혈압 수치

측정 방법

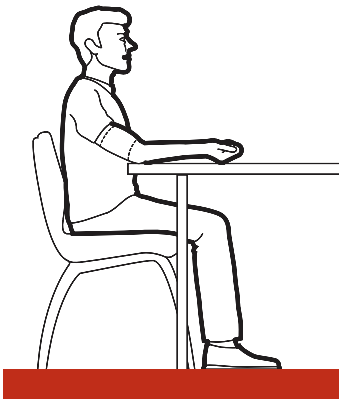
목차

Washington State Department of Health

Healthy Communities Washington
Partners promoting healthy people in healthy places
www.doh.wa.gov/healthycommunities

혈압 수치 측정 방법

본인이나 의료 제공자가 혈압을 측정할 때, 본인의 팔에 맞는 크기의 혈압계 커프스를 사용하는 것이 중요합니다.



시작하기 전에

- 최소한 측정 30분 전부터는 커피를 마시지 마십시오.
- 최소한 측정 30분 전부터는 담배 제품을 사용하지 마십시오.
- 측정 2시간 전부터는 운동을 하거나 과하게 식사를 하지 마십시오.
- 화장실을 다녀오십시오. 방광이 꽉 차 있으면 수치에 영향을 미칩니다.

왼팔과 오른팔의 수치가 다를 수 있습니다. 항상 같은 팔을 사용해 혈압을 측정하세요.

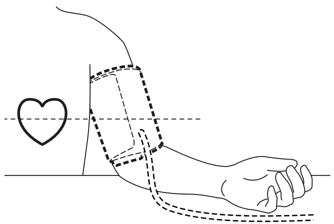
정확한 측정을 위한 방법:

1. 측정 전 5분간 의자에 가만히 앉아 있습니다.
2. 등은 편안히 기대로 양발은 바닥에 평평하게 둡니다.
3. 상완(팔뚝 윗부분)을 걷습니다.
4. 테이블이나 팔걸이 위에 팔을 두고 심장 위치에 지탱이 되도록 합니다.
5. 혈압을 측정하는 동안 말을 하지 않습니다.

혈압 수치를 파악해 적어두세요!

혈압계가 상위(*수축기*) 및 하위(*확장기*) 혈압 수치와 맥박수를 측정합니다.

120 ← 수축기
80 ← 확장기



혈압은 하루 중에도 계속 바뀝니다. 따라서 매일 같은 시간에 수치를 측정하는 것이 가장 좋습니다.

본 책자 뒤편에 있는 표에 날짜와 수치를 기록해 혈압을 추적 관리하십시오.

수치가 예상한 것과 다르면, 담당 의료 제공자를 만나 해당 수치를 확인하십시오.

혈압은 관리할 수 *있습니다*

- 혈압계는 1년에 두 번 담당 의료 제공자에게 가져가 정확도를 확인할 것을 권장합니다.
- 담당 의료 제공자와 함께 혈압을 관찰하고 관리하십시오.

혈압 수치의 의미

혈압 분류	수축기 혈압 mm Hg (상위 수치)		확장기 혈압 mm Hg (하위 수치)
정상 **훌륭합니다!** 정상 혈압 범위입니다.	**120 미만**	**및**	**80 미만**
상승 혈압이 다소 높은 상태입니다. 고혈압으로 발전하지 않도록 생활 습관을 바꿔 혈압을 관리하기 시작하십시오.	**120–129**	**및**	**80 미만**
고혈압(HYPERTENSION) 1기 혈압이 높습니다. 의료 제공자를 찾아 진료를 받을 필요가 있습니다.	**130–139**	**또는**	**80–89**
고혈압(HYPERTENSION) 2기 혈압이 매우 높습니다. 당장 진료와 치료를 받으십시오.	**140 이상**	**또는**	**90 이상**
고혈압 위기(응급 치료 필요) 혈압이 위험할 정도로 높습니다. 당장 911을 부르십시오.*	**180 초과**	**및/또는**	**120 초과**

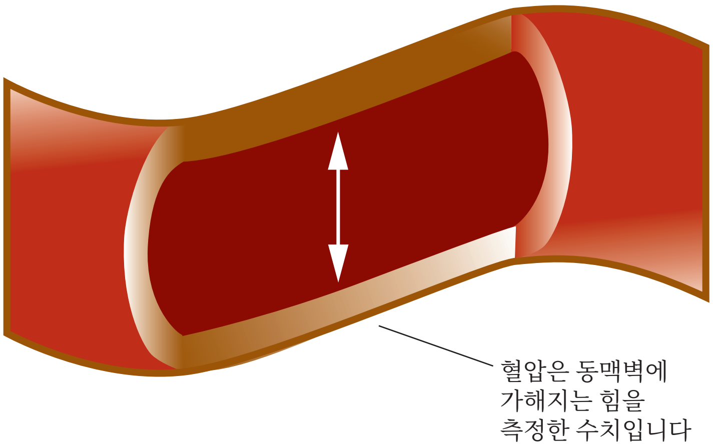
* Washington State Department of Health, Heart Disease, Stroke and Diabetes Prevention Program의 건강 조언

American Heart Association 자료 발췌. Washington State Department of Health(워싱턴주 보건국),
Heart Disease, Stroke and Diabetes Prevention Program(심장병, 뇌졸중 및 당뇨병 예방 프로그램) 제작

혈압과 심장

혈압이란?

