이를 실천할 수 있습니까?

❖ 스스로 할 수 있는 운동구성 프로그램

형식	전체운동시간(50~60분)		
	준비운동(5분)	본 운동(30분 이상)	정리운동(10분)
종류	가벼운 걷기, 관절을 풀어주는 체조	본 운동 운동형태 : 유산소운동(물속에서 걷기, 속보, 자전거타기, 조깅, 수영, 등산, 골프, 줄넘기 등) 운동시간 : 30분이상 운동강도 : - 최대심박수의 50~60%로 등에 약간 땀이 날 정도 - 운동시 옆사람과 짧은 대화가 가능한 정도 운동빈도 - 일주일에 4~5회 이상 - 가능하면 매일	스트레칭, 제자리 걷기
고려해야 할 사항	- 운동을 할 때 안전한지 먼저 확인하는 것은 매우 중요하다. 필요시 의사와 상의 후 운동을 시작한다. - 아침 일찍 혹은 밤 늦게 운동하는 것은 좋지 않다. - 너무 춥거나 날씨가 고르지 못할 때는 운동을 연기하거나 실내운동이 안전하다. - 언제든지 중단이 가능한 운동을 선택한다. - 운동 강도 및 시간은 서서히 증량한다.		

❖ 운동할 때 신체에서 나타날 수 있는 경고

다음과 같은 증상이 생길 때에는 운동을 중지해야 합니다.

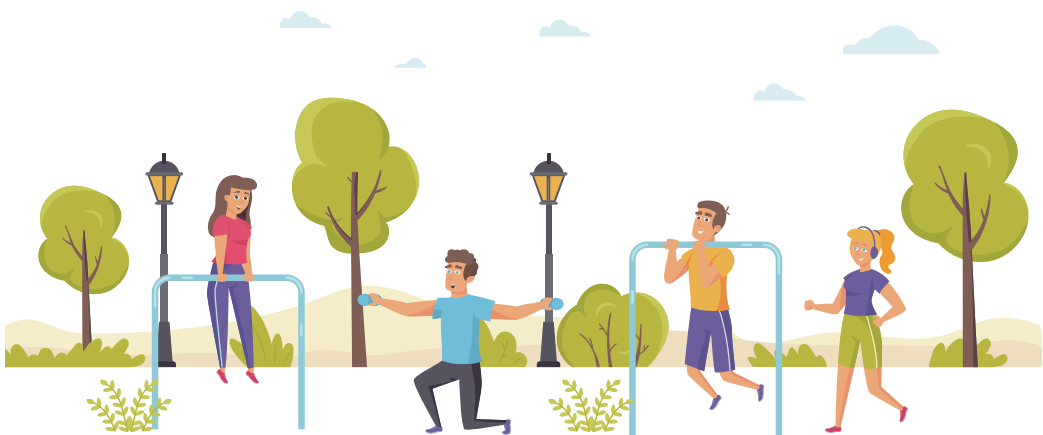
- 이전과 다르게 가슴이 답답할 때
- 이전과 다르게 호흡이 곤란할 때
- 가슴에 통증이 오거나 통증이 목, 어깨 혹은 등 쪽으로 뻗칠 때
- 심박동이 지나치게 빨라지거나 불규칙한 심장 박동이 느껴질 때
- 어지럽거나 속이 좋지 않다고 느껴질 때

❖ 운동할 때 주의할 점

- 고혈압을 가지고 있는 사람이 높은 강도로 운동을 할 경우에는 이완기 혈압이 증가하면서 수축기 혈압도 160 mmHg 이상으로 높아질 수 있다. 따라서 운동 중에 가슴이 답답하거나 현기증을 느끼면 운동을 중지하고 진료를 받아보는 것이 좋으며 운동 강도를 낮추어야 한다.
- 고혈압 환자의 경우 추운 날씨에 운동할 때는 주의 해야한다. 이른 아침에 운동을 하다가 불의의 사고를 당하는 경우를 볼 수 있는데, 갑자기 혈압이 상승했기 때문이다. 따라서 추운 날씨에 운동을 할 경우에는 보온이 잘 되는 옷을 입고 목도리와 마스크를 반드시 착용하는 것이 좋다. 또한 운동을 나가기 전에 충분한 준비운동을 실시하는 것이 큰 도움이 된다. 가능하다면 오후에 가장 따뜻할 때 운동하는 게 좋다.
- 고혈압 환자는 운동 중에 지나치게 무거운 것을 드는 중량 운동은 피해야 한다. 중량 운동을 할 때는 최대로 들 수 있는 무게의 절반 정도로 여러 번 반복하는 것이 좋다.

