



2026 심장질환 및 뇌졸중 통계 업데이트 팩트시트

미국의 심혈관 건강

모든 미국인의 심혈관 건강(CVH) 요약

- CVH는 American Heart Association의 삶의 필수 8대 요소에 정의된 식습관, 신체 활동(PA), 니코틴 노출, 수면 건강, 체질량지수(BMI), 혈중 지질, 혈당 및 혈압(BP)을 포함한다.
- 2013~2023년 CVH의 대부분 요인의 경우 평균 점수는 미국 성인(20세 이상)보다 미국 청소년에서 더 높았으나, 식습관 점수와 수면 건강 점수만은 예외적으로 성인보다 청소년의 평균 점수가 더 낮았다. 평균 식습관 점수는 미국 청소년 및 성인 모두에서 8대 CVH 요인 중 가장 낮았다. 식습관 점수는 2013~2020년 데이터를 기반으로 산정되었다.
- CVH 점수는 0에서 100까지이며, 각 측정 항목에서 점수가 높을수록 건강 상태가 더 양호함을 나타낸다.

소아의 CVH

- 2013~2023년, 미국 청소년을 대상으로 한 연구에서 BMI, BP, 혈당 수치 및 니코틴 노출은 CVH 요인 중 가장 높은 점수를 기록했으며, 모든 평균 점수는 80점대와 90점대에 속했다. 이와는 달리, 해당 연령 범위 내 PA, 지질 및 수면 건강 점수는 인종 및 민족 집단 전반에서 모두 70점대였다. 청소년의 평균 식습관 점수는 43.9였다.
- 2013~2023년, 8개 요인 중 7개(2023년까지 식습관 데이터는 이용 불가)의 건강 점수를 종합한 전체 평균 CVH 점수는 16세에서 19세 사이의 모든 미국 청소년에서 73.2였다. 해당하는 평균 전체 CVH 점수는 비히스패닉계(NH) 아시아인 75.6, NH 백인 74.1, 멕시코계 미국인 71.7 및 NH 흑인 71.4이었다.

성인의 CVH

- 2013~2023년 미국 성인들 사이에서, CVH의 최저 평균 점수는 식습관, PA 및 BMI 요인에서 관찰되었으며, 평균 점수는 모든 인종 및 민족 범주에 걸쳐 40점대~50점대로 나타났다. 미국 성인을 대상으로 한 CVH 요인 중 수면 건강 점수가 평균 84.8로 가장 높게 나타났다. 미국 성인의 혈중 지질, 혈당, 니코틴 노출 및 혈압 평균 점수는 모두 60점대부터 80점대 초반 사이였다.
- 2013~2023년, 8개 요인 중 7개(2023년까지 식습관 데이터는 이용 불가)의 건강 점수를 종합한 전체 평균 CVH 점수는 전체 미국 청소년에서 70이었고, 평균 점수는 NH 아시아인에서 73.9, NH 백인에서 71.3, 멕시코계 미국인에서 67.1, NH 흑인 성인에서 65였다.

본 팩트시트 내 통계는 미국에 해당한다. 이러한 통계에 대한 참고 문헌 및 추가 정보는 전체 통계 발행물을 참조한다.

©2026 American Heart Association, Inc. All rights reserved. 무단 사용 금지.

