

생활 속에서 실천하는 고혈압 예방·관리, 6대 수칙과 함께하세요.

- ‘세계 고혈압의 날’(5.17일)을 맞아 6대 고혈압 예방관리수칙 배포
- 고혈압 유병률 증가, 인지율·치료율·조절률 개선(2024 국민건강영양조사)
- 질병청-대한고혈압학회 공동 혈압측정 캠페인 “K-MMM26”을 통해 혈압 관리의 중요성 홍보

질병관리청(청장 임승관)은 세계 고혈압의 날(5.17.(일))을 맞아, 고혈압성 질환을 예방하기 위하여 6대 고혈압 예방관리수칙 및 수칙별 실천지침을 발표하고, 국민들에게 생활 속 실천을 통한 건강생활 습관 형성의 중요성을 당부하였다.

* 세계 고혈압의 날(World Hypertension Day, 매년 5월 17일): 세계고혈압연맹(World Hypertension League)이 고혈압의 위험성과 중요성을 알리기 위해 제정한 날

고혈압성 질환*은 혈압이 정상범위**를 넘어 수축기 혈압 140mmHg 이상이거나 이완기 혈압 90mmHg 이상으로 높은 상태가 지속되어 발생하는 질환으로서 우리나라 사망원인 8위(2024 사망원인통계)***에 해당하는 만성질환이다.

* 고혈압성 질환: 본태성 고혈압, 고혈압성 심장병, 고혈압성 신장병, 이차성 고혈압 등

** 혈압 정상범위: 수축기 혈압 120mmHg 미만이면서 이완기 혈압 80mmHg 미만인 경우

*** (2024 사망원인통계, 국가데이터처) 1위 암, 2위 심장질환, 3위 폐렴, 4위 뇌혈관 질환, 7위 당뇨병, 8위 고혈압성 질환

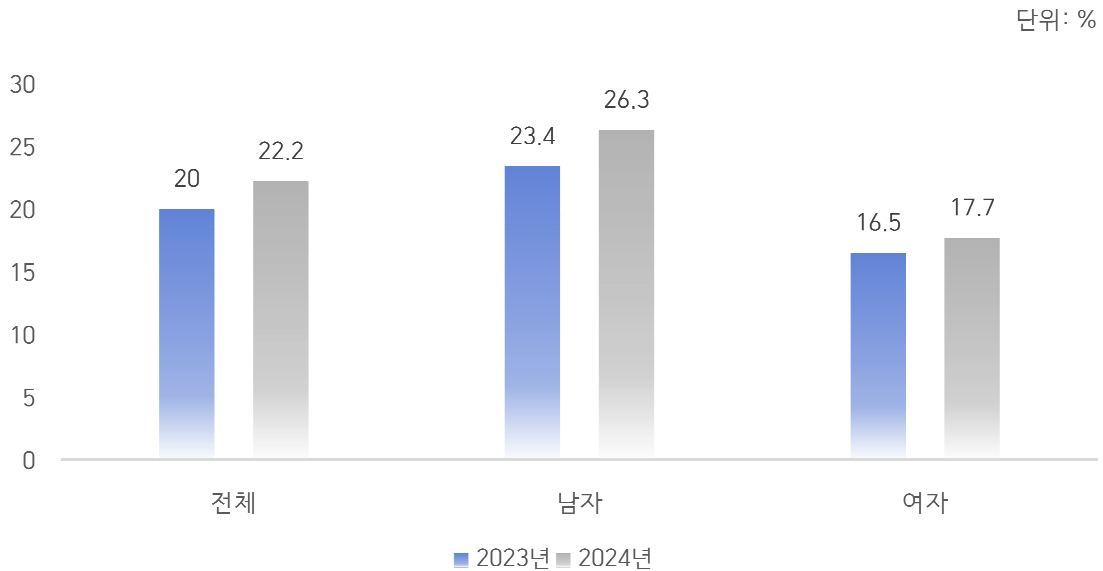
고혈압은 초기 증상 없이 서서히 혈관을 손상시켜 주요 장기에 영향을 일으켜 뇌질환, 심장질환, 콩팥병, 안질환, 혈관질환 및 어지러움 등 여러 합병증을 유발할 수 있어 ‘침묵의 살인자’로 불릴 만큼 초기부터 철저한 예방과 관리가 중요하다.