❖ 운동할 때 이상 증상 예방하는 방법

- 충분한 수분을 섭취한다.
- 느슨하고 편안한 운동복을 입는다.
- 운동 전후에 몸을 풀고 운동의 강약을 조절한다.
- 규칙적인 운동을 한다.
- 꾸준히 운동하는 걷기나 자전거 타기와 같은 운동은 좋다.
- 달리다가 갑자기 멈춰 서는 운동, 예를 들어 축구 같은 운동이 좋지 않다.
- 너무 완벽하게 하려고 하지 않는다.
- 음식을 먹은 후 두세 시간 동안은 운동을 하지 않는다.
- 날씨에 맞추어 운동량을 조절한다.
- 자동차 매연이 있는 곳에서는 운동을 피한다.



06

가정에서 손쉽게 할 수 있는 운동

체지방을 없애고 체력을 향상시켜 고혈압 예방 및 치료에 도움이 되는 운동을 소개 합니다. 너무 무거운 무게를 사용하지 말고 운동 중에는 호흡을 멈추면 안됩니다. 운동 전후 충분한 스트레칭을 해야 합니다.



❖ 손쉽게 할 수 있는 운동

1
쪼그렸다
일어서기
(반대쪽도
실시)



2
앞으로
허리
숙이기



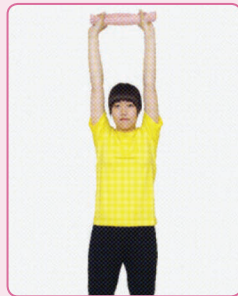
3
좁게
몸통
돌리기



4
넓게
몸통
돌리기



5
몸통
옆으로
숙이면서
다리 들기
(반대쪽도
실시)



6
대각선
방향으로
내려치기
(반대쪽도
실시)



7
회두르기
(반대쪽도
실시)



8
앞으로
다리 뻗으
면서 몸통
돌리기
(반대쪽도
실시)



자신의 체력 수준이나 운동에 대한 흥미에 따라 다양한 운동을 하는 것이 바람직한 운동 방법입니다.

❖ 운동 전후에 할 수 있는 스트레칭

1
몸통
늘려주기,
몸통
굽히기



2
목
스트레칭



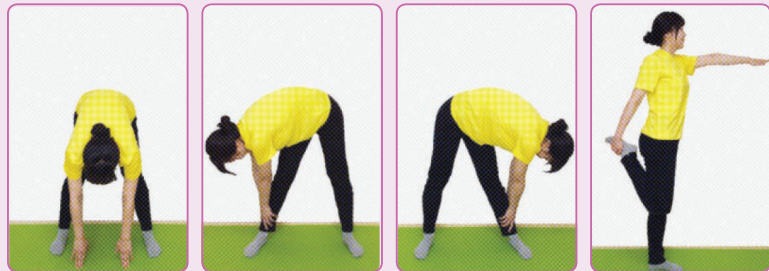
3
어깨
스트레칭



4
몸통
스트레칭



5
허벅지
스트레칭



고혈압과 기타 자기관리

Self management

긍정적이고 여유로운 마인드로
고혈압을 예방하고, 혈압을 조절합시다.

적절한 운동 및 올바른 식생활과 함께 정신적인 여유와 휴식은
고혈압 예방 및 혈압 조절은 물론 건강한 삶의 질을 향상 시켜줍니다.

담배는 한 개비만 피워도 맥박이 뚜렷하게 빨라지며, 말초혈관이 수축되고 혈압이 상승하며 부정맥을 유발하므로 고혈압 환자는 반드시 금연해야 합니다.

❖ 담배가 혈압에 미치는 영향

- 담배 속에 있는 니코틴은 담배의 첫 한 모금을 뿜어낼 때 이미 혈압을 올립니다. 니코틴 성분이 뇌까지 전달되기까지는 채 10초가 걸리지 않습니다.
- 니코틴이 뇌에 전달되면 아드레날린이라는 물질을 분비하여 혈관을 수축시키고 심장이 더 많은 일을 하게 되어 혈압이 올라가는 것입니다.
- 담배를 연속해서 두 개비를 피우면, 수축기와 이완기 혈압이 평균 10 mmHg 올라가며, 이는 담배를 피우고 난 후에도 약 30분간 지속됩니다.
- 담배는 혈관을 직접적으로 손상시킵니다. 담배 속에 있는 각종 화학물질들이 혈관 내막을 직접 손상시켜 동맥경화증을 유발할 수 있습니다.
- 흡연은 심혈관질환의 강력한 위험인자이므로 꼭 끊어야 합니다.

❖ 담배는 왜 끊어야 하는가?

담배를 끊으면 혈압 하강 효과와 함께 다음과 같은 부가적인 효과를 얻을 수 있습니다.

- 고혈압의 약물 효과가 높아집니다.
- 고혈압 이외의 심장마비나 심부전증, 뇌졸중 등 중한 심혈관 질환의 위험이 감소됩니다.

혈압이 높다는 것 하나만으로도, 심장마비나 뇌졸중의 발생위험이 올라갑니다. 그런데, 고혈압 환자가 담배까지 피우게되면 담배를 피우지 않는 고혈압 환자에 비해 심장마비는 3~5배, 뇌졸중은 2배 더 높아집니다.

