

 보건복지부 질병관리본부		<b>보 도 참 고 자 료</b>	
배 포 일	2020. 5. 15. / (총 7매)	담당부서	만성질환예방과
과 장	하 진	전 화	043-719-7430
담 당 자	오 현 경		043-719-7435

## 5월은 혈압 측정의 달, 혈압 측정으로 건강 챙기세요

### - 질병관리본부, 대한고혈압학회 공동 '5월은 혈압 측정의 달' 캠페인 추진 -

- ◇ 세계고혈압의 날(5.17.)을 기념하여 “젊은 고혈압을 찾아라”를 주제로 대한고혈압학회와 공동으로 ‘5월은 혈압 측정의 달’ 캠페인 추진
- ◇ 심뇌혈관질환의 예방관리를 위해서는 정기적인 ‘혈압 측정’이 중요
  - \* 정상혈압 : 수축기 혈압 120mmHg 미만, 이완기 혈압 80mmHg 미만
- ◇ 심뇌혈관질환 예방관리를 위한 올바른 식·생활습관과 9대 생활수칙 실천 권고

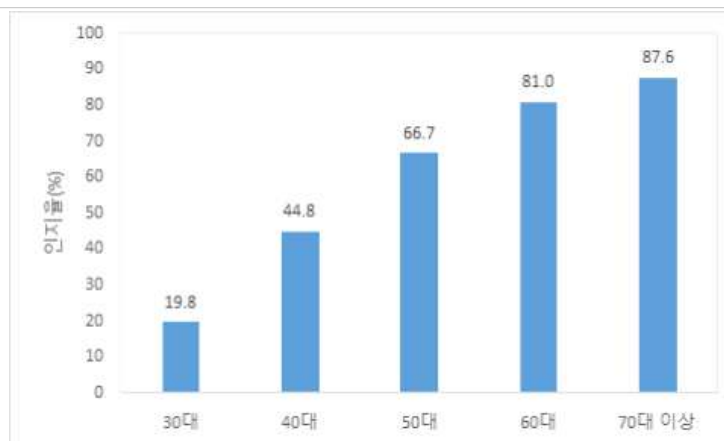
□ 질병관리본부(본부장 정은경)는 「세계고혈압의 날(5월 17일)」을 맞아 대한고혈압학회와 공동으로 ‘5월은 혈압 측정의 달(MMM, May Measurement Month)’ 캠페인을 추진한다고 밝혔다.

- 이번 캠페인은 특히 고혈압 인지율이 낮은 젊은 층을 대상으로 고혈압의 위험성과 관리의 중요성에 대한 인식을 높이고, 심뇌혈관질환 예방을 강조하고자 “젊은 고혈압을 찾아라”를 주제로 진행한다.
- 올해는 코로나바이러스감염증-19(코로나19)로 인하여 혈압 측정 이벤트 운영 등 기존 현장 캠페인 추진방식에서 벗어나 유튜브, 페이스북, 인스타그램 등 사회관계망서비스(SNS)와 블로그를 활용한 온라인 캠페인으로 추진한다.

※ '19년 캠페인: 지자체 고혈압·당뇨병 등록관리센터 19개소, 권역 심뇌혈관질환센터 6개소, 서울시 관할 25개 보건소 등이 참여하여 혈압측정 이벤트 부스 운영 등 현장캠페인 실시



- 특히, 정은경 질병관리본부장, 편육범 대한고혈압학회 이사장, 조명찬 MMM 위원장이 고혈압관리를 위한 혈압 측정의 중요성을 알리기 위해 릴레이 응원영상을 촬영하여, 질병관리본부 누리집, SNS 등 온라인으로 배포하였다.
- 또한, 고혈압 인지율이 낮은 젊은 층을 대상으로 홍보하기 위해 SNS를 통하여 혈압 측정사진 인증 릴레이를 시행하고, 올해의 주제인 “젊은 고혈압을 찾아라”에 관한 유튜브 공모전 등을 개최할 예정이다.
- 고혈압은 심뇌혈관질환의 주요 선행질환 중 하나이며, 심근경색, 뇌졸중, 심부전 등과 같은 심뇌혈관질환의 주요 위험요인이다.
- 60세 이상에서 유병률이 높게 나타나며, 특히 우리나라는 경제활동이 가장 활발한 30-40대에서 고혈압 인지율이 낮고 질환 관리가 가장 저조한 실정이다.



