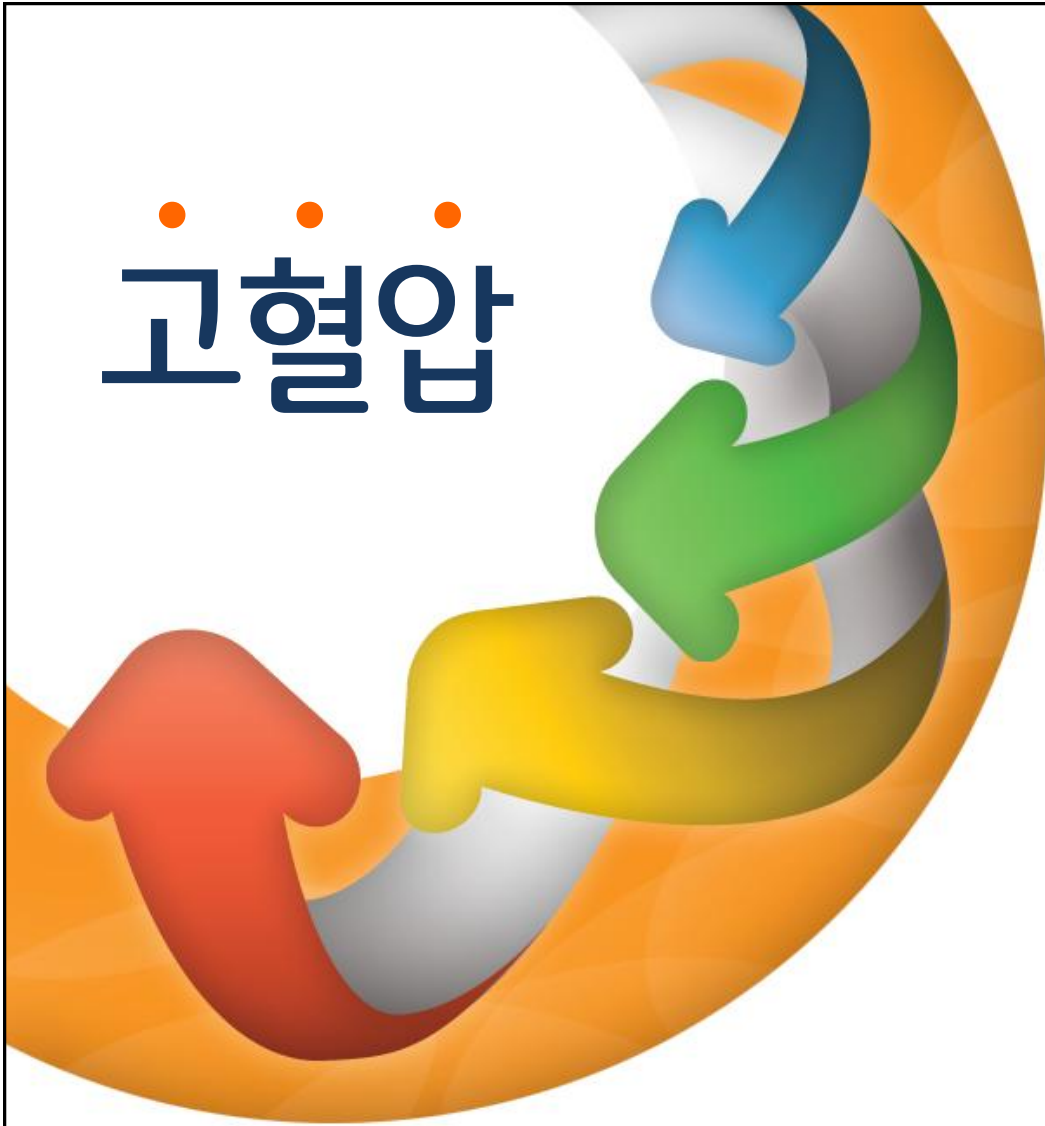


고혈압

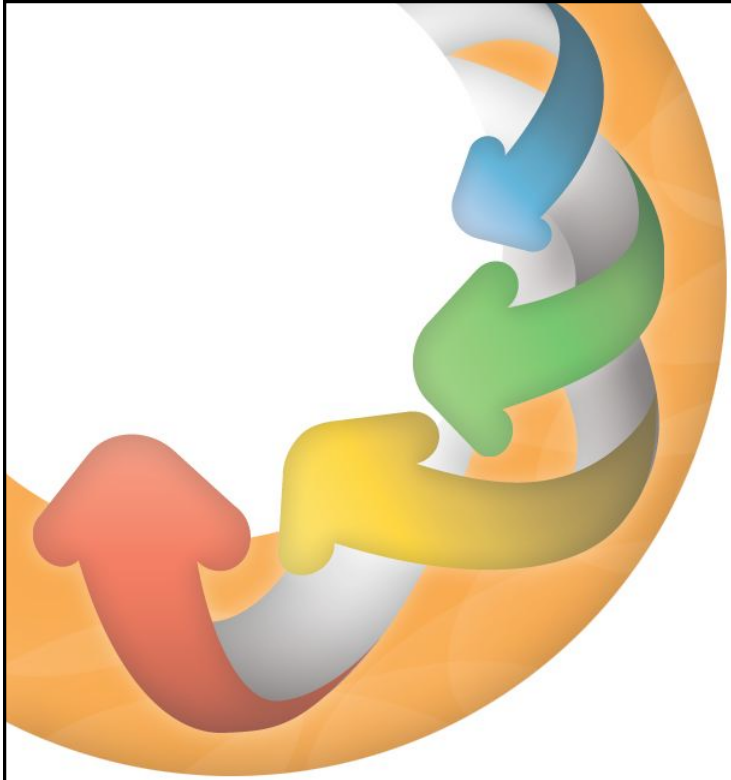


기본영양이론



## 학습 목표

- 고혈압 관리를 위한 식사원칙을 3가지 이상 설명할 수 있다.
- 식생활에서 소금섭취를 줄이는 방법에 대해 설명할 수 있다.



# 목 차

- 1 고혈압, 왜 식생활 관리가 필요할까?
- 2 고혈압, 건강하게 식사하는 5가지 원칙은?
- 3 소금(나트륨), 무엇일까?
- 4 소금(나트륨), 왜 조심해야 할까?
- 5 식생활 속 혈압 관리, 어떻게 할 수 있을까?
- 6 마무리



고혈압,  
왜 식생활 관리가 필요할까?