❖ 점진적 금연 프로그램

1단계 : 담배를 끊을 준비를 하는 단계

담배를 끊을 준비를 하는 단계는 일주일입니다.

- 일주일 후의 날짜를 금연일로 설정하고 달력에 ‘금연일’ 이라고 표시하세요.
- 담배 포장지에 표시를 해서 피운 담배를 기억해두세요.
- 담배를 피우고 싶은 충동이 들 때마다 10분 정도 참으세요.
- ‘담배공초 병’에 당신이 피운 담배공초를 모으세요.
(담배 피운 양을 보여줌으로써 일주일에 얼마나 많은 담배를 피우는지 시각적으로 알 수 있습니다.)

2단계 : 담배 끊기

금연일로부터 금연을 시작하여 담배의 유혹을 물리치는 방법입니다.

이 단계는 1~2주 정도 걸립니다.

- 담배를 전부 버리고, 성냥, 라이터, 재떨이 등 담배를 생각나게 하는 물건들을 감추세요.
- 담배를 피우고 싶은 충동이 들 때마다, 입으로 심호흡을 하고 입술을 내밀어 천천히 들이마시세요. 5번에서 10번 정도 반복하세요.
- 흡연 욕구를 불러올 수 있는 계기를 줄일 수 있도록 일상생활을 바꾸세요. 차를 몰고 출근할 때 다른 길로 가보세요. 식사 후에 커피를 마시지 말고 생수를 마시세요. 집에서 쉬거나 텔레비전을 볼 때 습관적으로 담배를 피우지 마세요.
- 흡연과 관계없는 활동을 해보세요. 예를 들면 요리강좌에 등록하거나, 담배를 피우지 않는 친구를 만나거나 수영을 해보세요.
- 펜, 바인더, 클립 같은 뭔가를 손에 쥐고 있으세요. 손이 심심해서 담배를 만지작거리지 못하도록 하는 방법입니다.
- 담배 대신에 무가당 껌, 은단, 당근, 오이 등을 활용합니다. 커피나 술, 캔디나 페스트리 같은 단음식을 피하세요. 이런 것들은 체내에서 담배에 대한 욕구를 증가시킵니다.

- ‘담배 저금통’을 만들어서 담배 살 돈을 통에 넣어보세요. 많은 돈이 모아질 것입니다.
- 손목에 고무밴드를 차고 있다가 담배를 피우고 싶은 충동이 들 때마다 잡아 당겼다가 찢아 찢고 놓으세요.

3단계 : 금연 상태를 유지하기

이번 마지막 단계는 3개월 정도 걸립니다.

- 담배를 피우든 그렇지 않든 담배 피우고 싶은 욕망은 없어질 것이라는 걸 명심하세요.
- 매일 담배를 멀리하겠다는 약속을 되새기세요.
- 항상 담배를 피우는 사람이라든지 금연 방해자들을 조심하세요. 담배를 피우지 않을 권리를 주장하세요.
- 담배 피우지 않는 친구에게 도움을 청하세요.
- 담배를 끊은 이후로 좋아진 것들의 목록을 만들어보세요.
(밥맛이 좋아졌다. 감기에 잘 걸리지 않는다. 옷에서 담배에 찌든 냄새가 나지 않는다. 등)
- 2단계 담배 끊기 단계에 나오는 행동요법을 계속해서 하세요.

❖ 도움을 받을 수 있는 곳

의지만으로 힘든 금연! 건강보험의 금연치료를 지원받으면 쉽고, 성공률이 높습니다.

- 지원내용 : 의사의 전문적인 치료 · 상담과 금연치료 의약품 또는 금연 보조제 (패치, 껌, 사탕) 구입비용 지원
- 상담전화 : 033-811-2090(공단 금연상담센터), 1577-1000(고객센터)

※ 국가금연지원센터 안내
- 보건소 금연클리닉, 금연상담전화(1544-9030),
금연길라잡이 www.nosmokeguide.go.kr



금연치료의료기관찾기

혈압이 높은 사람들에게 적당한 양의 술은 혈압을 올리지 않는 것으로 알려져 있습니다. 그러나 과음은 혈압을 올릴 뿐 아니라 혈압 약의 약효를 떨어뜨리기도 합니다.



❖ 술과 혈압

- 정확히 과음을 하는 것이 혈압을 어떻게 올리는가는 아직 밝혀지지 않았으나 과음했을 경우 심장을 흥분시키고 혈관을 수축시키는 호르몬인 아드레날린의 분비를 촉진 시킵니다.
- 술을 줄이면 혈압이 떨어집니다. 과음하던 사람이 적당량으로 음주량을 줄이면 수축기 혈압이 평균 3.9 mmHg, 이완기 혈압이 평균 2.4 mmHg 떨어진다고 합니다.
- 절주와 함께 식사관리까지 한다면 혈압을 낮추는 효과를 더 크게 볼 수 있습니다.
- 특히 고혈압 약을 복용하시는 분들은 술을 끊거나 줄이면 낮추는 효과가 증가합니다.