- 심장이 혈액을 밀어내는 작용에서 생성되는 주요 동맥 내 혈액의 힘(압력)입니다.
- 혈압을 측정하면, *수축기*와 *확장기*의 두 가지 혈압 수치가 측정됩니다.



수축기 혈압

심장이 수축할 때 발생하는 동맥 내 압력. 혈압 측정 때 측정되는 **두 가지 수치 중 상위의 더 큰 수치**입니다.

확장기 혈압

심장이 이완하고 혈액으로 채워질 때 동맥 내 압력. 혈압 측정 때 측정되는 **두 가지 수치 중 하위의 더 작은 수치**입니다.

혈압 수치는 보통 두 개의 수치로 표시됩니다. 예를 들어, 110에 70('110/70'이라고 씀)이라고 나옵니다.

혈압을 잘 관리하는 것이 중요합니다

고혈압(영어로 high blood pressure 또는 hypertension)은 심장마비, 뇌졸중, 심부전 및 신부전의 주된 원인입니다. 많은 사람이 고혈압이지만 그 사실을 알지 못합니다. 증상이 거의 나타나지 않기 때문에 "조용한 살인자"라고도 불립니다. 미국에서 매일 고혈압으로 사망하는 사람의 수가 1,000명가량에 달합니다.

생활 습관을 바꾸고 고혈압을 관리하세요

간단한 몇 가지 변화만으로도 혈압을 관리하고 심장 건강을 도모하며 뇌졸중을 예방할 수 있습니다.

- **금연하세요.**
  - www.quitline.com을 확인하십시오.
  - 금연에 도움이 되는 약물에 대해 담당 의료 제공자와 상의하십시오.
- **체중을 조절하세요.**
  - 과체중이신 분은 약간만 체중을 줄여도 혈압을 낮출 수 있습니다.
- **많이 움직이고 운동하세요.**
  - 주 5일 걷기와 같은 중간 수준의 활동 30분이면 혈압을 낮출 수 있습니다.

- **나트륨(소금) 함유량이 낮은 음식을 섭취하세요.**
  - 식품 라벨을 잘 읽어 보십시오.
  - 1회 섭취량당 나트륨(소금) 400mg 이하의 식품, 또는 1회 섭취량당 나트륨 1일 권장량 10% 이하의 식품을 선택하십시오.
  - 첫 10개 재료 중 하나로 소금이 기재되어 있는 식품은 피하십시오.
  - 식품 제조에 사용되는 화합물에 숨겨진 소금이 있는지 살펴보십시오. 많은 가공 식품은 나트륨(소금) 함량이 높습니다.
  - 하루에 나트륨을 1,500mg보다 많이 섭취하지 마십시오. 대부분 미국인은 매일 이 양의 두 배 이상을 섭취합니다.
- **하루 2잔으로 알코올 섭취를 제한하세요.**
- **당뇨병을 관리하세요.**
- **콜레스테롤을 관리하세요.**

추가 정보 제공처:

Quitline.com:1-800-QUIT-NOW

American Heart Association: www.Heart.org

점선을 따라 접으세요.

혈압을 관리하는 것이 왜 중요할까요?

작은 변화가 큰 차이를 만듭니다.

- **매일 30분만 걸어도** 혈압을 10포인트가량 낮출 수 있습니다.
- **체중을 5~10파운드만 줄여도** 혈압을 5포인트 이상 낮출 수 있습니다.
- **담배를 끊으면** 혈압을 5~10포인트 낮출 수 있습니다.

혈압을 측정하기 전에:

- 최소한 측정 30분 전부터는 **커피를 마시지 말고** 담배를 사용하지 마십시오.
- 측정하기 전에 **화장실을 다녀오십시오**. 방광이 꽉 차 있으면 수치에 영향을 미칩니다.
- 의자에 **앉아 등을 기대고** 양발은 바닥에 평평하게 두십시오.

의료 제공자:

____

____

제공자 전화번호:

____

Washington State Department of Health
DOH 345-274 January 2018

혈압 측정 일지

날짜	혈압	날짜	혈압
	/		/
	/		/
	/		/
	/		/
	/		/
	/		/
	/		/
	/		/
	/		/
	/		/
	/		/
	/		/
	/		/
	/		/
	/		/
	/		/
	/		/
	/		/

목표 혈압:

_______ / _______

온라인에서 인쇄하려면, http://here.doh.wa.gov/materials/blood-pressure-tracker에 접속하십시오
복수 사본 주문은 360-236-3770번으로 전화하십시오.

추가 사본

온라인 인쇄:
http://here.doh.wa.gov/materials/how-to-check-your-blood-pressure

사본 주문: 360-236-3770

감사의 말씀

아래와 같이, 본 안내서 제작을 위해 도움을 주신 기관에 감사의 말씀을 전합니다.

- American Heart Association/American Stroke Association
- Washington State Department of Health, Tobacco Prevention and Control Program(담배 예방 및 관리 프로그램)

Washington State Department of Health, Stroke and Diabetes Prevention Program에서 본 안내서에 건강 조언을 해 주셨습니다.

장애인의 경우, 요청 시 다른 형식으로 본 문서를 이용하실 수 있습니다. 요청하시려면, 1-800-525-0127(TTY/TDD 711)번으로 전화해 주십시오.

Healthy Communities Washington

Partners promoting healthy people in healthy places

www.doh.wa.gov/healthycommunities

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

Washington State Department of Health

DOH 345-273 January 2018