



건강한 식생활로 고혈압 위험을 관리하세요!

- 식약처, 고혈압 위험도, 식습관 등에 따른 맞춤형 영양 관리 가이드 제공
- 가이드에 따른 8주간 식생활 관리 프로그램 적용 결과, 일부 효과 확인

식품의약품안전처(처장 오유경)는 고혈압 위험*이 있는 국민의 식생활에 도움을 주기 위하여 ‘맞춤형 영양 관리 가이드’를 2월 24일 공개했다.

* 주의 혈압 또는 고혈압 전(前)단계인 경우

- 주의 혈압 : 수축기혈압 120-129 mmHg 이고, 이완기혈압 80 mmHg 미만
- 고혈압 전단계 : ① 수축기혈압 130-139 mmHg 이거나, ② 이완기혈압 80-89 mmHg

이번 가이드는 대학교, 보건소 등을 통해 모집한 고혈압 위험이 있는 국민 153명이 참여하여 식이 조사(2주), 영양소 섭취 평가 및 국민건강영양조사 자료('19~'23) 분석 후 8주간의 적용을 거쳐 개발되었다.

가이드는 연령별(청·중·장·노년) 섭취 식품의 종류, 식습관 분석, 영양소 섭취 평가 등에 대한 점검표를 제공하고, 점검 결과에 따라 식생활 관리 유형을 세분화하여 ▲혈압을 낮추는 똑똑한 식사 ▲혈압을 낮추는 외식·배달 요령 ▲혈압 잡는 채소 섭취 습관 등 맞춤형 식생활 관리 프로그램을 제공한다.

특히, 고혈압 위험이 큰 장년·노년 뿐만 아니라 청년, 중년 등 식생활에 소홀하기 쉬운 연령층에서도 선제적으로 활용할 수 있도록 ‘연령별 건강한 식생활 식사 지침’을 제시한다. 청년층(19~34세)은 야식, 패스트푸드 및 라면 등 섭취를 줄이고 탄산음료 대신 물 마시기를 권장하며, 중년층(35~49세)의 경우 외식·야식 자제와 술을 절제할 것을 권고한다.

더불어, 건강한 식생활을 생활 속에서 쉽게 실천할 수 있도록 계절별 식재료를 활용한 나트륨 저감 식단*과 한식·중식·일식·양식 등 외식 및 배달, 편의점 이용 시 활용할 수 있는 건강한 식단을 제시하였다.

* 식약처 발간 「우리 몸이 원하는 삼삼한 밥상」(식품안전나라(<https://www.foodsafetykorea.go.kr>) 건강·영양 / 나트륨·당류 줄이기 / 삼삼한 밥상)에 수록된 식단을 활용

식약처는 이번 가이드를 활용하여 고혈압 위험이 있는 성인 153명을 대상으로 8주간 식생활 관리를 실시한 결과, 10명 중 약 3명의 혈압이 개선되는 것을 확인했다고 밝혔다.

이번 가이드의 상세 내용은 ‘식약처 누리집(www.mfds.go.kr) > 법령/자료 > 홍보물자료 > 전문홍보물’에서 확인할 수 있으며, 지난해 배포한 당뇨 위험 성인을 위한 맞춤형 식생활 가이드도 확인할 수 있다.

아울러, 식약처는 보건소나 사회복지시설에서 다수의 고혈압 위험 성인을 대상으로 영양 관리 교육 프로그램을 활용하도록 운영 안내서도 함께 배포하였다.

식약처는 고혈압 환자가 증가*하고, 주의 혈압이나 고혈압 전(前)단계인 경우 정상 혈압인 사람보다 고혈압으로 진행될 가능성이 높아 건강한 식생활로 예방하는 것이 중요하다고 강조하며, 이번 가이드가 고혈압을 사전 예방하여 의료비 등 절감에 기여할 것으로 기대한다고 밝혔다.