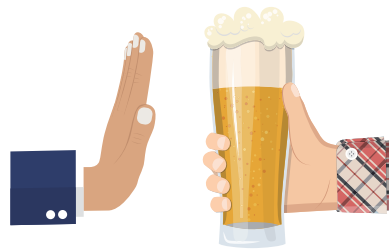
다량의
알콜섭취

- 혈압상승
- 체중증가
- 혈액내 중성지방 농도 상승

❖ 적당한 술의 양

- 적당한 양은 생각보다 적습니다. 적당한 양이란 알코올 양을 기준으로 남자는 하루 20~30g(2~3잔), 여자는 하루 10~20g(1~2잔) 정도를 말합니다.
- 술을 적당히 마시고 조절하는 방법을 익히기 위해서는 2주 기간 동안 서서히 감소시켜야 합니다. 많이 마시다가 갑자기 알코올을 끊는 것은 금단 현상을 일으켜 혈압을 오히려 상승시킬 수 있습니다. 물론 이러한 금단현상은 수일 내 사라져 혈압은 정상으로 돌아오게 됩니다. 고혈압이 있을 경우 술을 즐긴다면 적당한 양의 알코올 섭취를 권하며, 안전을 위해 절주하거나 술을 피하는 방법 등에 대해 담당 의사와의 상담을 권합니다.

고혈압 약을 복용하고 있다면
술을 끊거나 줄이면 약효가
훨씬 잘 나타납니다.



❖ 술과 혈압약

- 혈압약을 복용하고 있다면, 술을 마시지 않는 것이 좋습니다. 음주는 혈압약의 약효를 떨어뜨립니다.
- 혈압약 중에는 혈관을 늘려서 혈압을 낮추는 약들이 있는데, 이것들이 술과 상승작용을 일으켜 부작용을 심화시킬 수 있습니다.
- 술과 베타 차단제를 함께 복용하면 지나치게 흥분하거나 갑자기 일어설 경우 혈압이 낮아지고 심장 박동수가 느려지면서 핑 도는 느낌을 갖게 되거나 혼미해 질 수 있습니다. 느낌이 있을 때는 사라질 때까지 앉아 있어야 합니다. 물을 마시는 것도 도움이 됩니다.
- 약물과 술은 진정작용을 일으킵니다. 술을 마신 후 2번 이상 위와 같이 핑돌거나 가라앉은 느낌이 나타나면 술을 안전하게 마시기 위한 방법 등을 주치의와 상담해야 합니다.

지나친 스트레스는 우리 몸의 대사균형을 깨지게 하지만, 적당한 스트레스는 오히려 정상적이며 유익합니다. 스트레스를 조절하면 혈압조절이 잘 되고, 스트레스를 덜 받게 되면 생활습관 조절과 약물사용을 통한 혈압 조절 효과가 강화됩니다.

❖ 생활과 스트레스 지수

먼저, 스트레스 자가진단을 통해 내 상태를 먼저 확인합니다.

◇ 스트레스 자가진단표를 작성해 봅시다.(최근 1개월)

	전혀 없다	거의 없었다	때때로 있었다	자주 있었다	매우자주 있었다
1. 예상치 못했던 일 때문에 당황했던 적이 얼마나 있었습니까?	0	1	2	3	4
2. 인생에서 중요한 일들을 조절할 수 없다는 느낌을 얼마나 경험하였습니까?	0	1	2	3	4
3. 신경이 예민해지고 스트레스를 받고있다는 느낌을 얼마나 경험하였습니까?	0	1	2	3	4
4. 당신의 개인적인 문제들을 다루는데 있어서 얼마나 자주 자신감을 느꼈습니까?	4	3	2	1	0
5. 일상의 일들이 당신의 생각대로 진행되고 있다는 느낌을 얼마나 경험하였습니까?	4	3	2	1	0
6. 당신이 꼭 해야 하는 일을 처리할 수 없다고 생각한 적이 얼마나 있었습니까?	0	1	2	3	4
7. 일상생활의 짜증을 얼마나 자주 잘 다스릴 수 있었습니까?	4	3	2	1	0

	전혀 없다	거의 없었다	때때로 있었다	자주 있었다	매우자주 있었다
8. 최상의 컨디션이라고 얼마나 자주 느끼셨습니까?	4	3	2	1	0
9. 당신이 통제할 수 없는 일 때문에 화가 난 경험이 얼마나 있었습니까?	0	1	2	3	4
10. 어려운 일들이 너무 많이 쌓여서 극복하지 못할 것 같은 느낌을 얼마나 자주 경험했습니까?	0	1	2	3	4

◇ 총점에 의한 스트레스 결과표

0~13점	스트레스가 적절한 수준으로 삶의 활력이 될 수 있습니다.
14~16점	스트레스 때문에 부정적인 영향을 받고 있는 상태입니다. 적극적인 스트레스 관리가 필요합니다.
17점 이상	매우 심한 스트레스를 받고 있으므로 전문가의 도움이 필요합니다.