질병관리청 「2024 국민건강영양조사」에 따르면, 2024년도 19세 이상 우리나라 성인 남녀 고혈압 유병률은 2023년도와 비교했을 때 남자 2.9%p, 여자 1.2%p 증가한 것으로 나타났다.

* (19세 이상 우리나라 성인 고혈압 유병률)

남자: ('23) 23.4% → ('24) 26.3% / 여자: ('23) 16.5% → ('24) 17.7%

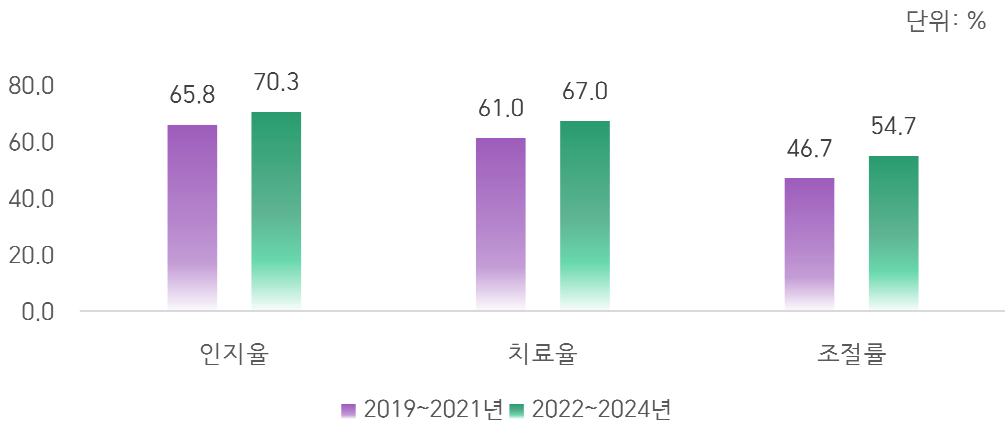
< 연령별·성별 고혈압 유병률 현황 >



또한 고혈압 유병률 증가를 고려하여 연령표준화*를 적용한 2022년부터 2024년까지 고혈압 인지율, 치료율, 조절률은 2019년부터 2021년까지의 기간 대비 각각 4.5%p, 6.0%p, 8.0%p 개선되는 것으로 나타났다. 다만, 여전히 우리나라 고혈압 유병자 10명 중 5명 가량만 고혈압 조절이 이루어져 개선이 필요함을 확인할 수 있었다.

* 2005년 추계인구로 연령표준화

< 2022~2024년 연령별 고혈압 인지율, 치료율, 조절률 현황 >



- 1) 인지율: 고혈압 유병자 중 의사로부터 고혈압 진단을 받은 분을
- 2) 치료율: 고혈압 유병자 중 현재 혈압강하제를 한 달에 20번 이상 복용한 분을
- 3) 조절률: 고혈압 유병자 중 수축기 혈압이 140mmHg 미만이고 이완기혈압이 90mmHg 미만인 분을

이에 질병관리청은 세계 고혈압의 날에 맞춰 고혈압 유병률 및 조절률 개선을 위하여 규칙적인 운동, 짜게 먹는 식습관 개선, 주기적인 혈압 측정 및 혈압약 복용 등 생활습관 개선을 담은 6대 고혈압 예방관리수칙(당당수칙-고혈압)과 수칙별 실천지침을 배포한다.

