

혈압은 낮추고 건강을 증진하세요

패킷 1: 기본 사항

LA 건강 서비스 (L.A. Health Services) 에서 고혈압 관리에 관한 일상적인 도움말을 얻으려면 이 안내서를 읽고 담당 의료팀과 상담하십시오.*

패킷 1: 기본사항

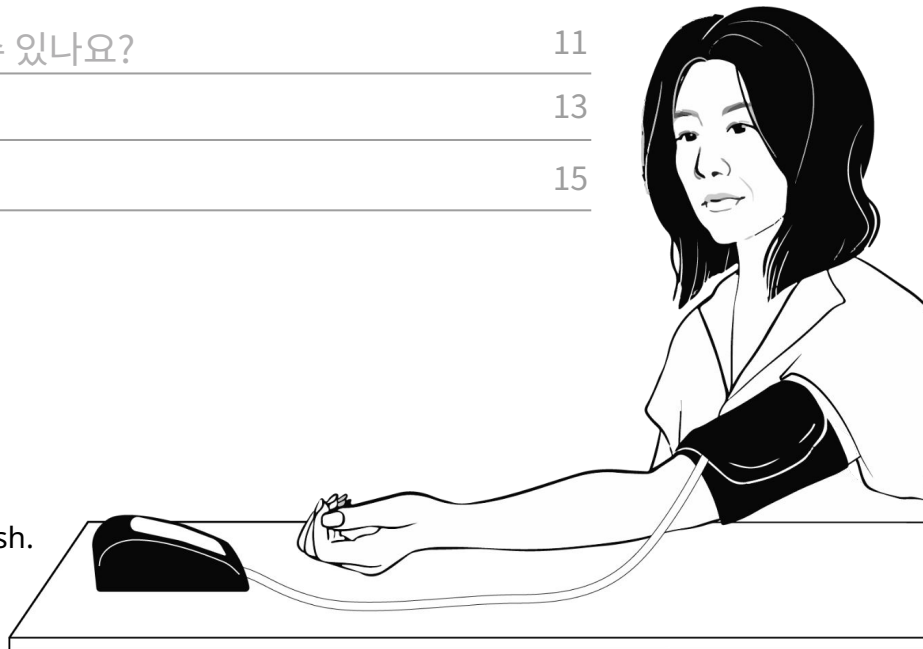
고혈압에 대한 이해	02
혈압 측정에 관한 도움말	04
실천 계획: 혈압 조절	06

패킷 2: 약품

혈압약이 내 건강에 어떻게 도움이 될 수 있나요?	11
혈압약 복용을 위한 도움말	13
혈압약에 관한 이해	15

담당 의료팀에 영어로 된 안내서를 요청하십시오.
Ask your health team for handouts in English.

* 이 안내서는 정보 제공의 용도로만 사용됩니다.
이 정보는 의학적 조언이 아니며, 담당 의사가
제공하는 조언을 대체하지 않습니다.



UCLA

This project is funded by the National Institutes of Health (NIH) and was developed in partnership with RAND. NINRHL01 Grant # U01HL154302



고혈압에 대한 이해

왜 고혈압에 관심을 가져야 하나요?

혈관은 마치 집 안 곳곳으로 물을 운반하는 파이프처럼 우리 몸 전체에 혈액과 영양분을 운반합니다. 혈관에 너무 많은 압력이나 긴장이 가해지는 것을 혈압이 높은 상태 또는 "고혈압"이라고 합니다.

혈압을 낮추면, 심각한 건강 문제를 예방하는 데 도움이 될 수 있습니다. 예를 들어:



심장마비

심장으로 가는 혈류 차단



뇌졸중 또는 뇌 건강 악화

뇌로 가는 혈류 차단



신장 손상

피를 맑게 하는 신체 부위 손상



실명



혈관 손상

예: “말초 동맥 질환”이라고 불리는, 보행을 제한하고 고통을 유발하는 다리 혈관 손상



성기능 문제

고혈압은 흔한 질환이며 부끄러워할 일이 아닙니다. 치료법이 없고 평생 지속되는 경우가 많지만, 혈압을 조절하는 방법에는 여러 가지가 있습니다.

한인 커뮤니티에서 고혈압은 얼마나 흔한 질환인가요?

미국과 한국에서 한국인으로 확인되는 사람 4명 중 약 1명에게 고혈압이 있습니다. 다행히 혈압을 낮추는 방법에는 여러 가지가 있습니다!