* 19세 이상 고혈압 유병률(%) : ('14) 23.8 → ('24) 30.7

식약처는 앞으로도 국민이 건강한 식생활을 실천할 수 있는 환경을 조성하기 위해 최선을 다할 계획이다.

담당 부서	식품소비안전국 식생활영양안전정책과	책임자	과 장	기용기 (043-719-2252)
		담당자	연구관	이순규 (043-719-2262)
			사무관	손재영 (043-719-2275)



□ 고혈압 위험 성인을 위한 맞춤형 영양관리 가이드 주요 내용

○ 고혈압 위험 성인을 위한 연령별(청·중·장·노년) 맞춤형 식사 지침

- 고혈압 위험 성인(153명)의 건강·식습관 데이터 수집·분석('25.6.~'25.10.) 및 국민건강영양조사 자료('19~'23) 분석 등을 통해 연령대별 맞춤형 식사 지침 제시

○ 점검표*를 활용하여 나의 유형 확인하기

- 점검 결과에 따라, 5개 유형 중 1개 유형에 해당

- ▶ 1군(혈압·영양 더 필요하군): 고혈압 위험 높고, 영양소 섭취, 식행동에서 관리 필요
- ▶ 2군(혈압 식생활 필요하군): 고혈압 위험 있으며, 식생활, 식행동에서 관리 필요
- ▶ 3군(식생활 영양 챙겨요군): 고혈압 위험 낮으나, 식생활, 영양소 섭취, 식행동 관리 필요
- ▶ 4군(영양 챙겨요군): 고혈압 위험은 낮으나, 영양소 섭취, 식행동에서 관리 필요
- ▶ 5군(양호하군): 고혈압 위험 낮고, 영양소 섭취, 식생활, 식행동 양호

* 고혈압 위험도(설문지), 영양지수(식품의약품안전처), 혈압 관련 식행동 평가(설문지), 영양소 섭취 평가(식사일기 또는 설문지) 등 활용

○ 유형별 교육 이수 방법 및 교육프로그램 QR

- 프로그램은 공통 교육 및 유형·개인 맞춤 중점포인트 교육으로 구성
- 연령층별 유형에 맞는 영양 관리 교육프로그램을 QR코드를 활용하여 회차별로 이수

* QR코드 연결 시 각각의 교육프로그램 영상으로 자동 연결

○ 교육프로그램 내용 예시(연령별 내용 상이)

- 공통 오늘부터 시작하는 혈압관리, 혈압을 낮추는 똑똑한 식사, 혈압을 낮추는 체중관리, 나트륨을 줄여요, 혈압 잡는 채소 섭취 습관 등 10개 교육
- 유형맞춤 운동 함께 시작해요, 혈압을 낮추는 외식·배달 요령 등 7개 교육

○ 실생활에서 바로 활용할 수 있는 식단 제시

- 계절별 식재료를 활용한 나트륨 저감 가정 식단, 한식·중식·일식·양식 등 외식·배달·편의점 이용 시 활용할 수 있는 건강한 외식 식단 제시

* 나트륨을 효과적으로 낮출 수 있는 조리 및 음식 선택 팁 포함

고혈압 위험 성인을 위한 맞춤형 영양관리 가이드

1 19~34세 청년

 하루 세 끼 일정한 시간에 규칙적으로 식사하자	 야식을 자제하자
 다양한 음식을 골고루 먹자	 매 끼니마다 채소를 충분히 먹자
 패스트푸드 및 가공식품 섭취를 줄이자	 라면 등 국물 음식을 적게 먹자
 탄산음료 대신 물을 마시자	 술을 절제하자
 식품 구입시 영양표시를 확인하자	 식사 후 걷기를 실천하고 매일 운동을 하자

 청년층 특징은 채소를 적게 먹고, 야식, 라면, 탄산음료, 가공식품
섭취가 높아 관련 주의 사항이 포함되어 있습니다.