# 식생활과 관련된 고혈압 위험요인

행복한 환자되기  
프로젝트



# 고혈압 관리를 위한 방법

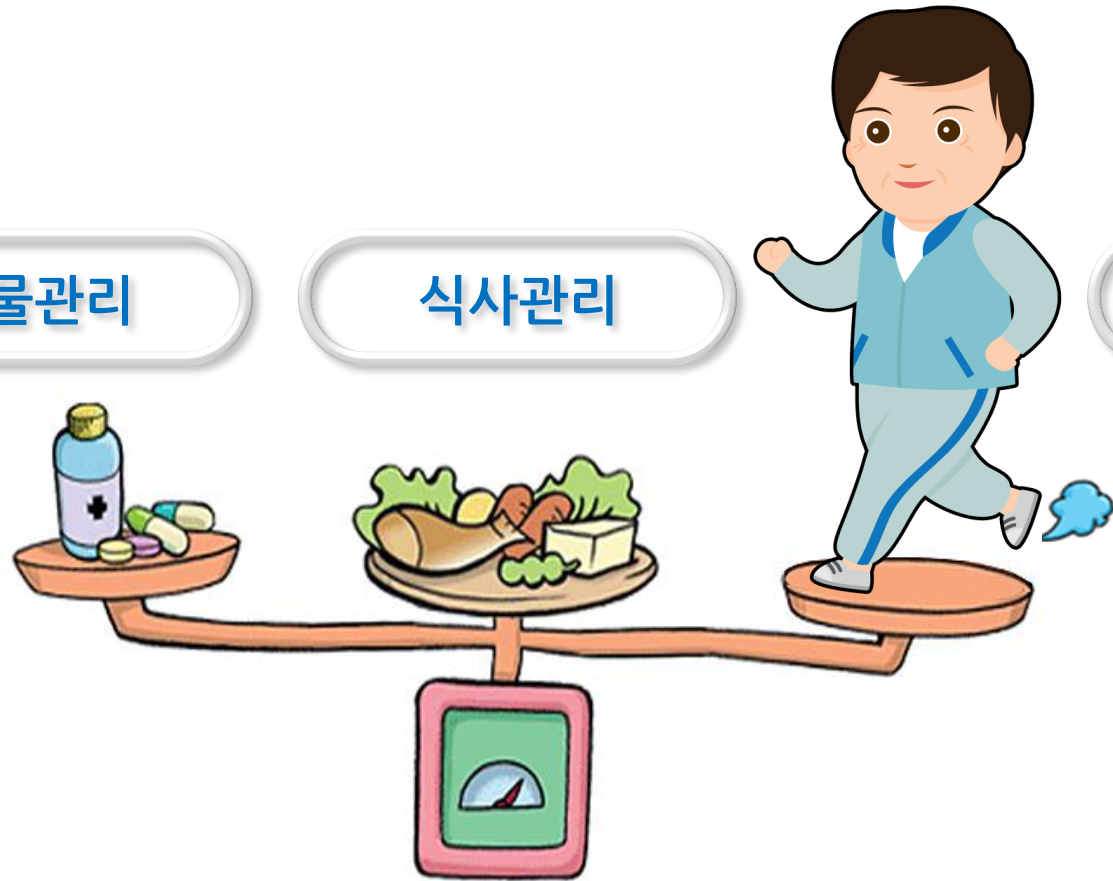
행복한 환자되기  
프로젝트



약물관리

식사관리

운동관리



# 식사관리의 중요성

행복한 환자되기  
프로젝트



염분(나트륨)의 과다섭취

혈액 내 나트륨 증가

혈액의 부피 증가

혈관 압력 증가

혈압 상승



고혈압,  
건강하게 식사하는 5가지 원칙은?



# 고혈압 식사원칙: 1. 나트륨 섭취 줄이기

행복한 환자되기  
프로젝트



- ▶ 짠음식 자제(젓갈, 장아찌 등..)
- ▶ 가공식품보다 “자연식품”으로
- ▶ 국물을 적게 먹기



(O)



(X)



(X)

# 고혈압 식사원칙: 2. 콜레스테롤 섭취 줄이기

행복한 환자되기  
프로젝트



- ☑️ 육류 : 살코기만 섭취, 닭껍질 제거
- ☑️ 간, 곱창, 내장류 제한
- ☑️ 계란 노른자 제한
- ☑️ 우유, 유제품: 저지방 또는 무지방 사용



(O)



(X)



(X)



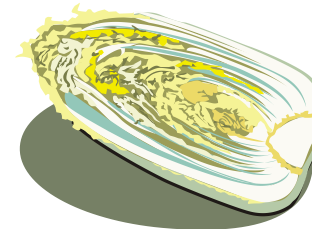
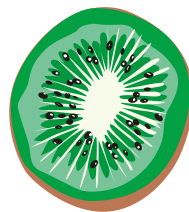
(X)

# 고혈압 식사원칙: 3. 식이섬유의 섭취 늘리기

행복한 환자되기  
프로젝트



- ▶ 식이섬유는 콜레스테롤 흡수 및 체내 합성을 방지
- ▶ 탄수화물의 흡수 속도를 감소
- ▶ 합병증, 변비 예방 및 암 발생 감소
- ▶ 야채, 과일, 잡곡, 해조류 등에 함유

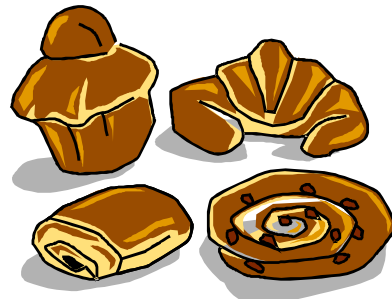


# 고혈압 식사원칙: 4. 탄수화물 섭취 적절히 하기

행복한 환자되기  
프로젝트



- ▶ 탄수화물의 과다섭취는 중성지방 상승
- ▶ 체내 지방질 축적을 유발하여 비만, 동맥경화 초래
- ▶ 총칼로리의 60%가 적절
- ▶ 혈당지수가 높은 식품 제한  
(쌀밥, 라면, 우동, 칼국수, 식빵 → **현미밥, 잡곡밥, 메밀, 호밀빵**)



(X)



(O)

