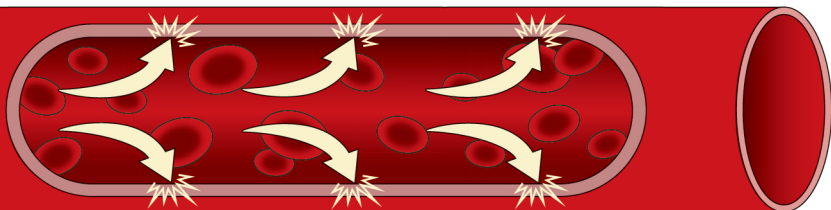


정상 동맥



고혈압 동맥

고혈압은 증상이 없기 때문에 대부분의 사람들이 모르고 넘어가는 경우가 많습니다. 그래서 고혈압은 ‘침묵의 살인자’라고 알려져 있습니다.

고혈압을 발견하는 유일 한 방법은 의사나 간호사에게 검사를 받는 것입니다.

## 혈압이란?

심장에서 혈액을 몸으로 보낼 때에는 동맥이라는 혈관망을 통해 전달됩니다. 심장이 뛰면 혈액이 동맥 벽을 밀니다. 이 압박의 강도가 혈압입니다.

높은 혈압(고혈압)은 혈관벽을 미는 힘이 권장 수준보다 높을 때 발생합니다. 이는 동맥을 손상시키거나 다음과 같은 질병의 발병 가능성을 높일 수 있습니다.

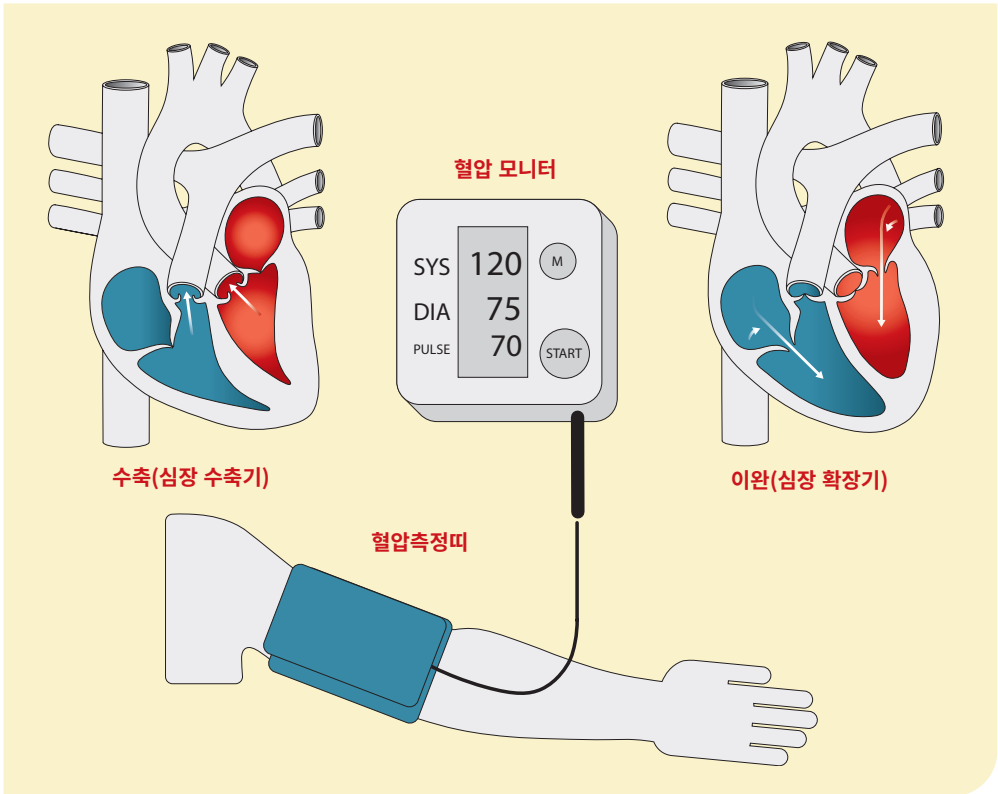
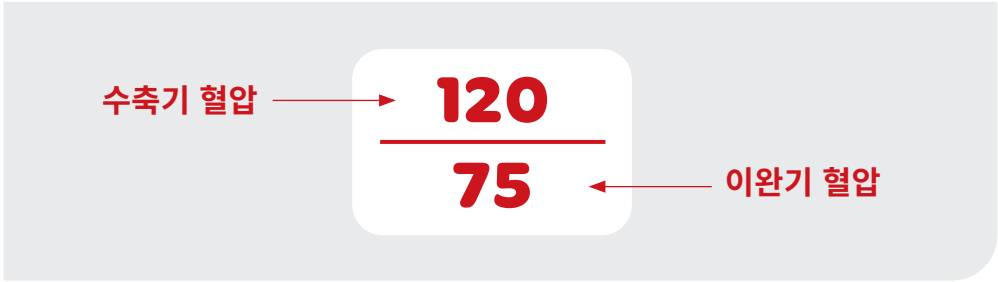
- 심장 마비
- 뇌졸중
- 심부전
- 신장 및 눈 손상

# 혈압 측정 방식

혈압 측정 결과는 두 개의 숫자를 포함하며 120/75와 같은 숫자로 작성됩니다.