내 혈압은 높은 편에 속하나요?

혈압 측정은 본인의 혈압이 높은지 알 수 있는 유일한 방법입니다. 4페이지 “혈압 측정” 내용을 읽어보십시오.



기억해야 할 사항

고혈압은 대개 어떤 징후나 증상이 없습니다!

혈압이 높은 경우에도 대부분 완전히 정상이라고 느낄 수 있습니다.

혈압이 극도로 높으면 두통, 흉통, 현기증, 호흡 곤란, 메스꺼움 또는 구토, 시력 저하, 스트레스 등을 유발할 수 있습니다.

고혈압은 어떻게 조절할 수 있나요?

대부분의 경우 혈압을 낮추기 위해 건강한 일상 습관, 그리고 약이 필요합니다. 담당 의사와 상담하여 자세히 알아보십시오. 6페이지 “실천 계획”과 “패킷 2: 약품” 내용을 읽어보십시오.

고혈압의 원인은 무엇인가요?

- 영양 섭취 및 식사 같은 일상 습관
- 고혈압 가족력
- 신장 질환과 같은 질병
- 나이가 들면서 발생하지만, 젊은 사람들
도 고혈압이 있는 경우가 많습니다!
- 대부분의 경우 원인을 알 수 없습니다.

특정 커뮤니티에서 고혈압이 더 흔한 이유는 무엇이며, 이를 어떻게 함께 극복할 수 있나요?

전통 음식, 활동적인 생활 방식, 공유된 건강 목표
등 다양한 문화와 커뮤니티의 강도, 그리고 그
풍부한 가치는 많은 사람들이 혈압을 더 잘
관리하는 데 도움이 될 수 있습니다.

혈압 관리에 자신의 문화를 포함시키는 방법에
대해 담당 의료팀과 상의하십시오.

일부 인종 및 민족 그룹, 저소득층 가정과 같은
일부 커뮤니티에서는 혈압 조절을 도울 수 있는
건강자원접근이 어려울 수 있습니다.

이로 인해 의료 서비스, 건강한 음식, 운동할 수
있는 안전한 장소 등을 찾는 것이 더 어려워질 수
있습니다.

담당 의료팀과 협력하여 일부 어려운 상황에
도움이 될 수 있는 서비스를 찾으십시오.

일상생활에서 혈압을 낮추기 힘들다면 어떻게 해야 하나요?

삶의 많은 부분에서 고혈압에 집중하기가
어렵습니다. 귀하에게만 이런 어려움이 있는
것은 아닙니다.

담당 의료팀에 DHS 행동 건강팀과 약속을
잡도록 요청하십시오. 무료 또는 저렴한 자원
(교통, 건강 식품, 주택, 정신 건강 등) 이용할 수
있도록 안내해 드립니다.



LA 건강 서비스 팀에서 도움 드립니다

LA 건강 서비스 (L.A. Health Services)

www.dhs.lacounty.gov/ko/

전화 844-804-0055

지역 센터 및 자원 찾기:

www.1degree.org

www.findhelp.org “한국어”를 클릭하세요.

무료 법률 서비스 (퇴거, 이민, 가정 폭력 등에 대한 도움)

이메일 legalhelp@dhs.lacounty.gov

또는 전화 818-485-0575

혜택 및 신청 지원 (CalFresh 식품, EBT, Medi-Cal 또는 Medicaid 보험 등)

www.benefitscal.com “한국어”를 클릭하세요.

또는 전화 CBEST 866-613-3777

참고문헌:

1. Du Y, et al. Hypertension among Asians in Los Angeles County. Prev Med Rep. 2017.
2. Kang SH, et al. Prevalence... of Hypertension in Korea. Sci Rep. 2019.
3. Whelton PK, et al. 2017 ACC/AHA Guideline for ... high blood pressure in adults.. J Am Coll Cardiol. 2018.

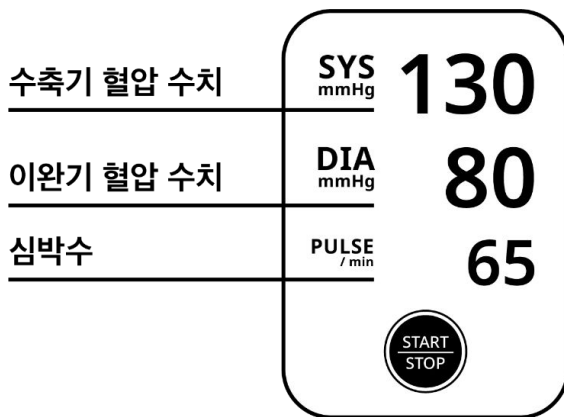
Version 6. Last updated July 15, 2025.

