

# 노년 고혈압 환자에게 필요한 정보

운동요법 / 금연 & 절주 / 약물치료



## ✓ 운동하기

걷기, 조깅, 자전거 타기, 수영, 체조, 줄넘기 등과 같은 유산소 운동을 권장합니다.  
그러나 무거운 것을 들어 올리는 것과 같은 무산소 운동은 일시적으로 혈압을 상승시킬 수 있으므로 혈압이 조절되지 않는 경우에는 피해야 하며 유산소 운동으로 충분히 몸이 이완된 상태에서 시행하는 것이 좋습니다

## ✓ 절주하기

과도하게 술을 마시면 혈압이 상승합니다.  
하루 음주 허용량은 에탄올을 기준으로 남자는 하루 20~30g(소주 2~3잔), 여자는 하루 10~20g(소주 1~2잔)이며, 알코올 30g은 맥주 720mL(1병), 와인 200~300mL(1잔), 정종 200mL(1잔), 위스키 60mL(2샷)에 해당합니다.

## ✓ 금연하기

흡연 중에는 담배 중에 함유된 니코틴에 의하여 일시적으로 혈압과 맥박이 상승되며, 흡연은 심혈관질환의 강력한 위험인자이기 때문에 금연하여야 합니다. 또한 간접흡연도 위험합니다.

## ● 고혈압의 약물치료

약물 치료는 생활습관 개선노력을 충분히 하여도 아래와 같이 혈압이 높은 경우 추천됩니다.

1 수축기혈압 140 mmHg 이상

2 나이에 관계없이 이완기혈압 90 mmHg 이상

✓ 초기 혈압이 160/100 mmHg 이상일 경우 처음부터 2가지 이상의 약물을 병합하여 투여할 수 있습니다.

## Q. 혈압이 잘 조절되는 환자라면 약을 줄이거나 끊어 볼 수 없는지 궁금합니다.

A. 혈압이 높지 않고 한 가지 약제로 수개월 이상 혈압이 잘 조절되고 있는 경우에 고혈압 약은 서서히 줄이거나, 중단하여 볼 수 있습니다.  
그러나 이 경우에 고혈압 약을 복용해야 하는 이유가 다른 곳에도 있는지 확인해봐야 합니다. 부정맥이나, 관상동맥 질환, 당뇨병, 만성 콩팥병 등 다른 만성질환이 동반되어 있는 경우에는 약제가 혈압조절 이외의 다른 효과들과 함께 도움이 될 수 있기 때문에 약제 중단여부 결정에 더 많은 고민이 필요합니다.  
따라서 고혈압 환자들은 담당 의사와 언제까지 먹어야 할지, 고혈압의 치료 목표 혈압은 어떠한지 등에 대해 긴밀한 상담과 치료가 필요합니다.



개발 참여 학회: 대한가정의학회, 대한개원의협의회, 대한고혈압학회, 대한내과학회, 대한뇌졸중학회, 대한당뇨병학회, 대한비만학회, 대한소아과학회, 대한신장학회, 대한심장학회, 한국지질·동맥경화학회

# 노년 고혈압 환자에게 필요한 정보

고혈압 알기 / 진단기준 / 치료 목표 / 가정혈압의 측정



## ● 고혈압 알기

혈압이란?	혈액이 순환하면서 혈관벽에 가하는 압력을 수치로 나타낸 것입니다.
수축기(최고) 혈압이란?	심장이 수축하여 혈액을 심장 밖으로 밀어낼 때의 압력을 말합니다.
이완기(최저) 혈압이란?	심장이 확장할 때 혈관에서 유지되는 압력을 말합니다.

## ● 정상혈압과 고혈압의 진단기준

혈압의 분류	수축기혈압(mmHg)	이완기혈압(mmHg)
정상혈압	120 미만	80 미만
고혈압	진료실에서의 혈압 140 이상	90 이상
	가정에서의 혈압 135 이상	85 이상
수축기 단독고혈압	140 이상	90 미만

## Q. 노인에게 흔한 수축기 단독고혈압이란 무엇인가요?

A. 수축기 단독 고혈압이란 수축기혈압은 높은 반면, 이완기혈압은 낮아지는 경우를 말합니다.  
연령이 증가하면 혈관이 딱딱해지게 되고, 딱딱해진 혈관 때문에 혈류의 압력이 완충 없이 바로 혈관에 전달되어 수축기 혈압이 증가하게 됩니다. 그 결과 이완기 혈압은 감소하게 되어 수축기 단독고혈압이 생기게 됩니다.