❖ 스트레스 조절법 1 : 스트레스에 대한 자극 강도 줄이기

◇ 자신의 스트레스에 대하여 파악합니다.

- 생활에서 스트레스를 주는 상황을 생각해보고 상황을 변화시키도록 수많은 대안을 떠올려야 합니다.

◇ 할 수 있는 목표를 정하고 차근차근 실행합니다.

- 목표를 달성하기 위해서는 우선 현재 할 수 있는 말들을 구체적으로 계획하여 한 단계씩 진행합니다.

◇ 컨디션 조절을 잘 합니다.

- 정말로 벗어날 수 없는 스트레스 요인이라면 일단 비켜서서 잠깐 휴식을 갖고 차분한 마음으로 관조하면 새로운 길이 보일 수 있습니다.
- 하루 중 단 몇 분 만이라도 모든 것을 잊고 충분히 몸과 마음을 이완시키는 시간을 갖는 것이 좋습니다. (음악듣기, 잡지, 수필집 읽기, 심호흡 하기 등)

◇ 긍정적으로 생각합니다.

- 인생과 삶에 대해서 좀 더 낙관적 견해를 갖도록 노력합니다.
- 낙천성은 스트레스의 나쁜 영향을 경감시켜 줍니다. 항상 긍정적인 마음으로 자신과 남의 좋은 점들을 발견하도록 애쓰며 그 점을 칭찬합니다.

❖ 스트레스 조절법 2 : 점진적 근육이완

- 얼마동안 편안하게 쉴 수 있는 조용한 장소를 선정합니다.
- 편안하게 의자에 앉거나 눕습니다.
- 옷을 편안하고 느슨하게 합니다.
- 눈을 감습니다.
- 신체의 모든 근육들을 이완시킨 상태에서 입은 다물고, 코로 깊은 호흡을 합니다.
- 자신에게 휴식을 주는 장면을 상상합니다. 조용히 호흡하면서 마음과 근육이 완전히 이완되도록 합니다.

- 자신을 편안하게 해주고 긴장이 이완되는 장면을 선택합니다.
- 다음 예들을 참고할 수 있습니다.

- 파도를 바라보면서 해변가에 앉아 있다.
- 조용한 숲 속을 걷고 있다.
- 시원한 원두막에서 밤에 수많은 별들을 바라보고 있다.
- 야생화에 둘러싸인 초원에서 향기를 맡으면서 바라보고 있다.
- 자신이 무언가를 반복적으로 하고 있는 모습을 상상한다.
(예 : 높은 계단을 한 계단 한 계단 올라가는 모습)

- 몇 분동안 상상을 즐기고 난 이후 천천히 눈을 뜹니다.

❖ 일상 생활 속에서의 스트레스 관리방법

스트레스라는 것은 사소한 일에도 생기게 됩니다.

스트레스를 받는다고 생각할 때 이 방법을 활용할 수 있습니다.

- 운동을 합니다.
 - 동네 한바퀴를 걷는 등의 운동으로 당신을 괴롭히는 생각에서 벗어날 수 있습니다.
규칙적인 운동은 더욱 좋습니다.
- 긴장된 근육과 신경을 이완시킬 수 있도록 따뜻한 물로 목욕이나 샤워를 합니다.
- 자신의 문제를 친구나 친척, 전문적인 상담원 또는 실제로 해결해 줄 수 있을 것 같은 사람들에게 주저하지 말고 이야기 합니다.
- 화가 나서 소리를 지르고 싶을 때는 10까지 세어 보면 자신을 괴롭히는 생각이 날아가고 마음을 진정시킬 수 있습니다.
- 따뜻한 차를 한잔 마십니다. 마음이 평온함을 느낄 수 있을 것입니다.

스트레스를 조절하면 혈압 조절이 잘 됩니다. 스트레스를 덜 받게 되면, 생활 습관 조절과 약물 사용을 통한 혈압 조절 효과가 강화됩니다.

혈압에 대한 카페인의 효과에 대해서는 논란이 있으나, 한 가지 분명한 것은 카페인을 섭취하면 일시적으로 혈압이 상승합니다.

- 카페인은 커피나, 홍차, 콜라, 초콜릿 등에 들어있는 경도의 흥분효과가 있는 물질입니다. 집중력을 높여주고, 기분을 좋게 하기 때문에 많이 애용되고 있습니다.
- 카페인 섭취 시, 일시적이고 급격한 혈압의 상승이 발생하므로 혈압이 높은 경우에는 예방 차원에서 카페인의 섭취를 하루 커피 2잔, 또는 홍차 4잔으로 제한할 것을 의사들은 권유합니다.
- 운동을 할 때에는 혈압이 급격히 상승할 수 있기 때문에 운동을 시작할 때 카페인을 섭취하는 것은 위험할 수 있습니다.
- 카페인으로 올 수 있는 신체 부작용 우려로,

신경계통 : 불안이 생길 수 있으며 불면증의 원인이 될 수 있습니다.

