



## 잡힐 듯 잡히지 않는 고혈압 관리, 꾸준한 혈압 측정부터!

병원에 가면 혈압계가 있는데 꼭 집에서, 그것도 내 돈으로 직접 혈압계를 사서 혈압을 재야할까?  
결론부터 말하면 이런 수고로움이 고혈압 조절에는 큰 도움이 된다.  
고혈압 관리의 첫 걸음은 바로 올바른 혈압 측정에서부터 시작되는 것이다.

글\_편집실

## 내 혈압 정확히 재는 법

집에서 혈압을 정확히 재고 싶다면 손목형 혈압계보다 팔뚝형 혈압계를 사는 것이 조금 더 좋다. 손목에서 측정하면 오차 범위가 넓어지기 때문이다. 양팔의 혈압 차이가 거의 나지 않기 때문에 재는 쪽은 오른쪽이든 왼쪽이든 상관없다. 만약 양쪽 팔의 혈압이 20mmHg 이상 차이가 나면 원인을 찾아보아야 한다. 혈압을 측정하기 전에는 적어도 5~10분 정도 안정을 취해야 정확한 수치를 얻을 수 있다. 걷거나 심하게 움직이면 평소보다 혈압이 높게 나오므로 움직인 후에는 재지 말도록 하자. 측정 30분 전부터는 담배를 피우거나 커피를 마시는 것도 금물이다. 무엇보다 혈압을 잴 때는 '너무 높거나 낮지 않은 책상에서, 가압대(커프)는 심장과 같은 높이로 아래쪽이 팔오금(팔이 접히는 부위)의 약 2cm 위에 위치하게 하는 것'이 효과적이다. 2~3일 간격으로 반복해서 적어도 2회 이상 측정해 평균을 내야 한다. 1, 2회 혈압의 차이가 10mmHg를 초과하면 한 번 더 재서 2, 3회 혈압의 평균을 내면 된다. 혈압이 지속해서 140/90mmHg 이상이면 고혈압이며, 만약 160/100\*mmHg 이상이면 매우 높은 고혈압이므로 즉시 의사의 진료를 받아야 한다.

\* 출처 : 대한의학회, 대한고혈압학회

## 가정용 혈압계 올바르게 측정하는 방법

### ▶ 측정 전 확인 내용



- 동일한 시간대에 측정한다.
- 편안한 자세로 앉아서 5분 이상 안정을 취한다.
- 커프(가압대)는 심장과 같은 높이에 착용한다.
- 커프(가압대)는 얇은 옷이나 맨살에 착용하고 손가락 1개가 들어갈 정도로 감아준다.
- 식사 전에 측정한다.
- 약물을 복용할 경우 복용 전에 측정한다.
- 흡연을 했을 경우 30분 후에 측정한다.
- 카페인을 섭취했을 경우 1시간 후에 측정한다.



### ▼ 측정 중

- 등을 기댄 상태에서 말을 하거나 움직이지 않는다.

### ▼ 측정 횟수와 혈압관리

- 측정 횟수 : 아침 2회, 저녁 2회
- 측정 간격 : 1~2분
- 혈압의 평균값으로 관리한다.
- 양팔 중 혈압이 높은 쪽으로 관리한다.



TIP

## 혈압계 관리방법 및 사용 시 주의사항

### + 혈압계 관리방법

- 혈압계의 올바른 작동과 정확도 유지를 위해 오래 사용한 경우 주기적으로 해당 업체를 통해 점검을 받는 것이 좋다.
- 혈압계 보관 시 튜브가 꺾이지 않도록 주의해야 하고, 직사광선에 노출되거나 뜨거운 장소에 보관하지 말아야 한다.
- 커프(가압대)는 늘어나거나 오래 사용하였을 경우 교체하여 사용하는 것이 좋다.

### + 사용 시 주의사항

- 측정값은 참고적인 수치이므로 이를 근거로 자가 진단을 하지 말아야 하며, 정확한 진단을 위해서는 항상 의사의 진찰을 받아야 한다.
- 치료 중이거나 완치되지 않은 상처가 남아 있는 팔에는 측정하지 않아야 한다.
- 측정 중 통증이 심하거나, 몸에 이상을 느낄 경우 즉각 혈압 측정을 중지해야 한다.