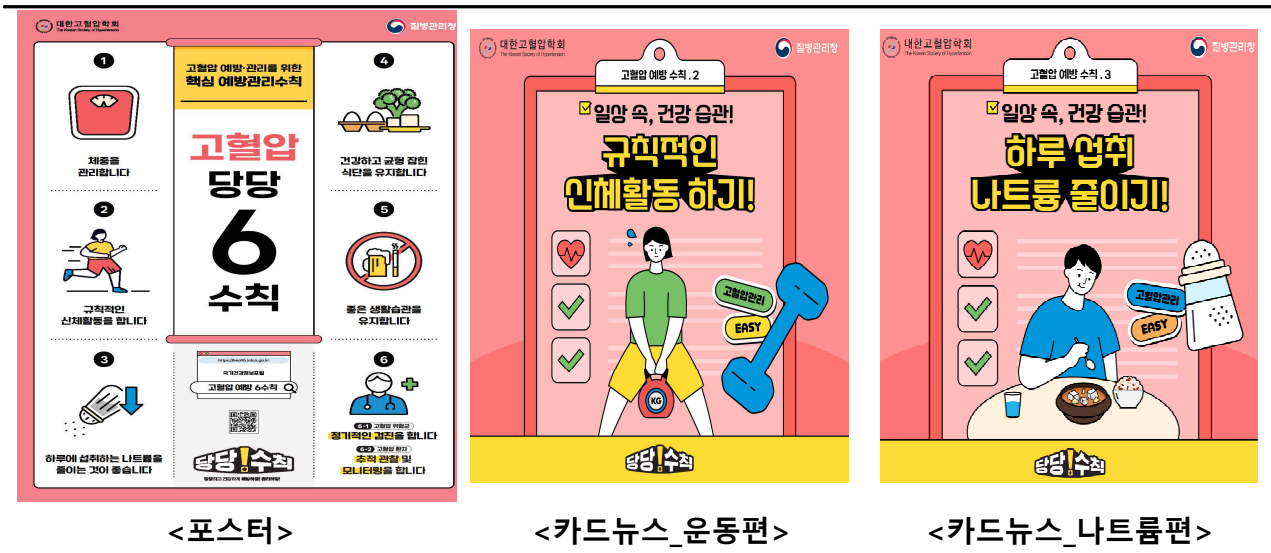
【 고혈압 예방수칙 】

< 6대 생활수칙 >

- ① 체중을 관리합니다.
(특히, 젊은 층의 심혈관질환 위험도를 낮추기 위해 매우 중요합니다.)
- ② 규칙적인 신체활동을 합니다.
- ③ 하루에 섭취하는 나트륨을 줄이는 것이 좋습니다.
- ④ 건강하고 균형 잡힌 식단을 유지합니다.
- ⑤ 좋은 생활습관을 유지합니다.
- ⑥ (예방) 정기적인 검진을 합니다.
(관리) 추적관찰 및 모니터링 시 의료 전문가가 제시한 목표 혈압을 따릅니다.

또한 다양한 연령층이 쉽고 편하게 접근할 수 있도록 포스터, 리플릿, 카드 뉴스를 제작하고, 질병청 누리집, 국가건강정보포털, 질병청 사회관계망서비스(SNS) 뿐만 아니라 지자체, 대한고혈압학회 등과 협업하여 이를 홍보함으로써 국민의 생활 속 고혈압 자가관리 능력 함양을 위해 힘쓴다.

* 포스터, 리플릿은 영어, 중국어로도 번역하여 제공



한편, ‘세계 고혈압의 날’을 맞아 질병관리청은 대한고혈압학회와 공동으로 혈압 측정 캠페인 “K-MMM26(Korea-May Measurement Month 26)*”을 2026년 5월 1일부터 7월 31일까지 3개월간 실시할 예정이다.

- * 혈압측정캠페인(K-MMM26)은 세계고혈압학회(International society of Hypertention, ISH)에서 주관하고, 대한고혈압학회가 주최하는 캠페인으로 심뇌혈관질환 예방하기 위해 고혈압 인지율을 높이는 것을 목적으로 함
- * 2026년 세계 고혈압의 날의 메시지: ‘함께 고혈압을 관리합시다’(세계고혈압연맹 제정)

또한, 본 캠페인에 맞춰 지방자치단체*에서는 2026년 5월 20일부터 7월 14일까지 중 지역별 정해진 날짜에 지역 주민 대상으로 혈압측정 및 질환·건강생활실천상담 등을 실시하여, 혈압 인지도 향상 및 혈압의 중요성을 알릴 예정이다.

* 지자체별 세부일정은 [붙임4] 참고

임승관 질병관리청장은 “고혈압은 건강한 식단, 규칙적인 신체활동, 체중 관리, 금연 및 알코올 제한 등 전반적인 생활습관 개선이 핵심 전략”이라고 전하며, “평상시에도 6대 고혈압 예방관리수칙을 생활화하는 등 건강관리에 관심을 기울여 주실 것”을 거듭 당부하였다.