# 고혈압 식사원칙: 5. 표준 체중 유지하기

행복한 환자되기  
프로젝트



## 표준체중 계산법

남자: 키(m) X 키(m) X 22

여자: 키(m) X 키(m) X 21



## 식사 관련

- 조리법 개선: 기름을 사용하는 조리법을 피한다
- 외식 줄이기 (양식, 중국음식, 패스트푸드 등)
- 규칙적 식사 (짠 음식, 과식, 과음을 피한다)

## 규칙적인 운동





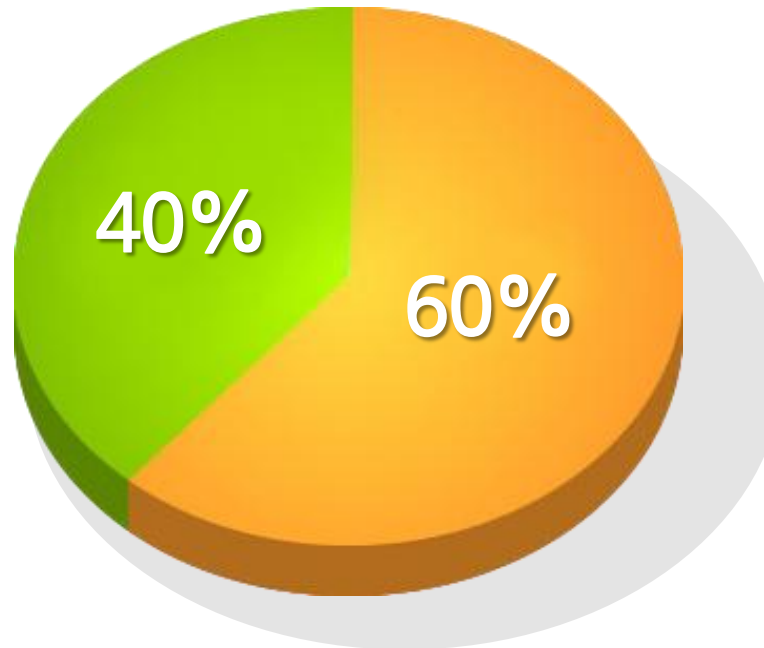
소금(나트륨), 무엇일까?

# 소금(나트륨)

행복한 환자되기  
프로젝트



## 소금의 화학적 성분



- Na (나트륨 : 혈압과 관련)
- Cl (염소 : 짠맛을 냄)

# 소금(나트륨)의 역할



## ▣ 주요 역할

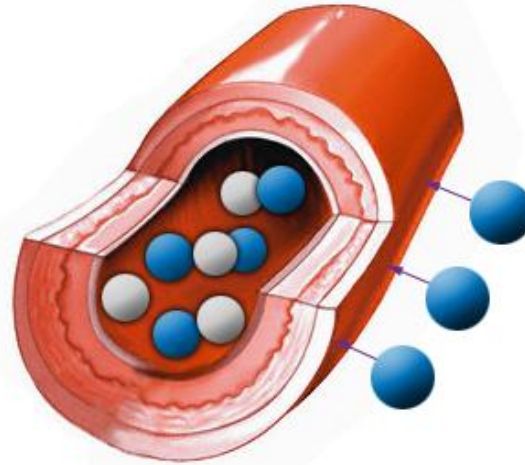
- 체액의 산, 알칼리 평형  
(체내 수분과 관련)
- 소화액의 성분, **삼투압 유지, 혈압조절**
- 체내 칼륨과 균형 유지  
(※ 칼륨 : 근육의 운동과 관련)

## ▣ 결핍의 우려는 매우 적음



# 소금(나트륨)과 고혈압

행복한 환자되기  
프로젝트



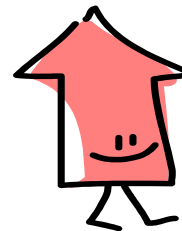
● : 염분  
● : 물

## 고혈압

혈관의 염분이 물을 끌어들이어 혈액량 증가  
혈관이 압력을 받음(특히, 뇌혈관과 심장혈관)  
혈압이 올라감에 따라 뇌졸중과 심장병 발생을 높임