2 35~49세 중년

 하루 세 끼 일정한 시간에 규칙적으로 식사하자	 외식이나 야식을 자제하자
 다양한 음식을 골고루 먹자	 매 끼니마다 채소를 충분히 먹자
 가공식품 및 간편식 섭취를 줄이자	 국, 찌개 등 국물 음식을 적게 먹자
 건강채증을 유지하자	 술을 절제하자
 식품 구입시 영양표시를 확인하자	 식사 후 걷기를 실천하고 매일 운동을 하자

 중년층 특징은 직장생활 등으로 외식이나 회식 빈도가 높고, 고음주
유형률이 높아 관련 주의 사항이 포함되어 있습니다.

3 50~64세 장년

 하루 세 끼 일정한 시간에 규칙적으로 식사하자	 식사를 천천히 하고 과식을 피하자
 다양한 음식을 골고루 먹자	 매 끼니마다 채소를 충분히 먹자
 붉은색 육류 대신 지방이 적은 닭고기나 생선을 먹자	 국, 찌개, 전골 등 국물 음식을 적게 먹자
 건강채증을 유지하자	 술을 절제하자
 식품 구입시 영양표시를 확인하자	 식사 후 걷기를 실천하고 매일 운동을 하자

 장년층 특징은 만성질환 위험이 높아지고 비만도가 높아져
건강채증 유지의 중요성이 강조되어, 짠 음식 섭취, 고음주 위험 등에 대한
주의 사항이 포함되어 있습니다.

4 65세 이상 노년

 하루 세 끼 일정한 시간에 규칙적으로 식사하자	 식사를 천천히 하고 과식을 피하자
 다양한 음식을 골고루 먹자	 매 끼니마다 채소를 충분히 먹자
 국, 찌개, 전골 등 국물 음식을 적게 먹자	 김치·젓갈·장아찌· 절임류 등을 적게 먹자
 닭고기, 생선, 두부 등의 단백질 식품을 먹자	 술을 절제하자
 식품 구입시 영양표시를 확인하자	 식사 후 걷기를 실천하고 매일 운동을 하자

 노년층 특징은 단백질 음식을 권장하고, 국물 음식과 짠 음식 섭취를
지양하는 관련 주의 사항이 포함되어 있습니다.

고혈압 위험 성인을 위한 맞춤형 영양관리 가이드

9 프로그램 참여 순서

본 프로그램의 8주간 참여 순서는 연령별, 유형별로 다르므로, 해당하는 프로그램의 QR을 찍어서 해당 주자에 교육 영상을 시청하시면 됩니다.
※ 예) 본인이 '중년'이면서 '혈압·영양 더 필요하군'에 속한다면, 아래 표에서 해당 QR을 찍고 순서대로 영상을 시청하시면 됩니다. 가능하면 해당 주자에 순차적으로 시청하고 실천하심을 권장합니다.

관리우선순위 1위인 '혈압·영양 더 필요하군'은 프로그램 종료 후에도 지속 관리가 필요하므로, 보건소의 만성질환 관리 사업에 적극 참여하거나 의료기관을 주기적으로 방문하는 것을 권장합니다.

교육자료 유형	청년층	중년층	장년층	노년층
혈압·영양 더 필요하군 관리 우선순위 1				
혈압·식생활 필요하군 관리 우선순위 2				
식생활·영양 절거요군 관리 우선순위 3				
영양 절거요군 관리 우선순위 4				
영양하군 관리 우선순위 5				

교육내용의 실천과 혈압의 변화를 관리하기 위해 혈압 일지와 식사 일지를 작성할 것을 권장합니다.
(혈압 일지: 65쪽, 자료 5 참고/식사일지: 66쪽, 자료 6 참고)