소화계통 : 속쓰림, 변비, 설사 등을 일으킬 수 있습니다.

방광계통 : 중등도의 이뇨반응과 빈뇨 등 배뇨에 대한 이상이 있을 수 있습니다.



05

고혈압과 합병증 예방

Prevention of complications

고혈압의 합병증은 위험하여 사망에 이르게
할 수 있는데, 잘 관리하면 줄일 수 있습니다.

고혈압의 합병증에 대해 이해하고
합병증을 예방하기 위한 노력과 실천이 필요합니다.

고혈압이 문제가 되는 이유는 질병 자체가 대단히 흔하고, 위험한 합병증을 일으키므로 이로 인하여 일상생활의 불편을 겪거나 심하면 사망하는 경우가 매우 많기 때문입니다. 그러나 적절히 치료하여 정상혈압을 유지한다면 합병증을 줄일 수 있습니다.

❖ 고혈압과 뇌 : 뇌졸중(뇌출혈과 뇌경색)

뇌졸중의 이해

뇌혈관이 터지거나 막혀서 정신을 잃고 몸에 마비가 오는 뇌혈관질환입니다. 중풍이라고도 합니다. 고혈압을 관리하지 않으면, 뇌출혈의 발병이 1기 고혈압에서는 2.6배, 2기 고혈압에서는 4.3배, 혈압이 180/110 mmHg 이상이면 9.9배로 급격히 증가합니다. 수축기 혈압이 1 mmHg 증가할 때마다 뇌졸중으로 인한 사망은 2%씩 증가하고, 수축기 혈압이 10 mmHg만 감소 하여도 뇌졸중의 1/3을 감소시킬 수 있습니다.

증상

갑작스런 두통, 구토, 편마비, 언어장애, 의식장애 등



치료 및 예후

정도가 경미하면 약물치료, 심하면 혈전 용해제나 수술적 치료가 필요하게 됩니다. 반신마비, 언어장애 등의 신경학적 후유증은 대개 물리치료와 약물 요법으로 6개월 까지 빠른 회복을 보이지만, 이후로는 회복 속도가 느려지므로 대부분 1년 정도의 시간이 지나고 나면 증상이 고정되어 어느 정도의 후유증을 평생 가지고 살아가게 됩니다.

◇ 다음 증상이 하나 이상 갑자기 나타나면 즉시 병원을 방문하십시오.

- ① 얼굴·손 다리 등 신체의 한 부분이 저리거나 쇠약감이 느껴질 때
- ② 혼란스럽거나, 말하는 데 장애가 있거나, 대화를 이해할 수 없을 때
- ③ 한쪽 또는 양쪽 눈이 잘 보이지 않을 때
- ④ 걷기가 어렵거나, 어지러울 때, 혹은 방향 감각을 상실했을 때
- ⑤ 원인을 알 수 없는 심한 두통이 있을 때



“뇌경색 치료는 증상이 나타난 후 3시간 이내에 수행되어야 가장 효과적입니다. 빨리 도움을 청해야 합니다!”



❖ 고혈압과 심장 : 심근경색과 심부전

관상동맥질환의 이해

심근경색은 심장에 영양분과 산소를 공급해주는 관상동맥이 막혀서 심장근육이 손상되거나 심장이 멈추는 무서운 질병입니다. 심부전은 심장기능이 떨어져 신체에 필요한 혈액량을 충분히 공급하지 못하는 상태입니다.

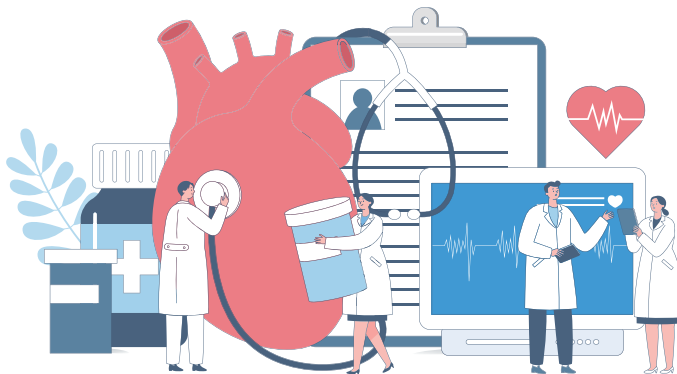
고혈압을 조절하지 않으면, 심근경색은 정상인보다 3배, 심부전은 4배 더 많이 발생하여 생명을 위협합니다. 고혈압을 치료하지 않고 방치하면, 혈압이 115/75 mmHg 이상부터 20/10 mmHg 상승할 때마다 심혈관계 질환이 2배씩 증가하고, 수축기 혈압이 20 mmHg 증가할 때마다 심부전의 위험이 56% 증가합니다. 고혈압 환자 사망의 절반 정도는 심부전이 원인이므로, 고혈압을 조절하면 심부전 뿐 아니라 사망을 줄일 수 있습니다.