<연령대별 고혈압 인지율(2016-2018년, 자료통합)>

\* 고혈압 인지율: 고혈압 유병자 중 의사로부터 고혈압 진단을 받은 비율, 만30세이상

[자료원] 2018 국민건강통계, 질병관리본부

○ 고혈압 예방과 관리를 위해서는 조기 발견과 규칙적인 치료·관리가 중요하므로 정기적인 혈압 측정 및 수치 확인을 통하여 수축기 혈압 120mmHg 미만, 이완기 혈압 80mmHg 미만으로 유지하는 것이 중요하다.

□ 질병관리본부 정은경 본부장은 “심뇌혈관질환의 예방과 관리를 위한 올바른 식·생활습관이 중요하다”고 강조하며, “이를 위한 9대 생활수칙을 지속적으로 실천하기를 권고”했다.

### 심뇌혈관질환 예방관리를 위한 9대 생활수칙

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.

<붙임> 1. 고혈압 관리 현황

2. ‘5월은 혈압 측정의 달(MMM)’ 캠페인 개요

3. 고혈압 예방관리 홍보자료

붙임 1

고혈압 관리 현황

<고혈압 관리수준 (2016-2018년, 자료통합, 만 30세 이상)>

지표명	구분		전체	남자	여자
인지율(%) <sup>1)</sup>	전체(30세+)		69.1	64.0	75.2
	연령별	30~39세	19.8	18.0	27.0
		40~49세	44.8	44.6	45.3
		50~59세	66.7	65.6	68.3
		60~69세	81.0	82.2	79.7
		70세+	87.6	87.6	87.5
치료율(%) <sup>2)</sup>	전체(30세+)		65.3	59.7	72.0
	연령별	30~39세	16.9	15.4	22.9
		40~49세	38.2	37.4	40.2
		50~59세	62.5	60.5	65.3
		60~69세	78.2	79.9	76.5
		70세+	84.5	84.1	84.8
조절률(유병자기준) (%) <sup>3)</sup>	전체(30세+)		48.3	45.6	51.5
	연령별	30~39세	12.3	10.5	19.9
		40~49세	29.1	26.6	35.5
		50~59세	46.4	44.7	48.9
		60~69세	59.8	64.8	54.6
		70세+	60.3	64.9	57.5
조절률(치료자기준) (%) <sup>4)</sup>	전체(30세+)		73.1	75.8	70.5
	연령별	30~39세	70.5	64.7	— <sup>5)</sup>
		40~49세	74.7	70.1	85.3
		50~59세	73.9	73.9	73.9
		60~69세	75.5	80.3	70.2
		70세+	70.7	76.9	67.1

1) 고혈압 인지율 : 고혈압 유병자 중 의사로부터 고혈압 진단을 받은 비율, 만30세이상

2) 고혈압 치료율 : 고혈압 유병자 중 현재 혈압강화제를 한달에 20일 이상 복용한 비율, 만30세이상

3) 고혈압 조절률(유병자기준) : 고혈압 유병자 중 수축기혈압이 140mmHg 미만이고 이완기혈압이 90mmHg 미만인 비율, 만30세이상

4) 고혈압 조절률(치료자기준) : 고혈압 치료자 중 수축기혈압이 140mmHg 미만이고 이완기혈압이 90mmHg 미만인 비율, 만30세이상

5) 자료수(n)가 20명 미만으로 결과 비제시

[자료원] 2018 국민건강통계, 질병관리본부

## 붙임 2


## 5월은 혈압 측정의 달(MMM) 캠페인 개요

### 1 캠페인 개요

- 「세계고혈압의 날(5.17.)」을 계기로 세계고혈압학회(ISH, International Society of Hypertension)가 2017년부터 '5월은 혈압 측정의 달(MMM, May Measurement Month)'을 지정하여 세계 최대 공공 혈압 측정 캠페인 추진
- 캠페인 메시지

Campaign Identity

사회적 관심 제고 및 타깃의 참여 유도를 위한  
MMM 캠페인 메시지



**캠페인 명**  
5월은 혈압 측정의 달(MMM)

**메인 슬로건**  
생명을 지키는 가장 쉬운 방법,  
혈압 측정하기

**A SIMPLE MEASURE TO SAVE LIVES**  
#checkyourpressure

The No. 1 Contributing risk for global death is high blood pressure

10 Million lives are lost every year due to high blood pressure

Only 1/2 of people with high blood pressure, know it

전 세계 사망 위험 요인 1위

매년 1천만 명이 고혈압으로 인해 사망

전 세계 고혈압 환자 절반만이 자기 혈압을 인지

- 일시 : 2020년 5월 1일(금) ~ 5월 31일(일), 1개월
- 주요내용 : 혈압 측정의 중요성을 알리는 응원영상 홍보, SNS를 통한 혈압 측정 사진 인증 릴레이, 유튜브 공모전 등 온라인 캠페인
- 주최 : 대한고혈압학회, 질병관리본부



붙임 3

고혈압 예방관리 홍보자료

# 고혈압의 예방과 관리



질병관리본부 대한고혈압학회

## 고혈압은 무엇인가요?

혈압이 지속적으로 정상 기준보다 높아진 상태로 별다른 증상이 없을 수 있으나 심근경색, 뇌졸중 등 심각한 질환으로 이어질 수 있습니다. 꾸준한 치료와 관리로 건강한 삶을 유지할 수 있습니다.