## ● 노년 환자에서 고혈압의 치료 목표

이완기혈압이 60 mmHg 이하로 떨어지지 않는 수준에서 수축기혈압을 140~150 mmHg으로 낮추어 나갑니다. 일반적인 경우에는 140/90 mmHg 미만을 목표합니다.



## ● 가정혈압의 측정

전자혈압계가 널리 보급되면서 집에서 혈압을 쉽게 측정할 수 있습니다.

측정방법	혈압 측정 전 앉은 자세에서 최소 1~2분 안정하며 흡연, 알코올, 카페인 섭취를 해서는 안 됩니다. 혈압 측정 시 1~2분 간격을 두고 2~3회 반복 측정하여 측정된 혈압의 평균값을 사용합니다.
측정시간	① 아침: 기상 후 1시간 이내, 소변을 본 후, 아침 식사 전, 고혈압 약 복용 전 ② 저녁: 잠자리에 들기 전 ③ 이외 측정이 필요하다고 판단된 특정한 경우
측정기간	가능한 지속적으로 측정합니다. 처음 진단할 때는 적어도 1주일 동안, 치료 시에는 적어도 외래방문 직전 5~7일간 측정합니다.

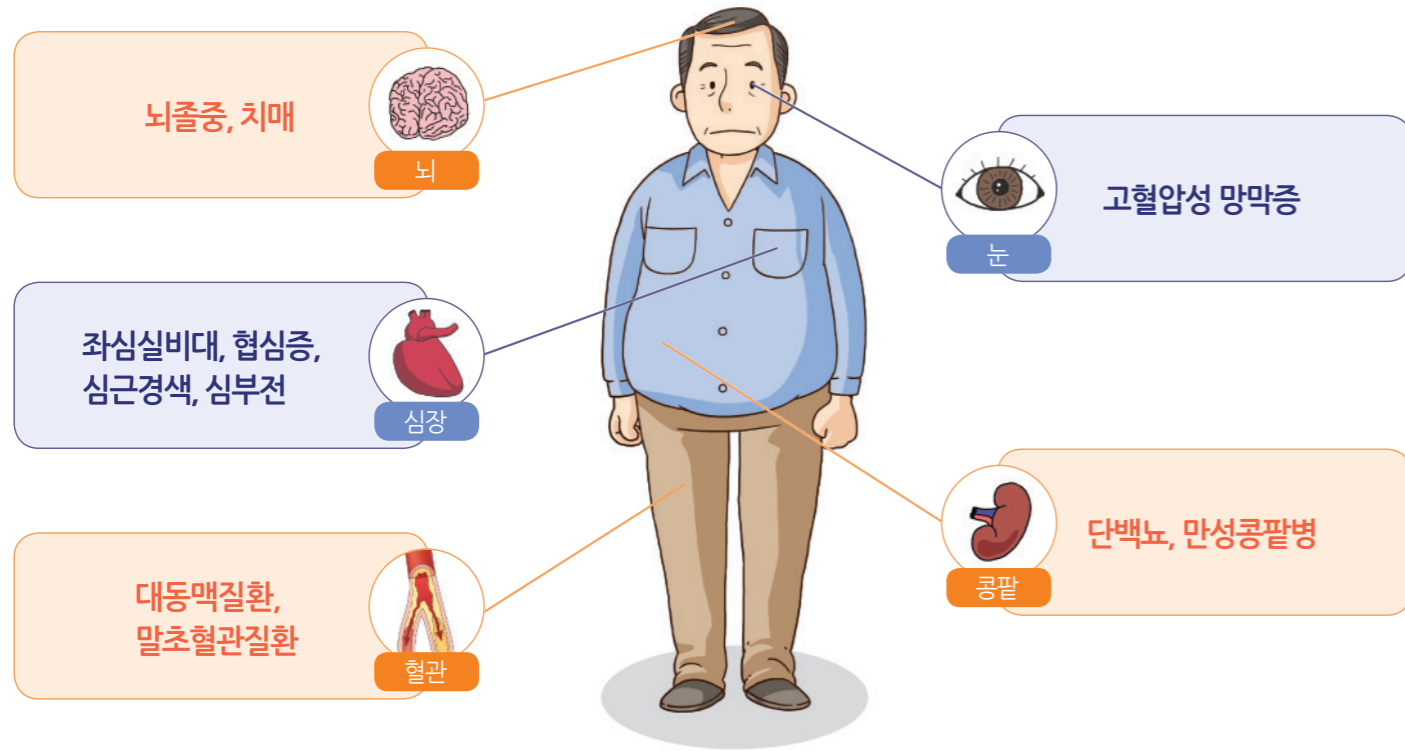
| 추가 정보 | • 일차 의료용 근거기반 디지털 가이드라인: [www.digitalcpg.kr](http://www.digitalcpg.kr)  
• 임상진료지침 정보센터: [www.guideline.or.kr](http://www.guideline.or.kr)