혈압 측정에 관한 도움말

담당 의료팀이 귀하에게 혈압을 스스로 측정하도록 요청할 수 있습니다. 이것은 일상생활에서 혈압이 높은지 여부를 알 수 있는 중요한 방법입니다. 담당 의사에게 평소 측정한 혈압 수치를 알려주면 더 자세한 도움을 받을 수 있습니다.

내 혈압을 어떻게 확인할 수 있나요?

- 혈압계를 구입하는 데 도움을 줄 수 있는지 담당 의료팀에 문의하십시오.
- 간호사 방문을 예약하십시오. 혈압약을 복용하고 있다면 방문 전에 복용하십시오.
- 혈압계를 구입한다면 "팔 위쪽"에 사용하는 가압대나 커프가 연결된 모니터를 구입하십시오. www.validatebp.org/에서 정확한 기기를 찾으십시오.



올바른 혈압계 사용과 정확한 측정을 위해 다음과 같은 팁을 사용하십시오.

✓ 해야 할 것

1. 오전 공복에 혈압을 측정 하십시오.
2. 필요하다면 화장실에 다녀오십시오.
3. 5분간 앉아서 휴식을 취하십시오.
4. 발을 바닥에 붙이고 평평하게 놓으십시오.
5. 팔을 가슴 높이에 올려 놓으십시오 (예: 테이블 위).
6. 혈압 측정용 가압대 또는 커프의 아랫 부분이 팔꿈치 바로 위에 오도록 놓으십시오.
7. 혈압 수치를 기록하고 담당 의사와 공유 하십시오.

⊗ 하지 말아야 할 것

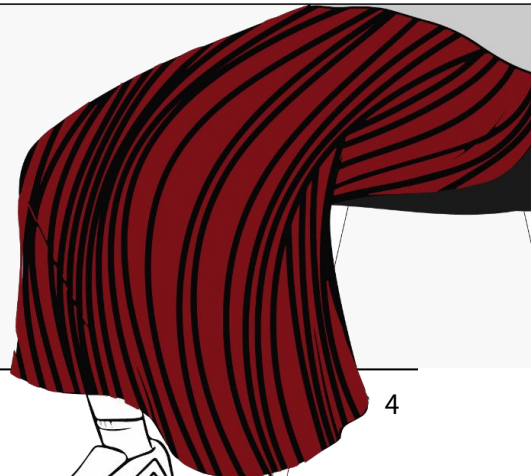
- 측정 최소 30분 전:
 - 카페인 (커피, 차, 에너지 드링크) 을 드시지마십시오.
 - 운동 하지 마십시오.
 - 흡연 하지 마십시오.
- 측정 하는 중에는 말을 하지 마십시오.



건강한 혈압 수치는 일반적으로 130/80 mmHg 미만입니다. 상단 수치(130)는 “수축기 혈압”입니다. 하단 수치(80)는 “이완기 혈압”입니다.

혈압이 180/120 mmHg 보다 높으면 즉시 의사와 상담을 받으십시오.

혈압이 180/120 mmHg 보다 높고, 이와 함께 위험한 고혈압 증상 (두통, 흉통, 메스꺼움, 현기증, 시야 흐림) 이 있는 경우, 911에 전화하거나 응급실로 가십시오.



혈압 측정 후 어떻게 기록해야 하나요?



설명서: 다음 표를 사용하여 본인의 혈압을 기록하십시오. 다음 진료 때 기록한 수치를 가져오거나 환자 포털 메시지를 통해 담당 의료팀에 보내십시오.

담당 의료팀에 다음 사항을 문의하십시오.

- 내 혈압 목표 수치는 _____ mmHg 입니다.
- 나는 매주 _____ 회 혈압을 확인해야 합니다.
- 혈압 검진을 위한 다음 진료 예약은 _____ (날짜)입니다.

[illegible]

나의 실천 계획: 혈압 조절



설명서: 이번 페이지에는 혈압을 낮추는 6가지 입증된 일상 생활 습관이 나와 있습니다.

적어도 1달 동안, 매일 1가지 습관을 시도해 보십시오. 그런 다음 시간이 지나면서 다른 습관을 추가해 가십시오. 대부분의 경우 혈압을 낮추기 위해 건강한 일상 습관과 약 복용이 필요합니다.