<붙임> 1. 6대 고혈압 예방관리수칙



2. 고혈압 예방관리수칙 시각화 자료(포스터, 리플릿, 카드뉴스, 쇼츠영상)
3. 가정혈압 측정 포스터(대한고혈압학회)
4. K-MMM26 혈압측정 캠페인

담당 부서	만성질환관리국 만성질환예방과	책임자	과 장	이연경 (043-719-7430)
		담당자	사무관	박진욱 (043-719-7431)
			연구원	유유영 (043-719-7442)
		담당자 <캠페인>	연구관	서승희 (043-719-7432)
			연구원	안은미 (043-719-7457)

고혈압 예방관리수칙
<p>1. 체중을 관리합니다. (체중 관리는 특히 젊은 층의 심혈관질환 위험도를 낮추기 위해 매우 중요합니다.)</p>
<p>1-1. 건강한 체중(BMI 25 이하)을 유지하기 위해 지속적으로 관리합니다.</p>
<p>1-2. 복부비만의 경우 허리둘레를 남성 90cm 및 여성 85cm 이하로 유지합니다.</p>
<p>2. 규칙적인 신체활동을 합니다.</p>
<p>2-1. 고혈압을 예방하기 위해서는 규칙적인 신체활동과 식사 관리를 함께 수행해야 합니다.</p>
<p>2-2. 고혈압 환자가 규칙적인 신체활동을 수행하면 혈압이 감소합니다.</p>
<p>2-3. 유산소운동과 저항운동(근력운동)을 모두 하는 것이 좋습니다.</p>
<p>2-4. 유산소운동(속보, 조깅, 자전거 타기, 수영 등)은 중강도 이상의 운동을 일주일에 총 150분 이상, 고강도 이상의 운동을 일주일에 총 75분 이상(3일 이상) 수행합니다.</p>
<p>2-5. 저항운동(아령 등 근력기구를 이용한 운동)은 일주일에 2회 이상 수행합니다.</p>
<p>2-6. 일상 속에서 걷기 운동을 생활화하면 혈압이 감소합니다.</p>
<p>3. 하루에 섭취하는 나트륨을 줄이는 것이 좋습니다.</p>
<p>3-1. 하루에 섭취하는 소금을 6g(1티스푼 정도)으로 제한하면 혈압이 감소합니다. * 하루에 소금을 10g 섭취하는 사람이 절반(5g)으로 줄이면, 수축기 혈압이 4-6mmHg 감소하고, 하루 3g 소금 섭취를 하면 고혈압 환자는 수축기 혈압이 4-6mmHg, 이완기 혈압이 2-3mmHg 감소합니다.</p>
<p>4. 건강하고 균형 잡힌 식단을 유지합니다.</p>
<p>4-1. 붉은 고기 섭취는 줄이고 채소, 생과일, 생선, 견과류, 씨앗류, 저지방 유제품 위주의 지중해식 식단을 유지합니다. (DASH(dietary approaches to stop hypertension) 식단)</p>
<p>4-2. 균형 잡힌 식단을 유지하기 위해 포화지방산, 콜레스테롤 및 지방 등의 총량을 줄입니다.</p>
<p>4-3. 혈압을 낮추기 위해 통곡물(전곡류)을 통한 충분한 식이 섬유를 섭취합니다.</p>
<p>4-4. 설탕이 함유된 식품 섭취를 줄이는 것을 고려합니다.</p>

<p>5. 좋은 생활습관을 유지합니다.</p>
<p>5-1. 흡연자는 담배(전자담배도 포함)를 끊어야 하며, 금연클리닉 등 의료기관의 도움을 받아 금연하도록 합니다.</p> <p>* 흡연과 간접흡연은 고혈압과 심혈관질환 위험도를 높입니다.</p>
<p>5-2. 음주는 가능한 한 줄이는 것이 좋습니다. 음주를 할 경우에는 표준잔 기준으로 남자는 하루 2잔 이하, 여자는 1잔 이하이며 과도한 음주는 피하도록 합니다.</p>
<p>5-3. 혈압을 낮추기 위해 명상 요법 등으로 스트레스를 관리합니다.</p>
<p>6-1. (예방수칙) 정기적인 검진을 합니다.</p>
<p>6-1-1. 고혈압 발생 여부를 확인하기 위해 정기적으로 혈압을 측정합니다.</p> <p>* ①20세 이상 성인은 최소 2년에 한 번, ②40세 이상 또는 고혈압의 가족력 보유 또는 ③비만하거나 ④고혈압 전단계(수축기혈압 130-139mmHg, 이완기혈압 80-89mmHg)인 경우 매년 혈압을 측정합니다.</p>
<p>6-1-2. 정확한 혈압 모니터링을 위해 가정에서 인증된 자동혈압계를 사용하여, 올바른 방법으로 혈압을 측정해야 합니다.</p>
<p>6-2. (관리수칙) 추적 관찰 및 모니터링 시에는 의료 전문가가 제시한 목표 혈압을 따라야 합니다.</p> <p>* 고혈압을 진단받은 환자는 정해진 기간에 규칙적으로 병원에 방문하여 혈압 및 동반된 심혈관질환의 위험도를 평가받아야 합니다. 환자 개개인의 심혈관질환 위험도는 다르며, 전문가와 목표 혈압을 설정하고 도달하는 것이 좋습니다.</p>

