

아침 고혈압, 왜 중요할까요?

기상 직후의 혈압이 심장과 뇌를 지키는 열쇠입니다

오늘 함께 알아볼 내용

진단부터 치료, 생활관리까지 — 8가지 핵심 주제

1 아침 고혈압이란 무엇인가요?

2 왜 아침 혈압이 위험한가요?

3 가정에서 혈압 재는 법 (722 규칙)

4 병원에서의 정밀 검사 (ABPM)

5 목표로 해야 할 혈압 수치

6 아침 고혈압 약물 치료

7 식사 · 운동 · 생활습관 관리

8 꼭 기억해야 할 8가지

아침 고혈압이란 무엇인가요

기상 후 1~2시간 사이 혈압이 비정상적으로 높은 상태



아침 가정 혈압 기준



가면고혈압 유병률



한국 성인 고혈압 유병률

아침 고혈압은 병원에서는 정상이지만 집에서 아침에 재면 높게 나오는 '가면 고혈압' 형태로 자주 숨어 있습니다. 한국인은 서양인에 비해 아침 혈압이 더 많이, 더 심하게 오르는 경향이 있어 반드시 가정에서 측정해 확인해야 합니다.

아침 고혈압의 세 가지 모습

한 가지 병이 아니라 서로 겹치는 세 가지 양상입니다

SUBTYPE · 01

아침 혈압 급등형

자고 일어난 뒤 2시간 이내에 수축기 혈압이 35~55 mmHg 이상 급격히 오르는 경우. 교감신경이 갑자기 활성화되면서 심장과 혈관에 큰 부담을 줍니다.

SUBTYPE · 02

가면(숨은) 아침 고혈압

진료실에서는 140/90 미만으로 정상이지만, 집에서 아침에 재면 135/85 이상이 나오는 유형. 병원 측정만 믿으면 놓칠 수 있어 가장 위험합니다.

SUBTYPE · 03

야간·아침 지속형

밤에도 혈압이 낮아지지 않고(non-dipper), 오히려 밤이 낮보다 높은(riser) 유형. 총 사망 위험이 1.4배, 심부전 위험이 2.5배까지 증가합니다.

DIAGNOSIS · KEY

진단의 열쇠 — 가정 혈압 측정

세 가지 유형 모두 진료실 혈압만으로는 판별이 어렵습니다. 집에서 아침에 1주일 꾸준히 혈압을 재야 정확한 진단이 가능합니다.

왜 아침 혈압이 가장 위험할까요

뇌졸중과 심근경색이 아침 6~12시에 가장 많이 발생합니다

RISK · 01

뇌졸중 49% 증가

아침 6시부터 12시 사이에 뇌졸중 발생률이 다른 시간대보다 49% 더 높습니다. 수축기 혈압이 10 mmHg 오를 때마다 뇌졸중 위험도 11% 증가합니다.

RISK · 02

심근경색 위험 6배

아침 가정 혈압이 155 mmHg 이상이면, 정상인 분에 비해 뇌졸중 위험은 6.0배, 심근경색 위험은 6.2배까지 올라갑니다 (HONEST 연구).

RISK · 03

혈관 내피 손상

아침에는 교감신경이 급격히 활성화되어 심박수가 빨라지고 혈관이 수축합니다. 혈관 내벽에 강한 충격이 가해져 동맥경화반이 터질 수 있습니다.

RISK · 04

혈전 형성 증가

아침에는 혈소판 응집력이 높아지고 혈액이 끈적해지는 '고응고 상태'가 됩니다. 좁아진 혈관에서 혈전(핏덩이)이 더 쉽게 만들어집니다.



아침 고혈압, 얼마나 위험한가요

대규모 연구로 확인된 위험도 — 숫자가 클수록 위험이 큼니다

어떤 상태인가요	위험 증가 배수	무엇에 대한 위험
아침 가정 혈압 ≥ 155 mmHg	6.0배 ↑	뇌졸중 발생
아침 가정 혈압 ≥ 155 mmHg	6.2배 ↑	심근경색 등 관상동맥질환
가면(숨은) 아침 고혈압	2.7배 ↑	뇌졸중 발생
밤에 오히려 혈압이 올라감 (riser)	2.5배 ↑	심부전 발생
밤에 혈압 강하 부족 (non-dipper)	1.4배 ↑	전체 사망 위험
아침 혈압 10 mmHg ↑ 당	1.1배 ↑	뇌졸중 발생

핵심 아침 혈압이 10 mmHg만 높아도 뇌졸중 위험이 올라갑니다. 아침 혈압 155 mmHg 이상은 반드시 치료가 필요합니다.

집에서 혈압 재는 법 — 722 규칙

7일 동안 아침·저녁 각 2회씩. 이것이 진단의 첫걸음입니다



측정 원칙 평균 $\geq 135/85$ mmHg면 아침 고혈압 — 의사에게 기록을 꼭 보여주세요. 반드시 팔뚝형(상완형) 자동 혈압계 사용 — 손목형 · 반지형 · 스마트워치는 부정확합니다. 측정 전 5분간 안정, 대화 · 흡연 · 커피는 피합니다.