CVH 요인과 인종

- 다음 통계는 아래의 인종/민족 집단을 비교한다. NH 흑인, NH 백인, NH 아시아인 및 멕시코계 미국인. 아래 보고된 모든 CVH 범주의 경우, 점수가 높을수록 CVH 상태가 더 최적임을 나타낸다.
- 미국 소아의 2013~2023년(식습관의 경우 2013~2020년) CVH 요인 가운데,
 - 식습관 점수는 NH 아시아인 소아에서 가장 높았고, NH 흑인 소아에서 가장 낮았다.
 - PA 점수는 NH 백인 소아에서 가장 높았고, NH 아시아인 소아에서 가장 낮았다.
 - 니코틴 노출 점수는 NH 아시아인 소아에서 가장 높았고, NH 백인 소아에서 가장 낮았다.
 - 수면 건강 점수는 NH 아시아인 및 NH 백인 소아에서 가장 높았고, NH 흑인 소아에서 가장 낮았다.
 - BMI 점수는 NH 아시아계 소아에서 가장 높았고, 멕시코계 미국인 소아에서 가장 낮았다.
 - 혈중 지질 점수는 NH 흑인 소아에서 가장 높았고, NH 아시아인 소아에서 가장 낮았다.
 - 혈당 점수는 NH 백인 소아에서 가장 높았고, NH 흑인 소아에서 가장 낮았다.
 - BP 점수는 NH 아시아인 및 NH 백인 소아에서 가장 높았고, NH 흑인 소아에서 가장 낮았다.
- 미국 성인의 2013~2023년(식습관의 경우 2013~2020년) CVH 요인 가운데,
 - 식습관 점수는 NH 아시아인 성인에서 가장 높았고, NH 흑인 성인에서 가장 낮았다.
 - PA 점수는 NH 백인 성인에서 가장 높았고, 멕시코계 미국인 성인에서 가장 낮았다.
 - 니코틴 노출 점수는 NH 아시아인 성인에서 가장 높았고, NH 흑인 성인에서 가장 낮았다.
 - 수면 건강 점수는 NH 백인 성인에서 가장 높았고, NH 흑인 성인에서 가장 낮았다.
 - BMI 점수는 NH 아시아인 성인에서 가장 높았고, NH 흑인 성인에서 가장 낮았다.
 - 혈중 지질 점수는 NH 흑인 성인에서 가장 높았고, 멕시코계 미국인 성인에서 가장 낮았다.
 - 혈당 점수는 NH 백인 성인에서 가장 높았고, 멕시코계 미국인 성인에서 가장 낮았다.
 - BP 점수는 NH 아시아인 성인에서 가장 높았고, NH 흑인 성인에서 가장 낮았다.

달리 명시되지 않는 한, 본 팩트시트 내 통계는 미국에 해당한다. 이러한 통계에 대한 참고 문헌 및 추가 정보는 전체 통계 발행물을 참조한다.

심혈관 건강 - 2026년 통계 팩트시트 업데이트

팩트시트, 인포그래픽 및 전/현 통계 업데이트 간행물을 간행물을 다운로드할 수 있는 곳은 다음과 같다.

[Heart and Stroke Association Statistics | American Heart Association](#) (영문 웹사이트).

본 팩트시트 내 다수 통계의 출처는 통계 업데이트 문서를 위해 취합된 미발표 집계표이며 아래 나열된 문서 인용을 활용하여 인용할 수 있다. 집계표 작성에 사용된 데이터의 출처는 전체 문서에 열거되어 있다. 또한, 일부 통계의 출처는 발표된 연구이다. 본 팩트시트의 통계 자료 중 일부를 인용하는 경우, 전체 심장질환 및 뇌졸중 통계 문서를 검토하여 데이터 출처와 원래의 인용 부분을 확인한다.

[American Heart Association](#)은 전체 문서를 다음과 같이 인용하도록 요청한다.

Palaniappan LP, Allen NB, Almarzooq ZI, Anderson CAM, Arora P, Avery CL, Baker-Smith CM, Bansal N, Currie ME, Earlie RS, Fan W, Fetterman JL, Barone Gibbs B, Heard DG, Hiremath S, Hong H, Hyacinth HI, Ibeh C, Jiang T, Johansen MC, Kazi DS, Ko D, Kwan TW, Leppert MH, Li Y, Magnani JW, Martin KA, Martin SS, Michos ED, Mussolino ME, Ogungbe O, Parikh NI, Perez MV, Perman SM, Sarraju A, Shah NS, Springer MV, St-Onge M-P, Thacker EL, Tierney S, Urbut SM, Van Spall HGC, Voeks JH, Whelton SP, Wong SS, Zhao J, Khan SS; on behalf of the American Heart Association Council on Epidemiology and Prevention Statistics Committee and Stroke Statistics Committee. 2026 Heart disease and stroke statistics: a report of US and global data from the American Heart Association. *Circulation*. Published online January 21, 2026.

모든 미디어 관련 사항은 News Media Relations(<http://newsroom.heart.org/newsmedia/contacts> (영문 웹사이트))로 문의해주시오.

달리 명시되지 않는 한, 본 팩트시트 내 통계는 미국에 해당한다. 이러한 통계에 대한 참고 문헌 및 추가 정보는 전체 통계 발행물을 참조한다.