<포스터>





1



체중을
관리합니다

2



규칙적인
신체활동을 합니다

3



하루에 섭취하는 나트륨을
줄이는 것이 좋습니다

고혈압 예방·관리를 위한
핵심 예방관리수칙

고혈압

당당

6

수칙

https://health.kdca.go.kr

국가건강정보포털

고혈압 예방 6수칙





당당하고 건강하게 예방·관리하세요!

4



건강하고 균형 잡힌
식단을 유지합니다

5



좋은 생활습관을
유지합니다

6



6-1 고혈압 위험군
정기적인 검진을 합니다

6-2 고혈압 환자
추적 관찰 및
모니터링을 합니다

<리플릿_영어, 중국어>

대한고혈압학회
The Korean Society of Hypertension

Korea Disease Control and
Prevention Agency

Stay Strong. Stay Healthy.
6 Steps to Keep Hypertension Away

대한고혈압학회
The Korean Society of Hypertension

疾病管理厅

防治高血压的预防管理守则
高血压防控之道, 健康同行, 预防! 管理!

Hypertension
Prevention

6 Key Steps

高血压 预防 6大守则



<쇼츠영상>

당당!수칙 질병관리청

고혈압 예방·관리를 위한
핵심 예방관리수칙

고혈압
당당
6
수칙

당당!수칙 질병관리청

더 궁금하다면?

000
https://health.kdca.go.kr
국가건강정보포털

고혈압 예방 6수칙

질병관리청 대한고혈압학회
The Korean Society of Hypertension

<카드뉴스>

대한고혈압학회
The Korean Society of Hypertension

질병관리청

고혈압 예방 수칙 . 1

일상 속, 건강 습관!
**고혈압 관리?
체중 관리하기!**

고혈압관리 EASY

당당! 수칙

대한고혈압학회
The Korean Society of Hypertension

질병관리청

고혈압 예방 수칙 . 2

일상 속, 건강 습관!
**규칙적인
인체활동 하기!**

고혈압관리 EASY

당당! 수칙

대한고혈압학회
The Korean Society of Hypertension

질병관리청

고혈압 예방 수칙 . 3

일상 속, 건강 습관!
**하루 섭취
나트륨 줄이기!**

고혈압관리 EASY

당당! 수칙

대한고혈압학회
The Korean Society of Hypertension

질병관리청

고혈압 예방 수칙 . 4

일상 속, 건강 습관!
**균형 잡힌
식단 유지하기!**

고혈압관리 EASY

당당! 수칙

대한고혈압학회
The Korean Society of Hypertension

질병관리청

고혈압 예방 수칙 . 5

일상 속, 건강 습관!
**좋은 생활 습관
유지하기!**

고혈압관리 EASY

당당! 수칙

대한고혈압학회
The Korean Society of Hypertension

질병관리청

고혈압 예방 수칙 . 6

일상 속, 건강 습관!
**정기적인
검진·관찰 하기**

고혈압관리 EASY

당당! 수칙

대한고혈압학회
가정혈압포럼

고혈압 관리의 첫걸음, 가정혈압 측정



1

의자에 등을 기대 앉아
혈압 측정 준비

2

커프를 위팔,
심장 높이에 착용

3

측정 후 혈압 수첩에
측정치를 모두 기록

 올바른 가정혈압측정 방법을
영상으로 지금 바로 확인하세요!