첫 번째 숫자는 심장이 수축할 때의 압력(수축기 혈압)입니다.

두 번째 숫자는 심장이 이완할 때의 압력(이완기 혈압)입니다.



# 고혈압의 원인은 무엇인가?

고혈압의 원인은 복잡하지만 다음의 경우 고혈압이 발병할 가능성이 큽니다.



소금이나 가공 식품을  
너무 많이 먹는 경우



흡연자이거나 니코  
틴이 함유된 전자담  
배를 피는 경우



술을 너무 많이 너무  
자주 마시는 경우



과체중인  
경우



스트레스를 받는  
경우



앉아서 있는 시간이 많  
은 경우



당뇨병 환자



나이가 많을 수록



다른 약물을 복  
용하는 경우



신장질환 또는  
신질환 환자



부모 중 한 명이  
고혈압인 경우

혈압을 낮추기 위해 할 수 있는 다양한 활동이 있습니다.

# 혈압을 관리하는 최고의 팁

혈압 관리를 위해 여러분이 바꿀 수 있는 것에 생활습관에 대해 의사나 간호사와 상의하십시오.

해당되는 부분에 표시하고 실천해 보세요.



## 금연

금연은 혈압이나 건강을 위해 할 수 있는 최선의 방법입니다.

- 의사나 간호사에게 도움을 요청하십시오.
- 0800 778 778으로 금연상담전화(Quitline)에 전화하거나 [quit.org.nz](http://quit.org.nz)를 방문하여 정보와 지원을 받으십시오.



## 심장 건강에 좋은 식품과 음료 섭취

- 자연 상태에 가까운 가공하지 않은 음식을 드십시오.
- 가공 식품과 짠 테이크아웃 음식의 섭취를 줄이십시오.
- 식품 라벨을 읽으십시오. 소금, 설탕, 포화 지방(salt (sodium), sugar, saturated fat, 3S)이 적을 수록 좋은 것입니다.
- 식탁에서 소금병을 치우십시오.
- 요리할 때 소금 대신 허브, 향신료, 고추, 마늘, 레몬 또는 식초를 사용하십시오.
- 일주일에 최소 이틀은 금주의 날로 정하십시오.
- 술을 마시는 경우 여성의 경우 하루 최대 1~2잔, 남성의 경우 하루 최대 2~3잔만 드십시오.

술 섭취는 건강에 위험을 초래하고 고혈압, 높은콜레스테롤, 체중 증가의 원인이 됩니다. 기저 질환이나 심장병이 있는 일부의 경우 술을 아예 마시지 않는 것이 가장 좋습니다. 본인에게 술이 안전한지에 대해서는 의사와 상의하십시오.

건강한 식습관에 대한 더 많은 정보를 원하십니까? [heartfoundation.org.nz](http://heartfoundation.org.nz)에 방문하거나 0800 863 375에 전화해서 받아볼 수 있는 ‘심장 건강에 좋은 식습관’ 책자를 참조하십시오.



## 운동량 늘리기

- 앉아 있는 시간을 줄이십시오. 가능하면 운전보다는 걷거나 자전거를 타십시오.
- 엘리베이터 대신 계단을 이용하십시오.
- 한 정거장 전에 버스에서 내리십시오.
- 매일 30분씩 신체 활동 목표를 세우거나, 하루에 짧은 운동(5~15분)을 더 자주 하십시오.



## 체중 관리

- 배고프면 물을 한 잔 마시십시오. 갈증을 배고픔으로 잘못 아는 경우가 꽤 많습니다.
- 흥미하면서 천천히 식사하십시오. 과식의 가능성이 줄어듭니다.
- 탄산음료나, 주스, 에너지 음료처럼 단 음료수 대신 물을 마십시오.
- 크기가 작은 접시를 사용하고 얇아서 식사하십시오.
- 양을 적게 담으십시오.
- 비전분성 채소로 채우십시오.



## 스트레스 관리

- 매일 운동하십시오.
- 자신을 위한 휴식을 취하십시오.
- 매일 7~8시간 이상 수면을 취하십시오.
- 사람들에게 현재 기분을 말하십시오.
- 편안한 음악을 듣거나 숨쉬기 운동을 하십시오.



## 꾸준한 약물 복용

약물은 심장 마비와 뇌졸중의 발병 가능성을 줄여줍니다. 약을 바꾸거나 복용을 중단하기 전에 의사와 상의하십시오.