병원 정밀 검사 — 24시간 활동혈압 (ABPM)

팔에 작은 혈압계를 달고 하루를 생활하며 낮 · 밤 혈압을 모두 측정합니다

METHOD · 01

검사 방법

팔에 자동 혈압계를 부착하고 30분마다 낮 · 밤 24시간 자동 측정합니다. 평소처럼 생활 · 수면하시면 됩니다. 건강보험 급여 대상 (E6547)입니다.

INDICATION · 02

이런 분께 필요합니다

병원 · 가정 혈압 수치가 서로 다른 경우, 약을 먹어도 조절되지 않는 경우, 당뇨 · 신장병 · 수면무호흡이 있는 경우, 밤 혈압 평가가 필요한 경우.

REFERENCE · 03

기준 수치 (ABPM)

24시간 평균 130/80 미만, 낮 평균 135/85 미만, 밤 평균 120/70 미만이 정상입니다. 이 수치를 넘으면 치료 강화가 필요합니다.

UNIQUE VALUE · 04

야간 혈압 패턴 확인

정상이라면 밤에 혈압이 10~20% 떨어져야 합니다. 떨어지지 않거나 (non-dipper) 오히려 오르는 (riser) 경우를 확인할 수 있는 유일한 방법입니다.

우리의 목표 혈압은

아침에 집에서 잤 혈압을 기준으로 합니다

GENERAL · 01

일반 목표 — 135 / 85 mmHg 미만

대부분의 고혈압 환자는 아침 가정 혈압이 135/85 mmHg 미만이면 잘 조절되고 있는 것입니다. 가정에서 일주일간 측정한 평균 혈압으로 판정합니다.

HIGH RISK · 02

고위험군 목표 — 개별 조정

당뇨병, 만성신장병, 단백뇨, 관상동맥질환, 심부전, 뇌졸중 · 심근경색 과거력이 있거나 항혈전제를 복용 중인 분은 담당의와 더 엄격한 목표를 개별 설정합니다.

RATIONALE · 03

왜 더 엄격한 목표가 필요할까요

일부 고위험군에서는 더 낮은 목표가 도움이 될 수 있지만, 어지럼·신기능·낙상 위험·나이를 함께 보며 무리하지 않게 조정해야 합니다.

PERSONALIZE · 04

본인의 목표는 주치의와 상의

나이, 기저 질환, 복용 약물, 혈압 변동성에 따라 목표가 달라질 수 있습니다. 진료 시 가정혈압 기록을 함께 보며 본인에게 맞는 목표를 정합니다.

아침 고혈압 약물 치료 원칙

'24시간 지속되는 약'을 '아침'에 한 번 복용하는 것이 기본입니다

PRINCIPLE · 01

24시간 지속형 1일 1회 약제

약효가 24시간 일정하게 유지되어 다음 날 아침까지 혈압을 지켜주는 Long-acting 제제 — 텔미사르탄(트윈스타), 올메사르탄(세비카), 피마사르탄(듀카브, 카나브), 암로디핀, S-암로디핀 등이 대표적입니다.

PRINCIPLE · 02

아침 복용이 원칙 — 매일 같은 시각에

특별한 이유가 없는 한 약은 아침에 복용합니다. 기상 직후 양치·세수와 함께 드시면 빠뜨리지 않습니다. 대규모 연구(TIME, BedMed 2025)에서 저녁 복용이 더 좋다는 증거는 없었습니다.

PRINCIPLE · 03

복합제(SPC) 적극 활용

ARB + 칼슘길항제(CCB)를 한 알에 합친 복합제(트윈스타, 세비카, 듀카브, 아모잘탄 등)가 한국에서 가장 많이 처방됩니다. 복용이 편해져 혈압 조절률이 훨씬 좋아집니다.

PRINCIPLE · 04

저녁 복용은 ABPM 확인 후에만

ABPM으로 밤 혈압이 높거나 non-dipper·riser 패턴이 확인된 경우에 한해, 일부 약제를 저녁으로 옮기는 것을 주치의와 상의할 수 있습니다. 스스로 임의로 바꾸지 않습니다.



약 복용 시 반드시 지켜야 할 것

한 번의 실수가 하루 종일의 혈압 조절을 망칠 수 있습니다



절대 임의로 약을 중단하지 마세요

혈압이 정상이었다고 약을 끊으면 수일 내 다시 오르며, 특히 아침 급등으로 뇌졸중 위험이 크게 증가합니다. 반드시 주치의와 상의 후 조정합니다.



매일 같은 시각에 복용하세요

복용 시각이 들쭉날쭉하면 약효가 끊기는 구간이 생겨 아침 혈압이 급등합니다. 아침 기상 직후로 시간을 고정하고, 알람 · 약통을 활용합니다.