증상

가슴이 찢어지는 통증 및 누르는 듯한 증상, 가슴의 통증 번짐, 어지러움증, 식은땀, 오심과 구토, 짧고 가쁜 호흡, 실신 등

치료 및 예후

심장 발작 즉시 응급실로 가서 의료 처치를 받아야 합니다.



❖ 고혈압과 혈관 : 동맥경화증과 죽상경화증

동맥경화증의 이해

고혈압으로 인하여 혈관 내의 압력이 높아지게 되면 동맥벽이 두껍고 단단해지는데, 이를 동맥경화증이라고 합니다. 콜레스테롤과 백혈구, 혈소판 세포들이 혈관벽에 쌓이게 되면 죽상경화증이 시작되고 혈관이 좁아져 심장, 뇌, 신장, 팔 다리로 가는 혈류가 원활해지지 못하여 협심증, 심근경색, 심부전, 신부전, 뇌졸중, 말초동맥 질환, 동맥류 등이 생길 수 있습니다.

증상

대부분 무증상이지만 어지럼증, 이명, 손발저림 및 통증 등 발생할 수 있습니다.

치료 및 예후

동맥경화의 진행을 막기 위해 금연, 저지방식, 혈당조절, 혈압조절 등의 자기 관리가 필요하며 이와 더불어 병원에서 적절한 치료를 받아야 합니다. 동맥 경화로 인한 협착이 심하지 않은 경우 항혈소판제제 등의 약물로 예방적 치료를 받습니다. 협착이 심한 경우 스텐트 삽입술 같은 중재적 시술이나 수술로 치료를 받게 됩니다.

동맥경화는 일종의 노화현상이므로 계속 진행을 하게되며 일단 발생하면 완전한 회복은 불가능합니다. 따라서 동맥경화는 예방이 제일 좋고 일단 발생하면 그 진행을 더디게 하고 심해지는 것을 막는 것이 최선입니다.



❖ 고혈압과 신장 : 신부전

신부전의 이해

신장과 고혈압은 매우 밀접한 관계가 있습니다. 고혈압이 장기간 지속되면 신장이 손상되어 제 기능을 못하게 되어 신장질환이 생길 수 있고, 신장질환이 원인이 되어 이차적으로 고혈압이 생기기도 합니다. 고혈압이 장기화되면 신부전이 나타날 수 있습니다.

증상

소변량 변화, 야뇨, 피로감, 불쾌감, 불면증, 호흡곤란, 식욕부진, 구토, 빈혈 등

치료 및 예후

치료의 목적은 증상을 조절하고 신장의 손상을 예방하거나 진행을 지연시키는 것입니다. 충분한 수분 공급, 고혈압의 조절, 칼륨의 조절, 빈혈의 치료, 신증의 치료, 감염의 치료, 단백질 제한 등이 있으며, 말기에는 혈액투석을 하거나 신장 이식을 고려해 볼 수 있습니다.



❖ 고혈압과 눈 : 고혈압성 망막증과 시신경 손상

고혈압성 망막증의 이해

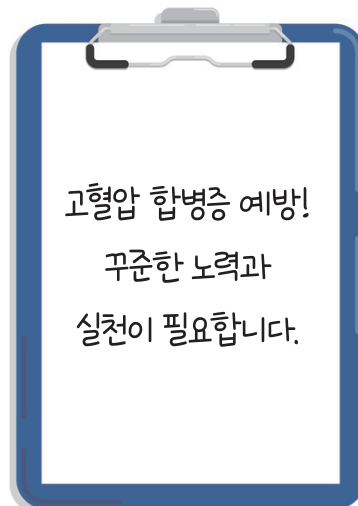
고혈압이 지속되면 망막의 혈관과 시신경이 손상되어 혈액성분이 누출될 수 있습니다. 이로 인해 시력이 떨어지고, 심한 경우 실명할 수도 있습니다. 또한 망막증이 보이는 경우 몸의 다른 혈관도 상당한 손상이 진행되었을 가능성이 있습니다.

증상

대부분 무증상, 두통, 급격한 시력저하, 망막출혈, 율혈유두 동반

치료 및 예후

정확한 진단을 위해 형광물질을 혈관에 주사하여 망막을 특수 촬영하고, 망막 손상의 정도를 파악하여 치료의 방향을 결정하기도 합니다. 고혈압성 망막증의 치료는 일단 약물을 투여하기도 하고 병변이 있는 망막의 일부를 응고시키고 출혈의 흡수를 돕도록 하는 예방적 치료의 일환으로 레이저 치료를 하기도 합니다. 고혈압성 망막증의 경우 실명으로 직결될 수 있으므로 치료는 물론 합병증 발생을 줄이는 것이 최선입니다.