↘ 소금섭취량이 **6g 증가할 때마다**

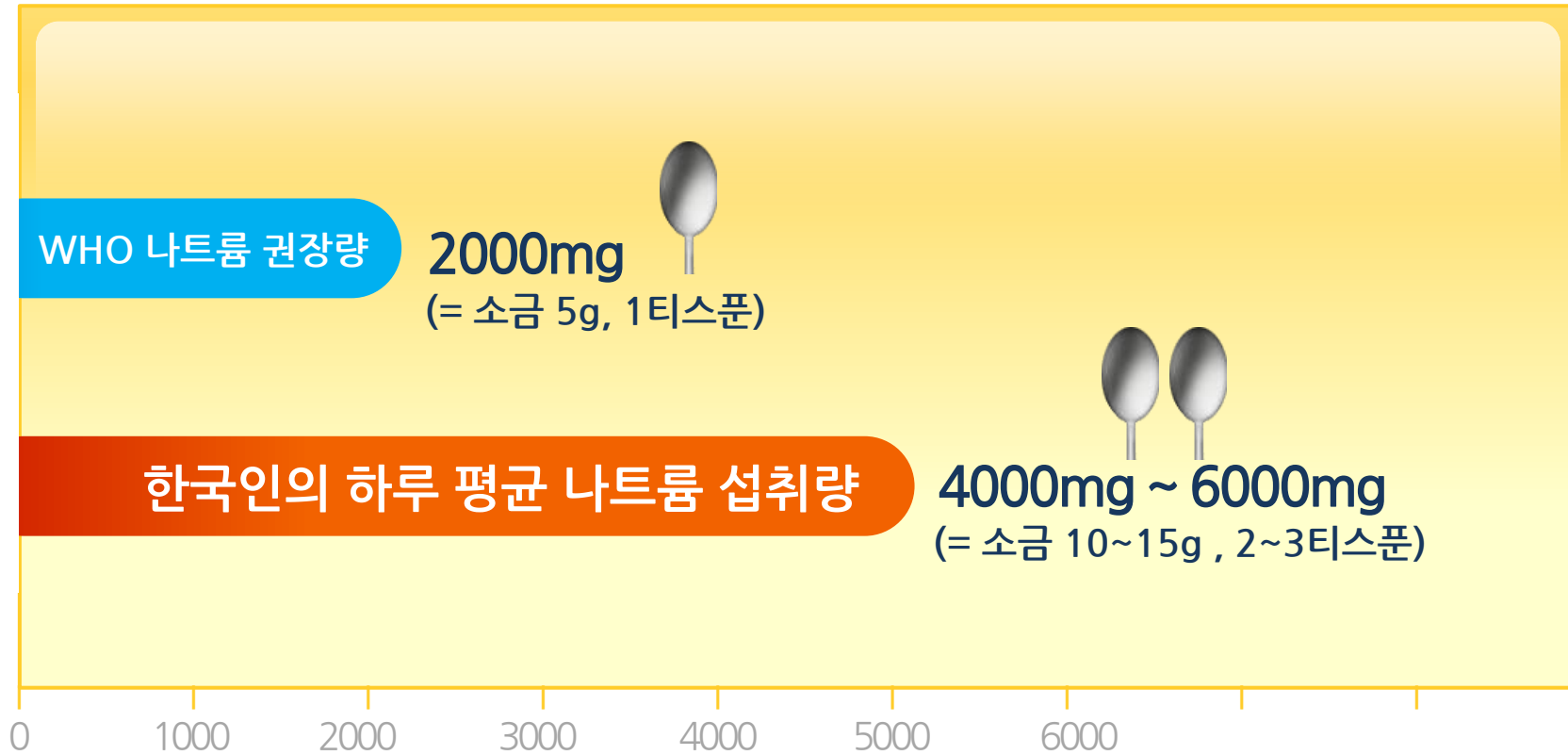
심장병 사망률이 61%,  
뇌졸중 사망률이 89% 증가



(미국 국립 심장·폐결핵 연구소(NHLBI))