혈압이 잘 조절된다고 가정 혈압 측정을 중단하지 마세요

약이 효과를 내고 있는지, 계절 변화로 혈압이 바뀌지 않았는지 확인하려면 주 1~2회라도 아침 혈압 측정을 꾸준히 이어가야 합니다.

생활습관 ① 저염식이 가장 중요합니다

한국인은 세계보건기구(WHO) 권고량의 1.6배 나트륨을 먹고 있습니다

3,136

mg

한국인 하루 평균 나트륨

2,000

mg 이하

목표 섭취량 (소금 5g)

50%

절반 이상

나트륨의 절반은 장 · 찌개
· 김치

국물은 반만 드시고, 김치는 한 끼에 1~2 조각으로 줄이며, 찌개에 밥을 말아 먹는 습관은 피합니다. 라면 · 국수 · 인스턴트 식품은 나트륨이 한 끼 목표량을 넘어가므로 가급적 피합니다. 대신 생채소 · 과일 · 무염 견과류를 간식으로 활용하면 자연스럽게 칼륨이 나트륨을 배출해 혈압을 낮추는 데 도움이 됩니다.



생활습관 ② 이렇게 실천하세요

아침 고혈압을 이기는 일상의 작은 습관들

+ 이렇게 하세요

- + 아침에 일어나 바로 일어서지 말고 1~2분 앉아 안정 후 기상
- + 찬물 세수보다는 미지근한 물로 서서히 얼굴에 적음
- + 겨울철 외출은 약 복용 30분 후, 해 뜬 뒤에 시작
- + 주 3~5회 중강도 유산소 운동 (빠르게 걷기 30분)
- + 하루 7시간 이상 수면, 코골이가 심하면 수면검사 의뢰
- + 싱겁게 먹기, 채소 · 과일 하루 5접시 이상

- 이것은 피하세요

- 새벽 5~6시 야외 운동 (혈압 급등 시간대와 겹침)
- 일어나자마자 찬물 마시기 · 차가운 실외로 나가기
- 과음 — 남성 소주 2잔, 여성 1잔 이하
- 흡연 — 한 대만 피워도 아침 혈압 10~15 mmHg 급등
- 뜨거운 사우나 · 반신욕 직후 찬물 샤워 반복
- 혈압약 빠뜨리고 다음날 두 배 먹기 (위험합니다)

겨울철 · 새벽이 가장 위험합니다

기온이 1°C 떨어질 때마다 수축기 혈압은 0.26 mmHg 오릅니다

! 새벽 야외 운동은 피하세요

새벽 5~6시는 교감신경이 가장 활발해 혈압이 급등하는 시간이며 바깥 기온도 가장 낮습니다. 두 위험이 겹쳐 고령 고혈압 환자에게 심근경색 · 뇌졸중 위험이 가장 높은 시간대입니다. 운동은 해가 뜬 뒤로 미룹니다.

! 외출 전 실내에서 먼저 몸을 데우세요

갑자기 찬 공기에 노출되면 혈관이 수축해 혈압이 10~20 mmHg 오를 수 있습니다. 외출 10분 전 실내에서 가벼운 스트레칭, 따뜻한 물 한 잔, 약 복용 후 30분 뒤 나서는 것이 안전합니다.

! 이런 증상은 즉시 119 · 응급실로

갑작스러운 두통 · 어지럼증, 한쪽 팔다리 힘빠짐, 말이 어눌해짐, 가슴 통증, 호흡곤란이 있으면 즉시 119에 연락하거나 응급실로 가세요. 혈압 측정보다 증상이 먼저입니다.

꼭 기억해야 할 핵심 8가지

오늘부터 실천할 수 있는 아침 고혈압 관리 수칙

01 아침 기상 후 1시간 이내, 식사·약 복용 전에 **혈압 측정**

02 7일 연속, 아침·저녁 각 2회씩 재서 평균 기록 (**722 규칙**)

03 평균 아침 혈압 **135/85 mmHg 미만**이 기본 목표 (고위험군은 개별 조정)

04 약은 매일 같은 아침 시각에, **절대 임의 중단 금지**

05 병원 혈압이 정상이어도 아침 혈압 높으면 **반드시 치료**

06 싱겁게 먹기 — 국물·김치·장류 줄이고 **채소·과일 늘리기**

07 새벽 야외 운동 금지, 해 뜬 뒤 약 복용 **30분 후 외출**

08 코골이·주간 졸림·비만 동반되면 **수면무호흡 검사**

매일 아침의 작은 기록이 평생의 건강을 지킵니다

꾸준한 측정과 규칙적인 복용으로 아침 고혈압, 충분히 관리할 수 있습니다

PHONE

031-893-4560

ADDRESS

경기 용인 수지구
광교중앙로 298, 4층

HOURS

평일 08:30~18:30
토요일 08:30~13:30



SCAN TO REVISIT

집에서 다시 보기

QR을 스캔하면 핸드폰에서
같은 자료를 다시 볼 수 있어요