❖ 심뇌혈관질환 예방관리를 위한 9대 생활수칙(보건복지부)

- ① 담배는 반드시 끊습니다.
- ② 술은 하루에 한두 잔 이하로 줄입니다.
- ③ 음식은 싱겁게 골고루 먹고, 채소와 생선을 충분히 섭취합니다.
- ④ 가능한 한 매일 30분 이상 적절한 운동을 합니다.
- ⑤ 적정 체중과 허리둘레를 유지합니다.
- ⑥ 스트레스를 줄이고, 즐거운 마음으로 생활합니다.
- ⑦ 정기적으로 혈압, 혈당, 콜레스테롤을 측정합니다.
- ⑧ 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증(고지혈증)을 꾸준히 치료합니다.
- ⑨ 뇌졸중, 심근경색증의 응급 증상을 숙지하고 발생 즉시 병원에 갑니다.

❖ 고혈압 환자의 주의사항

- ① 아침에 잠에서 깨어 일어날 때 급하게 일어나지 말고 천천히 일어납니다.
- ② 배변시간을 여유있게 가지며, 일어나 갑자기 차가운 공기에 노출되는 것을 삼가합니다.
- ③ 아침에 일어나 여유있는 아침시간을 보내고 일을 하거나 출근하도록 합니다.
- ④ 무거운 물건을 들지 말고, 같은 자세로 장시간 있는 것을 삼가합니다.
- ⑤ 무리한 자세나 작업은 피하고, 하루 근무시간을 8시간 정도로 유지합니다.
- ⑥ 급하게 차가운 곳이나 뜨거운 곳으로 들어가는 급격한 변화를 주지 말아야 합니다.
목욕을 할 때 아주 뜨겁거나 아주 찬 물은 피해야 합니다.
- ⑦ 6~8시간 이상의 충분한 수면시간을 지킵니다.
- ⑧ 항상 규칙적인 생활을 할 수 있도록 환자나 가족 모두가 노력해야 합니다.

고혈압으로 인한 응급상황은 고위험군에서 혈압이 180/110 mmHg 이상으로 높게 올라가는 경우 잘 발생하고 심각한 경고 증상을 동반합니다.

❖ 혈압 증가의 원인

- ① 발작
- ② 심장마비
- ③ 심부전
- ④ 신부전
- ⑤ 동맥파열
- ⑥ 혈압약과 다른 약물간의 상호작용
- ⑦ 자간증

❖ 고혈압성 위기의 경고증상

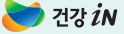
- ① 심각한 두통에 의식 저하를 동반
- ⑥ 시야흐미
- ② 가슴의 통증
- ⑦ 빈맥
- ③ 짧은 호흡 상태
- ⑧ 경련
- ④ 오심과 구토
- ⑨ 무반응/무의식
- ⑤ 어지러움증

고혈압성 위기 증상이 나타나면 즉시 119를 불러 가까운 병원으로 가야 합니다. 이런 증상의 경우, 아무것도 마시거나 먹지 말고 응급처치를 받을 때까지 누워 있고 신속히 의사에게 치료받아야 합니다.

❖ 고혈압성 응급상황의 합병증 및 치료

혈압성 응급상황의 초기에는 동맥 혈관이 극도로 수축하여 크기가 작은 동맥부터 경화 현상이 나타나고, 이는 방치된 시간에 비례하여 증가합니다. 이로 인해 뇌, 심장, 신장 등 신체 주요 장기의 기능이 일시적 혹은 영구적으로 손상될 수 있습니다. 심전도, X-ray 검사 및 혈액검사, 이학적 검사 등의 결과로 뇌기능, 심장기능, 신장기능의 상태를 평가하게 되며, 평가 결과에 따라 적극적인 치료를 받아야 합니다.

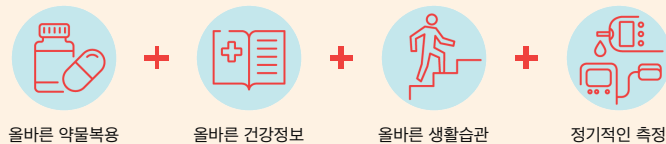
다양하고 올바른 건강정보 건강 *iN*

유익한 건강 · 질병 정보도 



만성질환 건강지원 사업

공단에서는 고혈압 · 당뇨병 환자의 자가 건강관리를 지원하고자
건강지원서비스를 제공하고 있습니다.



건강지원사업이란?

해당 질환에 대한 교육 서비스, 문자발송 서비스 등을 제공해드리는 사업입니다.



고혈압 조절할 수 있습니다

만성질환은 적당한 운동 및 식생활습관 개선을 통해 예방·관리 가능한 질환입니다.
국민들의 만성질환의 예방과 고혈압·당뇨병 자가관리능력 및 건강수준 향상을 통한
만성질환의 이차적 합병증 예방! 국민건강보험이 도와드리겠습니다.