2 중년층(유형별) 교육자료 일정표

주차	No.	제목	주차	No.	제목
①	1	오늘부터 시작하는 혈압관리	⑥	11	음주*
②	2	혈압을 낮추는 특별한 식사	⑦	12	식사형태에 따른 섭취 가이드
③	3	혈압을 낮추는 체중관리	⑧	13	건강하게 즐겨요! 외식·배달
④	4	체중 관리 방법*	⑨	14	수면*
⑤	5	나트륨을 줄여요	⑩	15	혈압을 낮추는 외식·배달 요령
⑥	6	식품 구매 요령	⑪	16	건강한 지방 섭취 요령
⑦	7	높은 혈당*	⑫	17	즐거게 움직여요! 운동 실천
⑧	8	이상지질혈증*	⑬	18	건강기능식품 섭취 요령
⑨	9	혈압 잡는 채소 섭취 순라	⑭	19	혈압을 지키는 하루 식단
⑩	10	졸업*	⑮	20	영양표시를 활용한 장보기
			⑯	21	운동 함께 시작해요

2-2 혈압·식생활 필요하군

주차	No.	제목	주차	No.	제목
①	1	오늘부터 시작하는 혈압관리	⑥	11	음주*
②	2	혈압을 낮추는 특별한 식사	⑦	12	식사형태에 따른 섭취 가이드
③	3	혈압을 낮추는 체중관리	⑧	13	건강하게 즐겨요! 외식·배달
④	4	체중 관리 방법*	⑨	14	수면*
⑤	5	나트륨을 줄여요	⑩	15	혈압을 낮추는 외식·배달 요령
⑥	6	식품 구매 요령	⑪	16	즐거게 움직여요! 운동 실천
⑦	7	높은 혈당*	⑫	17	건강기능식품 섭취 요령
⑧	8	이상지질혈증*	⑬	18	혈압을 지키는 하루 식단
⑨	9	혈압 잡는 채소 섭취 순라	⑭	19	영양표시를 활용한 장보기
⑩	10	졸업*	⑮	20	운동 함께 시작해요

*개인맞춤

프로그램 교육자료 - 공통

영상, 소책, 카드뉴스, 포스터



프로그램 교육자료 - 유형별맞춤

영상, 카드뉴스



나트륨을 낮추는 외식 선택 팁

나트륨 2,284 mg

나트륨 1,289 mg

건강하게 즐겨요! 외식·배달

나트륨 감소 44%

나트륨을 낮추는 외식 선택 팁

- ▶ 패기보다 순한 국물 요리로
- ▶ 국물과 김치는 조금만
- ▶ 가능한만큼 짭짤함으로

나트륨을 낮추는 외식 선택 팁

나트륨 3,418 mg

나트륨 1,319 mg

나트륨 감소 61%

나트륨을 낮추는 외식 선택 팁

- ▶ 채소가 많은 비빔밥으로
- ▶ 비빔밥 양념장을 조금만
- ▶ 국물과 김치는 조금만

국민건강보험공단

고혈압 위험 성인을 위한 맞춤형 영양관리 프로그램

운동 가이드라인

일반인용

보건소 및 기관용

Q1. 고혈압 위험 성인을 위한 맞춤형 영양관리 가이드 개발 배경은?

☞ 19세 이상 성인 고혈압 유병률('24)은 30.7%, 남자(33.1%)가 여자(28.3%)보다 높고 연령 증가할수록 유병률이 높습니다.

또한, 성인 16.4%는 고혈압 전(前) 단계로 고혈압으로 진행될 가능성이 높아 주의가 필요합니다.

- 고혈압은 평소 별다른 증상이 없어 질환의 중요성·심각성을 간과하기 쉬우나* 진료비 등 사회경제적 부담이 커서** 사전 예방이 중요합니다.

* 고혈압 환자 10명 중 3명은 고혈압 미인지, 유병자 3명 중 1명은 미치료(질병관리청, '25.12.)

** 만성질환 진료비 중 1위 고혈압(4조 5천억)(질병관리청, '25.12.)

- 따라서, 식생활 요인의 영향이 큰 고혈압을 사전 예방할 수 있도록 개인의 고혈압 위험도, 연령, 생활 습관, 식습관 특성을 반영하여 '맞춤형 영양관리 서비스 모델 개발'을 추진하였습니다.

