HBPM
PROTOCOL
BOOK

고혈압 관리의 첫걸음,
가정혈압 측정



대한고혈압학회

HBPM
PROTOCOL
1

가정혈압 측정 방법 한 눈에 보기



HBPM
PROTOCOL
1

더 알아보기

1. 측정 전, 꼭 기억해주세요!
   - 아침 2회: 약물 복용 전, 식사 전 측정
   - 저녁 2회: 잠자리에 들기 전 측정
   - 화장실 다녀온 후 5분간 휴식 후 측정
   - 측정 전 30분 이내 흡연 및 카페인 섭취 금지

2. 의자에 등을 기대 앉아 혈압 측정을 준비합니다

3. 커프를 위팔, 심장 높이에 착용합니다

4. 측정 후 혈압 수첩에 측정치를 모두 기록합니다

가정혈압 측정, 왜 중요할까요?



HBPM
PROTOCOL
2

더 알아보기

1. 합병증 위험 및 상태 악화 예방

정확한 혈압 측정으로 심뇌혈관질환의 예방 및 예측이 가능합니다

2. 고혈압 치료의 효과 확인

환자가 적극적으로 치료에 참여할 수 있도록 도우며, 약물 치료에 대한 효과를 확인할 수 있습니다

3. 적극적인 혈압 관리

자가측정을 통한 자발적인 건강관리가 가능하며, 생활요법의 효과를 확인할 수 있습니다

HBPM
PROTOCOL
3

올바르지 않은 자세는 피해주세요!



HBPM
PROTOCOL
3

더 알아보기

올바르지 않은 자세로 측정 시, 혈압이 높게 측정 될 수 있습니다



등을 기대지 않는 경우:
5~10mmHg 높게 측정



다리를 꼬아 앉는 경우:
2~8mmHg 높게 측정



커프와 심장의 높이가 다를 경우:
10~40mmHg 높게 측정

HBPM
PROTOCOL
4

아침, 저녁 2회씩 측정해주세요!



아침

저녁

2번



HBPM
PROTOCOL
4

더 알아보기

정확한 혈압을 확인하기 위해
아침에 2번, 저녁에 2번 측정합니다

1. 아침 측정 방법

- 기상 후 1시간 이내
- 소변을 본 후
- 아침 식사 전
- 약물 복용 전

2. 저녁 측정 방법

- 소변을 본 후
- 잠자리에 들기 전

하루 동안의 혈압은 아침과 저녁에
10~30mmHg정도의 차이가 날 수 있습니다

HBPM
PROTOCOL
5

안정을 취할 수 있는 장소에서 혈압 측정을 준비합니다



HBPM
PROTOCOL
5

더 알아보기

※ 준비사항

- 안정을 취할 수 있는 조용한 장소(안방, 서재 등)
- 팔꿈치 높이의 테이블(책상, 식탁 등)
- 검증된 전자 혈압계
- 혈압 기록 수첩

HBPM
PROTOCOL
6

등을 기대 앉아 5분간 안정을 취해주세요



HBPM
PROTOCOL
6

더 알아보기

1. 편안하고 조용한 곳에서 등을 기대 앉습니다
   - 의자에 앉는 경우, 양발이 바닥에 닿는 높이의 등받이 의자에 앉아 팔꿈치 높이의 테이블을 사용합니다
   - 바닥에 앉는 경우, 벽에 기대어 앉아 팔꿈치 높이의 탁자를 사용합니다
2. 다리를 꼬지 않은 상태로 앉습니다

- 등을 기대지 않고 앉아 혈압을 재면 확장기혈압이 6mmHg 정도 더 높게 나타납니다
- 다리를 꼰 상태에서 혈압을 재면 수축기혈압이 2~8mmHg 정도 높게 측정됩니다