이름: _____

작은 변화로 건강이 크게 향상될 수 있습니다!

일상 생활 습관을 개선 한다는 건 시간이 걸리고 인내심이 필요한 과정입니다.

혼자도 괜찮지만 가족이나 친구와 함께 새로운 시도를 해보세요!

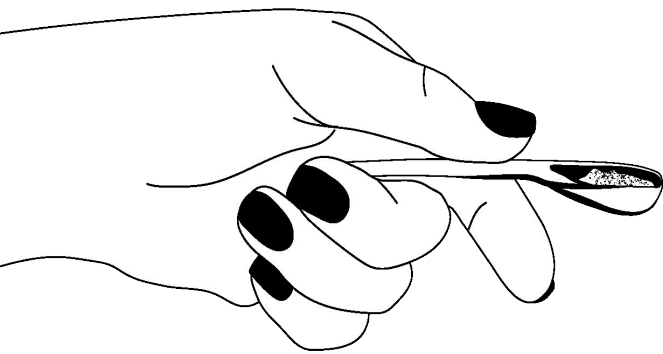
1. 소금 (나트륨) 섭취 줄이기

소금 섭취를 줄이면 혈압 및 심장 스트레스를 낮추는 데 도움이 됩니다.

식품 라벨에는 소금을 “나트륨”이라고 표시합니다.

모든 음식과 음료에서 매일 1 티스푼 미만의 소금 (또는 1,500mg 미만의 나트륨) 섭취를 목표로 하십시오.

혈압을 평균 5~6 포인트* 정도 낮춰줍니다.



장을 볼 때

- ❑ 식품 라벨을 확인합니다. 나트륨이 없거나 나트륨 함유량이 적은 식품을 선택 하십시오.
- ❑ 포장 음식 또는 조리된 음식, 절인 야채(김치, 무), 미리 조리된 수프 베이스, 인스턴트 국수 또는 라면, 빵, 치즈, 샌드위치, 피자, 칩 등 소금이 많이 함유된 식품을 제한 하십시오.

*포인트는 혈압을 측정하는 방법인 수은 밀리미터 (mmHg) 단위를 나타냅니다.

요리할 때

- ❑ 소금 대신 맛을 내는 허브와 향신료(마늘, 생강, 레몬, 식초, 칠리), 저염 소스 (저염 간장), 무염 양념 믹스를 사용 하십시오.
- ❑ 염분이 많은 조미료(간장, 된장, 고추장)를 제한 하십시오.
- ❑ 다른 사람을 위해 요리할 때도 소금을 거의 사용하지 않거나 아예 사용하지 않고 요리 하십시오. 대신 가족과 친구들을 위해 식탁에 소스를 두십시오.
- ❑ www.healthyeating.nhlbi.nih.gov에서 심장 건강에 좋은 요리법을 시도합니다. 저염김치나 물김치를 만들어 보십시오!

외식할 때

- ❑ 염도가 높은 요리(잡채밥, 된장찌개, 짬뽕 등)는 제한 하십시오.
- ❑ 패스트푸드를 제한 하십시오. 식사를 미리 준비하거나 냉동 하십시오.
- ❑ 식당에서 소금을 덜 사용하거나 전혀 사용하지 않도록 요청합니다. 주문할 때 소스나 드레싱을 따로 요청해서 조금만 사용 하십시오.

함께 식사할 때

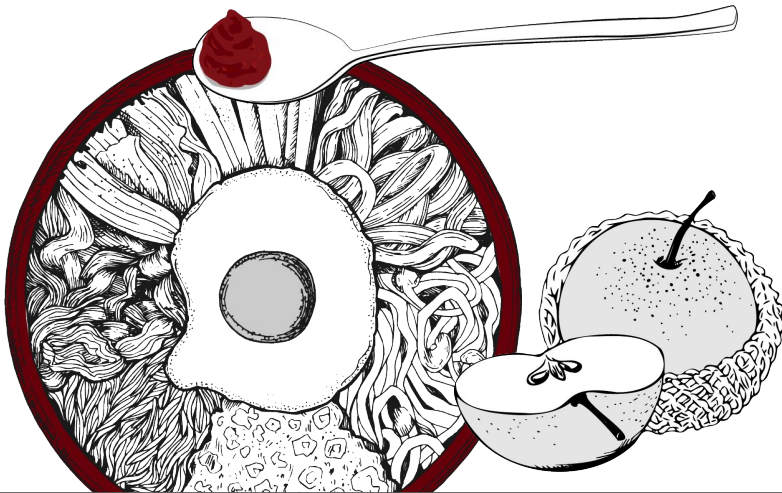
- ❑ 음식 요구 사항(저염, 식사량)에 대해 다른 사람과 이야기하거나 다음 의사 진료 방문에 함께 해달라고 요청합니다.
- ❑ 음식을 개인 그릇이나 접시에 담고 염분이 높은 음식(잡채밥, 된장찌개, 짬뽕 등)은 제한합니다.