측정 전, 꼭 기억해주세요!



2회

아침 2회
·약물 복용 전
·식사 전 측정



2회

저녁 2회
·잠자리에
들기 전 측정



5분

화장실 다녀온 후
5분간 휴식 후
측정



30분

측정 전 30분 이내
흡연 및 카페인
섭취 금지

□ 행사 개요

- **(행 사 명)** 5월 혈압측정의 달 캠페인(K-May Measurement Month26)
- **(행사목적)** 국민들의 혈압 인지도 향상 및 혈압의 중요성 알리기
- **(참여기관)** 시·군·구 보건소, 고혈압·당뇨병 등록교육센터*
 - * 행사참여 수요조사에 참여의사를 제출한 지자체 및 센터
- **(행사기간)** 2026. 5. 20.(수) ~ 7. 14. (화)
 - * 지방자치단체별 행사 기간 및 행사 내용은 상이하며, 상황에 따라 변동 가능
- **(행사주최)** 대한고혈압학회 주관, 질병관리청 후원
- **(행사내용)** 관내 주민대상 현장 혈압측정 및 상담, 홍보 등
 - 혈압측정 및 상담 : 정확한 자기혈압을 확인하기 위하여 2회 혈압 측정(1차 혈압측정→3~4분 안정 후→2차 혈압측정) 및 고혈압 관리 상담
 - 설문조사 : 고혈압 측정·진단·치료경험 및 건강생활 실천 여부 등을 포함한 자기기입식 설문조사

K-MMM26 캠페인 지역별 내용

시도	보건소명	일시	캠페인 내용
서울특별시	관악구	'26.5.20	자기혈관 숫자알기 레드서클 캠페인 (지역주민 대상 혈압측정 및 예방교육)
	은평구	'26.6.15~7.14	자기혈관 숫자알기 캠페인
	성동구	'26.6.15~7.14	6월 혈압측정의 달 캠페인
	강북구	'26.6.12, 6.23, 7.10	고혈압 자조교실 및 건강강좌 연계 캠페인
	강동구	6월 중(미정)	심뇌혈관질환 예방 홍보 및 혈압측정
	종랑구	'26.6.23	홍보 부스 내 혈압 측정 및 설문지 작성, 고혈압 관리 가이드북 및내혈관숫자알기리플릿배부
울산광역시	중구	'26.6.17, 6.18, 6.19, 6.24, 7.7, 7.14	한국에너지공단, 노인돌봄지원플랫폼, 노인복지관 등 지역사회 혈압·혈당 측정 및 개별 건강 상담
세종특별자치시	세종시보건소	'26.6.16	혈압 측정, 고혈압 교육 등
경기도	부천시 소사	'26.7.10	혈압, 혈당 검사 및 상담, 교육자료 배포
	안산시 상록수	'26.6.29	내 혈압 혈당 숫자 알기(혈압 혈당 측정 및 상담, 고혈압 및 운동, 영양관리 등 리플릿 배포), 저염저당건강식습관캠페인 (리플릿 배포 및 상담 등)
	하남시	'26.6.24	내혈압 내혈당 바로알기 캠페인
	광명시	'26.6.15~7.14(상시)	혈압측정 및 건강상담
강원특별자치도	홍천군	'26.6.18., 6.25	직장 캠페인(근로자 중심 혈압·혈당 측정 및 상담)
전북특별자치도	진안군	'26.6. 9., 6.13	자기혈관 숫자알기(혈압·혈당, 콜레스테롤 측정 및 개인 건강상담)
전라남도	목포시	'26. 6.18, 6. 22, 6. 25, 7. 8	혈압측정 및 상담, 건강교육, 홍보 등
	여수시	'26. 6. 25	심뇌혈관질환 예방을 위한 '자기혈관 숫자 알기' 홍보 등
	장성군	'26. 6. 15	관내 주민대상 혈압 측정 및 상담, 홍보 등
제주특별자치도	제주시	행사기간 내 1일(미정)	주민 대상 현장 혈압측정 및 상담
	서귀포시	'26. 6. 15. ~ 6 .19.	혈압, 혈당 측정 및 상담

* 다만, 지자체 사정에 따라 변동 가능하며, 세부일정은 지자체별로 확인 요망