# 한국인과 소금(나트륨)섭취량

행복한 환자되기  
프로젝트



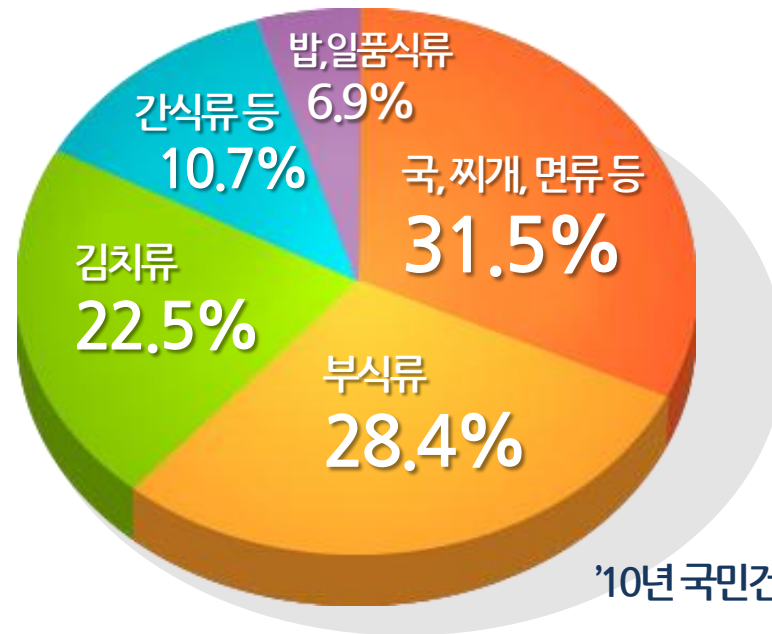
(나트륨 줄이기 운동본부 나트륨 알기 자료집)

# 한국인의 소금(나트륨)섭취 주 경로

행복한 환자되기  
프로젝트



\* 우리나라의 경우 국, 찌개, 면류에서 나트륨 섭취량이 높음  
(외국의 경우 가공식품, 곡류, 빵에서 나트륨 섭취량이 높음)