2. 혈압에 좋은 건강 음식 섭취하기

혈압을 낮추기 위해 섬유질, 단백질, 비타민과 같은 영양소가 천연적으로 풍부한 식품을 섭취하십시오. 이를 "DASH (Dietary Approaches to Stopping Hypertension)" 식품이라고 합니다. 이러한 음식은 일반적으로 가족 모두에게 건강합니다!

혈압을 평균 5~12 포인트 정도 낮춰줍니다*

소량의 소금과 고추장 양념으로
습습하게 간이 된 비빔밥



- ❑ 끼니마다 적어도 과일 한 종류와 채소 한 종류 (시금치, 브로콜리, 고구마, 참외, 사과)를 드십시오.
- ❑ 흰 곡물 대신 통곡물 또는 갈색 곡물(현미, 통곡물빵, 통밀국수)을 드십시오.
- ❑ 저지방 단백질(닭고기, 생선, 두부, 콩, 렌즈콩, 달걀)을 섭취합니다. 고지방 육류(소고기, 돼지고기, 양고기)와 염도가 높은 고기(염장한 생선, 델리 고기, 건조 또는 통조림고기)를 제한하십시오.
- ❑ 전지방 또는 전유 유제품 대신 무지방, 저지방 또는 지방을 줄인 유제품(우유, 요구르트, 치즈)을 드십시오.
- ❑ 매일 견과류와 씨앗류를 드십시오.
- ❑ 설탕, 소금, 지방이 많이 함유된 식품과 음료(주스, 탄산음료, 디저트, 튀긴 음식)를 제한하십시오.

3. 처방 받은 혈압약 복용하기

대부분의 경우 혈압을 낮추기 위해 두 가지 이상의 약이 필요합니다.

혈압약을 처방받은 경우, 매일 복용하는 것이 혈압을 낮출 수 있는 확실한 방법입니다.

이러한 혈압약들은 몸에서 수분을 제거하거나 심장의 긴장을 낮추고 혈관을 이완시키는 데 도움이 됩니다.

두 가지 이상의 약을 복용하면 한 가지 약만 복용하는 것보다 혈압이 더 낮아지는 경우가 많습니다.

1가지의 약은 혈압을 평균 3~10포인트 낮춰줍니다.

2가지 이상의 약은 혈압을 평균 5~20포인트 정도 낮춰줍니다. *

- ❑ 약을 복용하는 데 어려움이 있으면 담당 의사의 진료실에 문의 하십시오. 임의로 약을 바꾸거나 복용을 중단하지 마십시오.
- ❑ 담당 의료팀에 **패킷 2:약품**에 관한 실용적인 조언을 요청하십시오. 몇 가지 팁으로는 요일별 알약 통을 사용하거나 매일 복용 알림을 설정하는 것이 포함됩니다.

*포인트는 혈압을 측정하는 방법인 수은 밀리미터 (mmHg) 단위를 나타냅니다.

4. 활동적으로 계속 움직이기

규칙적인 운동은 심장을 튼튼하게 하고 혈압을 낮춰줍니다. 매주 2~3시간 이상의 신체 활동을 목표로 하십시오.

혈압을 평균 5~10포인트 정도 낮춰줍니다.*



- ❑ 가족이나 친구와 함께 30분 동안 재미있는 활동 (빠르게 걷기, 하이킹, 라인댄스, 정원 가꾸기, 수영, 요가, 필라테스)을 하십시오.
- ❑ 일상생활을 더욱 활발하게 만듭니다(예: 엘리베이터 대신 계단 이용하기, TV 시청 시 제자리에서 행진하기, 의자에 앉아 운동하기, 걷기 또는 자전거 타기).
- ❑ 지역 공원, 수영장, 커뮤니티 센터에서 무료 또는 저렴한 비용으로 운동 수업에 참여 하십시오.