- 복용하는 약의 효과와 부작용을 알아두십시오.
- 매일 정확한 시간에 약을 복용할 수 있도록 알람을 맞춰두십시오.
- 약을 다 먹기 2주 전에 반복 처방을 주문하십시오.
- 영양제나 한약을 복용하는 경우 본인에게 안전한지의사/약사에게 문의하십시오.

# 심장 마비와 뇌졸중 발병 가능성

고혈압은 심장 마비와 뇌졸중 발병 가능성을 높이는 많은 요인 중 하나입니다. 이러한 위험 요인 중 바꿀 수 없는 요인도 있지만 바꿀 수 있는 것도 있습니다.

## 바꿀 수 없는 위험 요인



심장 질환 가족력



심장 질환 개인 병력



성별



민족성



나이

## 바꿀 수 있는 위험 요인



흡연



고혈압



고콜레스테롤



당뇨병



종지 않은 식습관



과체중



운동 부족

이는 마치 블록으로 탑을 쌓는 것과 같습니다. 위험 요인은 블록이지만 심각한 것은 블록으로 지은 탑입니다. 의사나 간호사는 이러한 모든 위험 요인을 고려해서 전반적인 위험을 산출할 수 있습니다.

### 현재 심장 마비 및 뇌졸중의 발병 가능성

낮음

보통

높음

%

생활 방식을 바꾸면 전반적인 발병 가능성을 줄일 수 있습니다. 작은 변화로도 건강에 긍정적인 영향을 미칠 수 있습니다.

자세한 내용은 [heartfoundation.org.nz](http://heartfoundation.org.nz)를 방문하거나 0800 863 375에 전화하여 ‘심장 마비와 뇌졸중의 발병 가능성을 낮추는 방법’을 받아보실 수 있습니다.

# 이상적인 혈압은?

대부분의 경우 이상적인 혈압은 120/75 이하입니다.

고혈압 약을 복용하고 있는 경우, 대부분의 목표 혈압은 130/80입니다.

그러나 본인에게 ‘이상적인’ 혈압은 본인의 심장 질환이나 뇌졸중 발병 가능성 등 다양한 요인에 따라 다릅니다

한 번 ‘높게’ 나왔다고 고혈압은 아닙니다. 측정치는 다음에 따라 다를 수 있습니다.

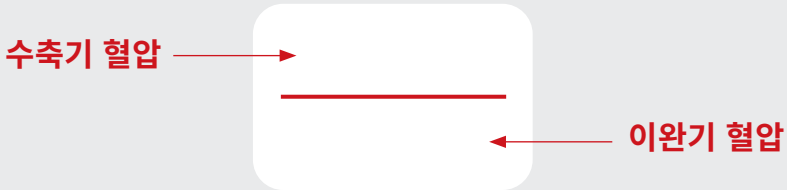
- 측정한 시간
- 스트레스
- 최근 운동
- 카페인이나 술 섭취 또는 흡연

가정에서 직접 혈압을 측정하거나, 24시간 혈압 모니터링 검사를 받을 것을 의사가 권유할 수 있습니다. 이렇게 하면 진료소에서 한 번 측정하는 것보다 많은 정보를 얻을 수 있습니다.

## 측정치 이해하기

측정 결과가 무엇을 의미하는지, 본인에게 이상적인 혈압은 무엇인지 의사나 간호사에게 문의하십시오.

### 내 목표 혈압:



기저 질환 때문이 아니라, 혈압을 측정할 때 긴장해서 혈압이 높게 나오는 경우가 있습니다. 이는 ‘백의 고혈압’ 또는 ‘화이트 코트 증후군’이라고 알려져 있습니다.

# 목숨은 단 하나입니다. 여러분은 더 건강한 삶으로의 여정을 떠나는 운전석에 앉아 있습니다.

혈압을 낮추면 심장 마비와 뇌졸중의 발병 가능성이 낮아집니다. 의사나 간호사에게 정기적으로 혈압을 체크하고, 심장 건강을 개선하기 위해 취할 수 있는 조치는 무엇인지 상의하십시오.

건강해지는 방법을 선택할 때는 본인뿐만 아니라 가족에게 중요한 것이 무엇인지도 고려해야 합니다. 도움을 받는다면 개선할 확률이 높습니다. 바꾸고 싶은 것을 떠올려 보십시오. 운동량을 늘리거나, 식습관을 바꾸거나, 술을 줄이면 어떨까요?

## 바꾸고 싶은 것을 찾았나요?

다음 단계:

## 내 혈압:

날짜	혈압 측정치

## 복용 혈압약:

자세한 내용은 [heartfoundation.org.nz](http://heartfoundation.org.nz)에서 'blood pressure'(혈압)를 검색하십시오. 본 자료를 준비할 수 있도록 저희 자선 단체에 기부를 해주셔서 대단히 감사합니다.

HHC-BC-BP-KOR-20-V1. 본 자료에는 인쇄 당시 정확한 정보를 수록했습니다.