HBPM
PROTOCOL
7

소매를 걷고 커프를 올바른 위치에 착용합니다



HBPM
PROTOCOL
7

더 알아보기

1. 가급적 맨 팔이나 얇은 옷 위에 커프를 감는 것이 좋습니다

2. 커프가 위팔, 심장과 같은 높이에 오도록 합니다

3. 커프속으로 손가락 한 두개가 들어갈 정도의 여유가 있는 것이 좋습니다

4. 손바닥이 위로 향하고, 팔꿈치를 테이블 바닥에 댄 상태에서 팔의 긴장을 풀어줍니다 필요 시, 팔을 쿠션으로 지지해 주세요

HBPM
PROTOCOL
8

측정 버튼을 누른 후 측정이 완료 될 때 까지 움직임과 말은 자제해주세요



HBPM
PROTOCOL
8

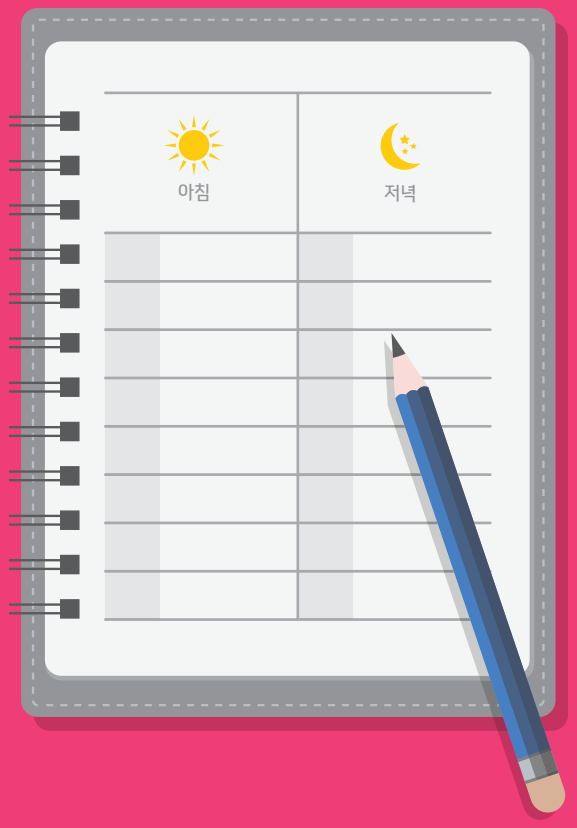
더 알아보기

1. 혈압계 작동 중 움직이거나 말을 하는 경우, 혈압이 잘못 측정되거나 혈압계에 오류가 생길 수 있습니다

2. 측정 시 말을 하는 경우, 혈압이 10~15mmHg 높게 측정될 수 있습니다

HBPM
PROTOCOL
9

측정이 완료 된 후 혈압수첩에 기록하세요



HBPM
PROTOCOL
9

더 알아보기

1. 가정혈압 측정 시 고혈압 진단 기준은
   135/85mmHg입니다

2. 진료실 혈압 측정 시 고혈압 진단 기준은
   140/90mmHg입니다

3. 혈압 측정 할 때마다 수치를 기록합니다
   - 날짜
   - 시간
   - 수축기 (최고) 혈압
   - 확장기 (최저) 혈압
   - 맥박수

가정에서 측정한 혈압을 통해 혈압 조절 여부 및
치료의 효과 확인이 가능합니다

HBPM
PROTOCOL
10

동일하게 한 번 더 측정 합니다



HBPM
PROTOCOL
10

더 알아보기

1. 동일한 방법으로 한 번 더 측정합니다.

2. 측정 후 혈압 수첩에 측정치를 모두 기록합니다.

2/회

정확하고 올바른 혈압 측정을 위한 4가지 주의사항



HBPM
PROTOCOL
11

더 알아보기

1. 동일한 혈압계로 측정

2. 심신이 안정된 상태에서 측정
   - 소변을 본 후
   - 약물 복용 전/식사 전
   - 샤워 또는 목욕 전
   - 흡연 30분 후/운동 2시간 후 측정
   - 카페인 섭취 30분 후

3. 동일한 방법으로 2회 측정

4. 측정이 완료될 때까지 움직임과 말 자제

가정용 혈압계 선택 가이드



HBPM
PROTOCOL
12

더 알아보기

1. 가정에서는 사용 편리한 전자혈압계로 혈압을 측정합니다

2. 혈압계는 의사에게 문의하여 정확도가 검증된 기기를 사용합니다

3. 본인의 팔 굵기에 맞는 커프사이즈를 선택합니다

4. 전자혈압계 사용 전, 병원에서 측정치와 차이는 없는지 정확도를 확인하세요

고혈압 관리를 위한 가정혈압 Q&A



HBPM
PROTOCOL
13

더 알아보기

Q. 약물로 혈압을 조절하고 있습니다 가정혈압 측정을 해야 하나요?

A. 가정혈압 측정을 통해 약물의 효과가 잘 나타나고 있는지, 꾸준히 관찰하는 것이 좋습니다. 간혹 약물로도 혈압 조절이 되지 않는 경우도 있으니, 가정혈압 측정을 통해 꾸준히 혈압 수치를 확인하세요

Q. 혈압을 잴 때마다 수치가 다르게 나옵니다 가정에서 혈압을 어떻게 측정해야 하나요?

A. 혈압은 하루에도 수십 번 변하고, 주변 상황에 따라서 잴 때마다 변합니다. 올바른 혈압 측정을 위해서는 동일한 혈압계를 사용하여 아침, 저녁으로 2회씩 올바른 자세로 측정하는 것이 중요합니다 가정에서 사용 편리한 전자혈압계를 사용하여 측정된 수치를 모두 기록해주세요

Q. 가정에서 혈압을 측정하기 위해서는 어떤 혈압계를 사용하면 되나요?

A. 일반적으로 커프에 자동으로 공기를 주입하여 위팔에서 혈압을 측정해주는 전자혈압계가 가장 많이 사용되고 있습니다. 의사에게 문의하여 정확성이 검증된 전자혈압계를 구입 후 병원에서의 측정치와 차이가 없는 지 확인하는 것이 좋습니다. 손목혈압계를 사용할 경우, 부정확할 수 있으니 손목을 심장 높이에 맞추어 측정해주세요



HBPM PROTOCOL BOOK

대한고혈압학회