## 고혈압, 얼마나 심각한가요?

2017 국민건강통계, 질병관리본부

우리나라 국민  
10명 중 3명은  
고혈압 환자



고혈압 환자 3명 중 1명은  
자신에게 질환이 있다는  
것을 모름



고혈압 환자 5명 중 2명은  
혈압강화제를 한달에 20일  
이상 복용하지 않음



고혈압 환자 5명 중에 3명은  
본인의 혈압을 140/90 미만  
으로 관리하지 못함



\* 참고 : 만 30세 이상(표준화) 유병률 26.9%, 인지율 65.4%, 치료율 61.5%, 조절률 45.6%

## 고혈압, 어떻게 진단하나요?

혈압 분류	수축기 혈압	이완기 혈압
정상 혈압*	< 120	그리고 < 80
주의 혈압	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

\* 심혈관질환의 발병위험이 가장 낮은 최적 혈압



## 혈압은 얼마나 자주 체크해야 하나요?



정상범위(120/80mmHg 미만)는  
매 2년마다 확인



수축기 혈압이 120~139mmHg 또는  
이완기 혈압 80~89mmHg이면  
매 1년마다 정기적인 확인

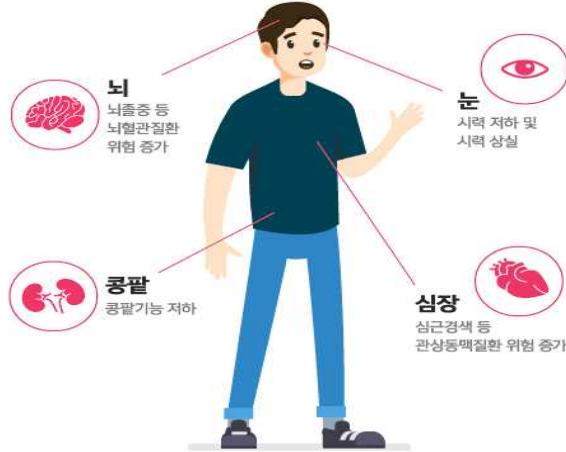
일반인은 국가건강검진을 통해  
매 2년마다 1회 혈압을 확인 할 수 있습니다.

혈압은 측정 시간과 장소, 몸의 자세, 정신적인 긴장,  
활동 등에 의해 달라지므로 가까운 병의원 및 보건소를  
방문하여 혈압을 확인하시는 것이 권고됩니다.



## 고혈압, 인체에 어떤 영향을 주나요?

고혈압은 초기증상이 뚜렷이 나타나지 않지만,  
관리하지 않으면 다양한 고혈압 합병증을 동반 할 수 있습니다.



## 심혈관질환의 위험요인



위험요인 항목	내용
성별	남성
연령	남성 55세 이상, 여성 65세 이상
조기심혈관질환의 가족력	남성 55세 미만, 여성 65세 미만인 부모 형제 자매의 심혈관질환 발생
건강행태	흡연
이상지질혈증	총콜레스테롤 230mg/dL 이상, 저밀도지질단백(LDL) 콜레스테롤 150mg/dL 이상, 고밀도지질단백(HDL) 콜레스테롤 40mg/dL 미만, 중성지방 200mg/dL 이상
공복혈당	100mg/dL 이상
체질량지수	25kg/m <sup>2</sup> 이상
복부비만	허리둘레 남성 90cm 이상, 여성 85cm 이상

\* 출처: 일차의료로 연계가인 고혈압 임상진료지침, 대한의학회 질병관리본부 2019

## 심뇌혈관질환, 어떻게 예방하나요?

### [심뇌혈관질환 예방관리를 위한 9대 생활수칙]

올바른 생활습관 실천과 정기적인 혈압, 혈당, 콜레스테롤 측정으로 예방관리하는 것이 중요합니다.



- 뇌졸중 초기증상 : 한쪽마비, 갑작스런 언어장애 · 시야장애 · 어지럼증 · 심한 두통
- 심근경색 초기증상 : 갑작스런 가슴통증, 식은땀·구토·현기증, 호흡곤란, 통증 확산

건강한 100세 시대,  
혈압관리부터 시작합니다.

발행일 2019년 11월