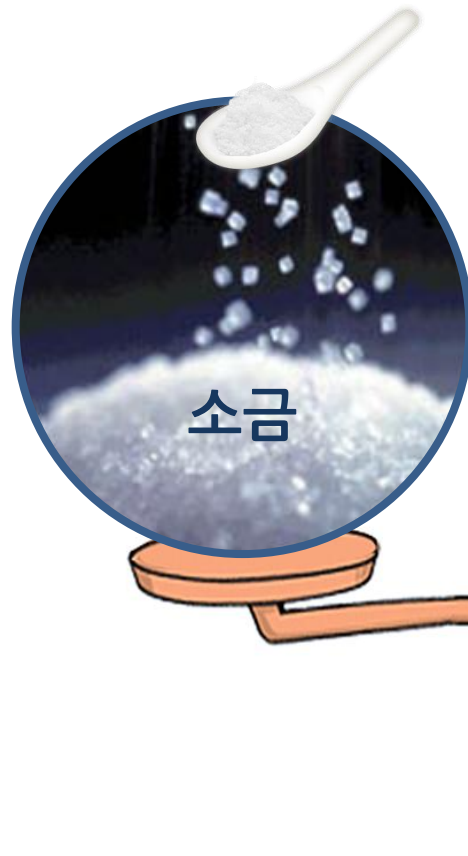
'10년 국민건강영양조사 자료



**소금(나트륨),  
왜 조심해야 할까?**

# 소금(나트륨)의 과잉섭취와 질병

행복한 환자되기  
프로젝트



- 고혈압
- 심혈관질환
- 뇌혈관질환
- 신장질환
- 골다공증
- 위암

소금 섭취량 = 질병의 무게

# 소금과 콩팥질환

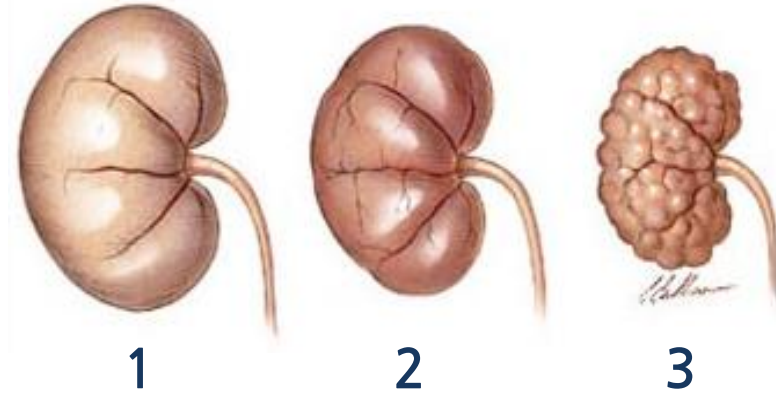
행복한 환자되기  
프로젝트



과도한 나트륨을  
콩팥을 통해 배설

콩팥에 부담을 줌

콩팥질환 유발



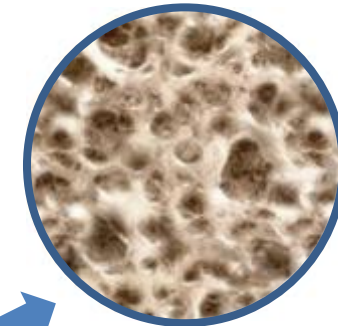
# 소금과 골다공증

행복한 환자되기  
프로젝트



초과된 나트륨과 함께 칼슘도 배설됨  
→ 부족한 칼슘농도를 보충 하기 위해  
뼈로부터 칼슘 용출

**골다공증 유발**



정상뼈구조



골다공증뼈구조

# 소금과 위암

행복한 환자되기  
프로젝트



짠 음식

만성적으로 위 점막 자극

위암 발생 쉬운 환경

위암 유발







식생활 속 혈압관리,  
어떻게 할 수 있을까?

# 저염식의 핵심

행복한 환자되기  
프로젝트



- ☑ 소금에 손대지 않기
- ☑ 짠맛에 길들여진 입맛을 신맛이나 향신료 등으로 바꾸기
- ☑ 채소, 과일 섭취로 나트륨 배출을 돕기
- ☑ 외식할 때에도 꼼꼼히 살피기

# 소금이 많은 음식과 적은 음식



	적음			많음		
곡류						
어육류						
채소류						

# 소금이 많은 음식과 적은 음식

행복한 환자되기  