## 노년 고혈압 환자에게 필요한 정보

고혈압과 합병증 / 위험요인

### 고혈압과 합병증

고혈압 환자에서 고혈압 자체가 사망원인은 아닙니다. 그러나 고혈압을 치료하지 않으면 혈관 손상으로 인해 여러 가지 합병증이 발생합니다. 고혈압의 주요 합병증에는 심부전, 뇌졸중, 관상동맥질환 등이 있습니다.



### 고혈압 환자의 동반된 위험요인

위험요인 항목	내용
연령*	남성 ≥ 45세, 여성 ≥ 55세
조기 심혈관질환의 가족력	남성 < 55세, 여성 < 65세
건강행태	흡연
비만 또는 복부비만	체질량지수 ≥ 25kg/m <sup>2</sup> 또는 복부둘레 남성 ≥ 90 cm, 여성 ≥ 85 cm
지질인자	총콜레스테롤 ≥ 220 mg/dL, LDL-콜레스테롤 ≥ 150 mg/dL, HDL-콜레스테롤 < 40 mg/dL, 중성지방 ≥ 200 mg/dL
당뇨병전단계	공복혈당 장애 (100 mg/dL ≤ 공복혈당 < 126 mg/dL) 또는 내당능 장애
당뇨병	공복혈당 ≥ 126 mg/dL, 경구 당부하 2시간 혈당 ≥ 200 mg/dL, 또는 당화혈색소 ≥ 6.5%

\* 65세 이상은 위험인자 2개로 간주  
 <출처: 대한고혈압학회. 2018년 고혈압 진료지침. 2018.>

## 노년 고혈압 환자에게 필요한 정보

생활요법의 효과 / 싱겁게 먹기/ 식사 조절하기

### 고혈압 환자와 생활요법에 따른 권고사항

고혈압 관리에서 건강한 식습관, 운동, 금연, 절주 등과 같은 비약물치료 또는 생활요법은 혈압을 감소시키는 효과가 뚜렷하기 때문에 모든 고혈압 환자에게 중요합니다.

생활요법	권고 사항
싱겁게 먹기	하루 소금 6g 이하
체중 감량하기	• 체질량지수(BMI) 25 kg/m <sup>2</sup> 미만 • 허리둘레 남성 90 cm 미만, 여성 85 cm 미만 유지
식사 조절하기	채식 위주의 건강한 식습관
운동하기	하루 30~50분, 일주일에 5일 이상
절주하기	하루 소주 2잔 이하 (남자 20~30 g, 여자 10~20 g의 알코올)
금연하기	금연을 하여 심혈관질환을 예방

#### Q. 체질량지수(BMI)란 무엇인가요?

A. 체질량지수(BMI)란 몸무게(Kg)를 키(m)의 제곱으로 나누어 구하는 비만도 수치입니다. 예를 들어, 체중 72 kg, 키 170 cm 인 경우의 체질량지수는 72 kg ÷ (1.70 m × 1.70 m) = 약 25 kg/m<sup>2</sup> 입니다.

#### ☑ 싱겁게 먹기

- 국물은 짜지 않게 만들고, 국물 자체를 적게 먹습니다.
- 음식을 먹을 때 추가로 소금이나 간장을 넣지 않습니다.
- 가공식품과 라면, 햄, 소시지 등은 가급적 피합니다.
- 김치, 젓갈, 장아찌와 같은 짠 음식은 덜 짜게 하여 먹거나 적게 먹습니다.
- 패스트푸드 등 외식을 줄입니다.
- 자연 재료로 직접 조리된 음식을 먹는 것이 소금 섭취를 줄이는데 도움이 됩니다.



#### ☑ 식사 조절하기

- 식사를 거르지 않고 천천히 먹습니다.
- 당분이 많은 음식과 술은 피합니다.
- 하루 1~2잔의 커피는 혈압에 별다른 영향을 주지 않습니다.
- 과일과 채소 및 생선을 많이 섭취하고, 콜레스테롤과 포화지방산을 적게 섭취하도록 해야 합니다.
- 빵, 과자, 청량음료 등 불필요한 간식을 하지 않아야 하며, 섬유소가 많은 음식을 많이 섭취합니다.