5. 건강한 체중 유지를 목표로 하기

과도한 체중은 심장의 활동을 어렵게 만들고 혈압을 높일 수 있습니다.

사람마다 목표 체중이 다릅니다.

과도한 체중으로 인해 고혈압이 발생하는 경우, 5파운드 또는 약 2kg을 감량할 때마다 혈압을 평균 1~2포인트 정도 낮춰줍니다.*

- ❑ 본인의 체중이 고혈압의 원인이 될 수 있는지 담당 의사에게 문의 하십시오.
- ❑ 체중 관리 프로그램 및 자원에 대해 의사에게 문의하십시오.

*포인트는 혈압을 측정하는 방법인 수은 밀리미터 (mmHg) 단위를 나타냅니다.

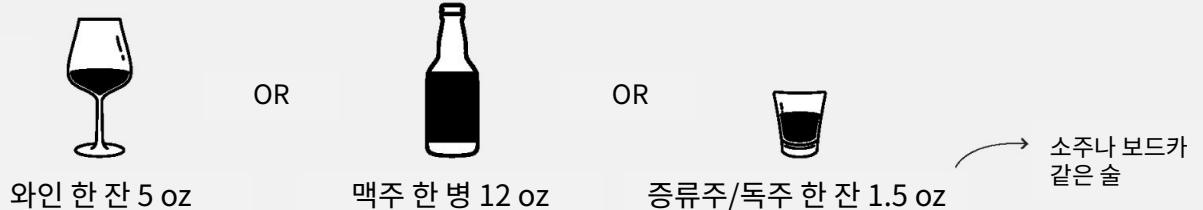
6. 알코올 섭취 줄이기

알코올은 혈압을 높일 수 있습니다. 음주하는 경우 하루에 여성은 1잔, 남성은 2잔을 넘지 마십시오.

혈압을 평균 5~6포인트 정도 낮춰줍니다.*

- ❑ 술을 한 잔 마실 때마다 물을 1~2잔씩 마시십시오.
- ❑ 어떤 행사에서 친구나 가족과 함께 알코올 음료를 1~2잔으로 제한 하십시오.

1회 음주 기준



심장 건강에 좋은 추가 습관

금연하기

흡연을 중단하면 심장과 신체의 스트레스를 줄이는데 도움이 됩니다.

- ❑ 금연에 도움이 될 수 있는 약이나 지원 그룹에 대해 담당 의료팀에 문의 하십시오.

건강한 수면 취하기

수면은 신체의 균형 유지를 돕습니다. 매일 7시간 이상의 수면을 목표로 하십시오.

- ❑ 오후와 밤에는 카페인(커피, 카페인 함유된 차, 에너지 음료)을 피하십시오.
- ❑ 수면 공간에서 방해 요소(밝은 조명, 전화, TV)를 없애십시오.

스트레스 줄이기

스트레스는 짧은 시간 동안 혈압을 높이는 호르몬을 방출할 수 있습니다. 스트레스를 줄이면 건강한 일상 습관을 위한 에너지를 더 수월하게 확보할 수 있습니다.

- ❑ 가족이나 친구와 함께 스트레스 해소 활동(요가, 라인댄스, 명상)을 하십시오.
- ❑ 2~3주 이상 슬픈 감정이나 스트레스가 지속된다면 담당 의사와 상담합니다. 이런 일은 흔한 일이며, 담당 의사에게 말하는 내용은 비공개입니다. 아니면 가족, 친구, 신앙 공동체와 대화를 시작하십시오.



정신 건강 관련 자원 정보는
의사에게 문의 하십시오.

참고문헌:

1. Group SR. A randomized trial of intensive versus standard blood-pressure control. N Engl J Med. 2015.
2. Lo K, Woo B, Wong M, Tam W. Subjective sleep quality, blood pressure, and hypertension: a meta - analysis. J Clin Hypertens. 2018.
3. Orme-Johnson DW, Barnes VA. Effects of the transcendental meditation technique on trait anxiety. J Altern Complement Med. 2014.
4. Rainforth MV et. al. Stress reduction programs in patients with elevated blood pressure... Curr. Hypertens. Rep. 2007.
5. Whelton PK et. al. 2017 ACC/AHA Guideline for ... high blood pressure in adults. J Am Coll Cardiol. 2018.

*포인트는 혈압을 측정하는 방법인 수은 밀리미터 (mmHg) 단위를 나타냅니다.