프로젝트



	적음	많음
과일		
음료		
양념류		

# 일반식과 저염식 비교(1)

행복한 환자되기 프로젝트



## 일반식

## 저염식



자료원 : 대구광역시 싱겁게 먹기 센터. <http://www.saltdown.com>

# 일반식과 저염식 비교(2)



## 일반식

## 저염식



한끼 소금량: 7.32g  
열량: 759.8kcal

한끼 소금량: 3.13g  
열량: 760.9kcal

자료원 : 대구광역시 싱겁게 먹기 센터. <http://www.saltdown.com>

# 소금 섭취 줄이기 3단계 실천 지침

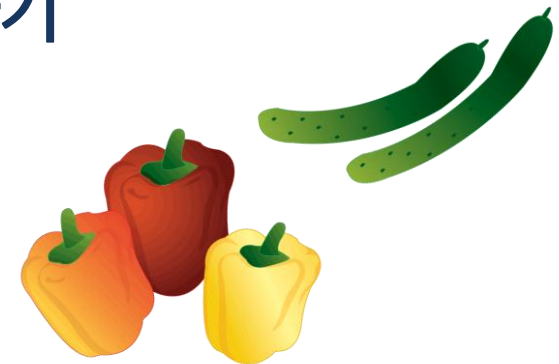


## 1단계 **식품 선택**할 때 감량 실천 5가지

❏ **염장식품**(장아찌, 젓갈, 염장미역 등) 피하기

❏ **자반보다는 날 생선**

**가공식품보다는 자연식품**



❏ **저염양념**(저염간장, 저염된장, 저나트륨 소금 등) 선택  
(단, 신장기능이 저하된 환자는 의사와 상담)

❏ **영양표시를 꼭 읽고 나트륨 함유량이 적은 것**  
(나트륨 목표 섭취량 2,000mg)

자료원 : 대한영양사협회

# 소금 섭취 줄이기 3단계 실천 지침

행복한 환자되기 프로젝트



## 영양성분표 읽기

영양성분		
1회 분량 1봉지(90g)	총 1회 분량	
1개 분량 당 함량	% 영양소 기준치	
열량	500Kcal	
탄수화물	60g	18%
단백질	8g	13%
지방	25g	49%
나트륨	210mg	6%
칼슘	107mg	11%