Q2. 맞춤형 영양관리 가이드 개발 과정은?

☞ 대학교, 보건소 등을 통해 모집한 고혈압 위험 성인 153명(청·중·장·노년)의 건강·식이 습관 데이터 수집*·분석('25.6~'25.10) 및 고혈압 위험도, 영양지수, 혈압 관련 식행동, 영양소 섭취 등을 조사하고 국민건강영양조사 자료('19~'23) 분석 등을 통해 5개 유형으로 분류하여 유형별 문제점 도출 및 개선안을 마련하였습니다.

* 2주간 식사 기록, 고혈압 측정(손목형 혈압기 활용, 주 3회) 등

- 유형별·연령별 총 8주간 맞춤형 영양교육자료를 활용해 온라인 중점 영양관리를 적용·평가한 결과, 고혈압 위험 성인 대상자의 30.1%가 정상 혈압으로 개선되어, 이 결과를 토대로 일반 국민, 보건소 및 기관에서 활용할 수 있는 맞춤형 영양 관리 가이드를 개발하였습니다.

▶ 관련 용역사업: 고혈압 위험 성인 등 영양취약계층 맞춤형 영양관리 서비스 모델 제공
(수행기관: 경희대학교 산학협력단, '25.3~'25.11.)

Q3. 영양관리 가이드의 활용 방안은?

- ☞ (고혈압 위험 개인) ① 연령별 고혈압 위험 성인을 위한 맞춤형 식사지침을 활용해 규칙적이고 건강한 식생활을 유지하도록 합니다.
- ② 가이드의 점검표를 활용하여 ‘나의 유형’ 파악 후, 맞춤형 영양 관리 자료의 QR코드를 활용하여 회차별로 교육을 이수하고 실천합니다.
- (보건소 및 기관) 기관용 맞춤형 영양관리 프로그램 안내서를 참고하여 대상을 정하고 운영 절차 등에 따라 각 시설 상황에 맞게 프로그램을 운영하고 만족도 평가를 실시합니다.

Q4. 작년 당뇨병 전단계 맞춤형 영양관리 가이드와 차별점은?

- ☞ 이번 가이드는 고혈압 위험 성인을 대상으로 한 건강 식단 중심의 맞춤형 영양관리 가이드로, 「사계절 나트륨을 줄인 가정식 식단」, 「나트륨을 줄인 외식 식단」, 「혈압을 지키는 하루 식단」 등 실생활에서 바로 활용할 수 있는 식단 예시를 제시하였습니다.
- 또한, 가정·외식·배달 환경에서 나트륨을 효과적으로 낮출 수 있는 조리 및 음식 선택 팁까지 포함하여 일상 식생활 전반을 고려한 실천 중심의 정보로 구성하였습니다.

Q5. 맞춤형 영양관리 가이드의 기대효과는?

- ☞ 고혈압 위험이 있는 국민의 식생활을 개선하여 고혈압 등 만성질환 예방에 도움을 줄 것으로 기대합니다.
- * `24년 고혈압 진료비 약 4조 5천억원(국민건강보험공단, `25)

Q6. 영양관리 가이드와 교육 영상은 어디서 확인할 수 있는지?

- ☞ (영양관리 가이드)
- 식품의약품안전처 누리집 > 법령/자료 > 홍보물자료 > 전문홍보물
식품안전나라 > 건강·영양 > 건강·영양 정보 > 자료실
- (영양관리 교육영상)
- 마이나슈TV유튜브 > 재생목록 > 영양취약계층 대상 교육 영상
- * 식약처 누리집(www.mfds.go.kr), 식품안전나라(www.foodsafetykorea.go.kr),
마이나슈TV 유튜브(www.youtube.com/@TV-vt7dh)