\* % 영양소 기준치: 1일 영양소 기준치에 대한 비율

- 1회 분량: 1봉지 안에 들어있는 양 중 1번에 먹을 수 있는 양
- 총제공량: 1봉지 안에 들어있는 총량



### '새우롱' 1봉지(90g)를 먹으면

- ✓ 500kcal의 열량
- ✓ 탄수화물 60g
- ✓ 단백질 8g
- ✓ 지방 25g
- ✓ 나트륨 210mg (소금 0.5g)
- ✓ 칼슘 107mg을 먹게 됨

• % 영양소 기준치: 1일 영양소 기준치에 대한 비율, 하루에 먹어야 할 양에 대한 비율

• **영양표시제목**  
: 제품 뒷면에 있는 '영양성분' 또는 '영양정보'라고 적힌 표.





# 소금 섭취 줄이기 3단계 실천 지침

행복한 환자되기  
프로젝트



## 영양성분표 활용

자신과 가족의  
건강에 가장  
중요한 영양소를  
우선적으로 살펴  
봅시다.

혈압 조절이  
필요하다면...



나트륨, 지방을  
중점적으로  
봅니다.

# 소금 섭취 줄이기 3단계 실천 지침



## 2단계 **조리**할 때 감량 실천 5가지

- 1. **마지막 단계에서 음식의 간하기**
- 2. **향미채소나 향신료 등을 사용하여 맛내기**
  - ① 양념: 후춧가루, 고춧가루, 파, 마늘, 생강, 양파, 카레가루 등
  - ② 신맛 및 단맛: 식초, 레몬즙, 설탕 등
  - ③ 고소한 맛: 김, 깨, 호두, 땅콩, 잣 등
- 3. 김치는 **겉절이**, 포기김치는 **살짝 절여 싱겁게 담그기**
- 4. 가공식품(라면, 즉석국 등)을 조리시 **스프랑 줄이기**
- 5. **소금을 뿌리지 않고 생선굽기**



# 소금 섭취 줄이기 3단계 실천 지침



## 3단계 **식사**할 때 감량 실천 5가지

- 1. 김치 대신 **생채소** 먹기
- 2. 튀김, 전, 구운 생선 등은 **양념장을 줄이기**
- 3. 국류는 **건더기만 먹고 국물 남기기**
- 4. 탕류는 소금대신 **후춧가루, 고춧가루, 파 등으로 간하기**
- 5. 외식시 **“싱겁게” 요청하기**





마무리



## 학습 목표 달성 했나요?

- ✓ WHO의 하루 소금 권장량은 소금 ( )g 이다.
- ✓ 고혈압 관리를 위해서는 젓갈, 장아찌 같은 ( )  
섭취를 줄여야 한다.
- ✓ 고혈압 관리를 위해서는 식이섬유의 섭취를 늘려야 하고,  
식이섬유는 ( ) 등에 많이 함유되어  
있다.
- ✓ 외식시에는 음식을 주문할 때 “ ( ) ” 만들어  
달라고 요청한다.
- ✓ 식품을 구매할 때는 ( ) 를 꼭 확인한다.



# 식사 관리 수첩 배부

행복한 환자되기 프로젝트



## 예시)



### 나의 칼로리 섭취 · 소모량

날 짜	섭취칼로리	소모칼로리
/	Kcal	Kcal
/	Kcal	Kcal
/	Kcal	Kcal
/	Kcal	Kcal
/	Kcal	Kcal
/	Kcal	Kcal
/	Kcal	Kcal
/	Kcal	Kcal
/	Kcal	Kcal
/	Kcal	Kcal
/	Kcal	Kcal
/	Kcal	Kcal
/	Kcal	Kcal
/	Kcal	Kcal
/	Kcal	Kcal



### 식사일지 (예시)

식사시간	음식명(음식량)	칼로리(Kcal)
아침 (8:00)	쌀밥(1공기)	300Kcal
	쇠고기무국(1그릇)	70kcal
	조기구이(1토막)	97kcal
	시금치나물(1접시) 배추김치(1접시)	54kcal 11kcal
간 식	사과1/2	50kcal
점 심 ( : )		
간 식		
저 녁 ( : )		
간 식		
총칼로리		



### 운동일지 (예시)

No	운동종류	운동시간(분)	에너지소모량(Kcal)
1	수영	60분	462Kcal
2			
총칼로리			



감사합니다.

