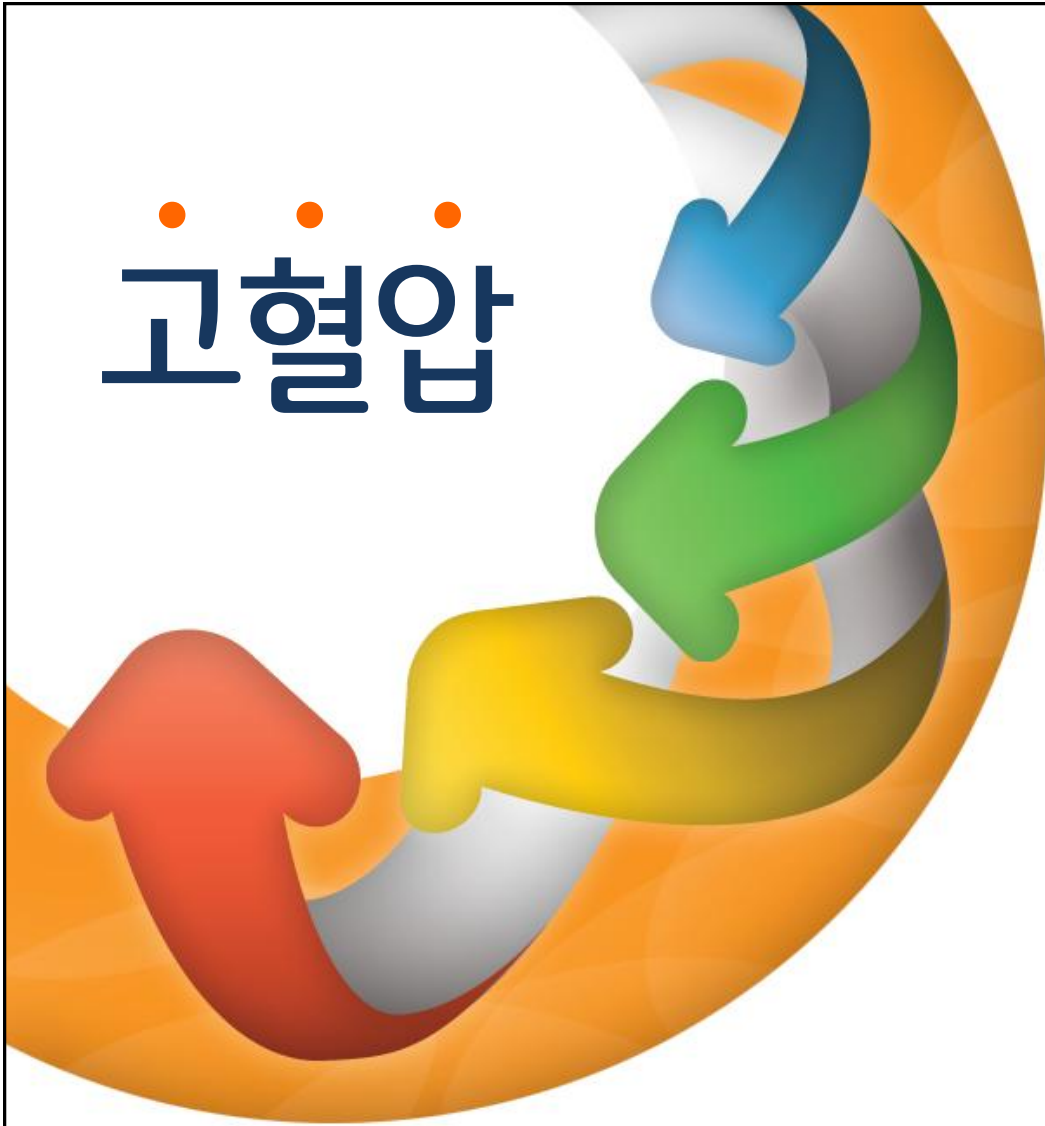


고혈압

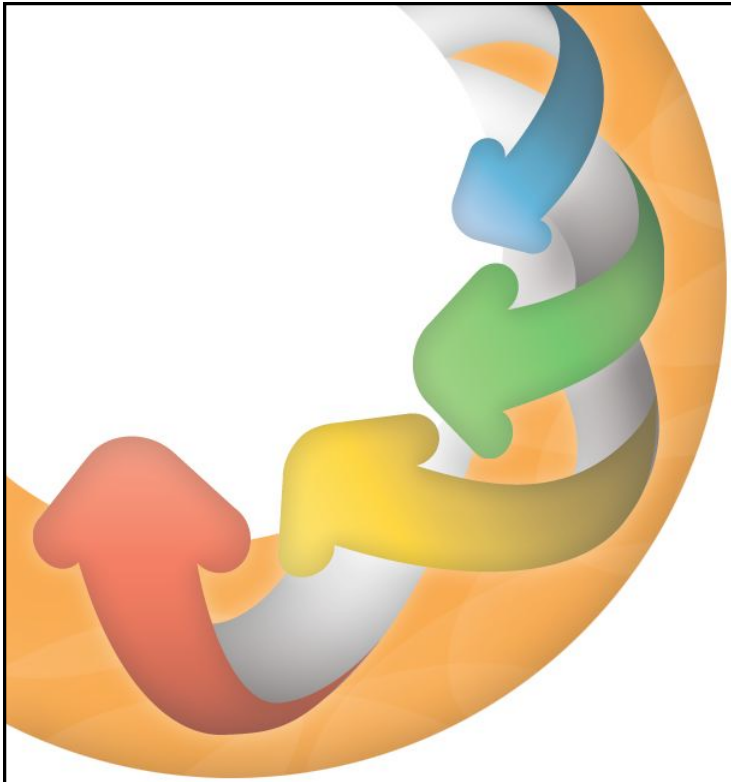


기본운동이론



## 학습 목표

- 고혈압 환자에게 맞는 운동을 말 할 수 있다.
- 운동시 주의사항을 설명할 수 있다.



## 목 차

- 1 고혈압 관리, 왜 운동을 해야 할까?
- 2 고혈압, 어떻게 운동을 할 수 있을까?
- 3 무엇을 조심해야 할까?
- 4 마무리



고혈압 관리,  
왜 운동을 해야 할까?

# 고혈압 관리를 위한 방법

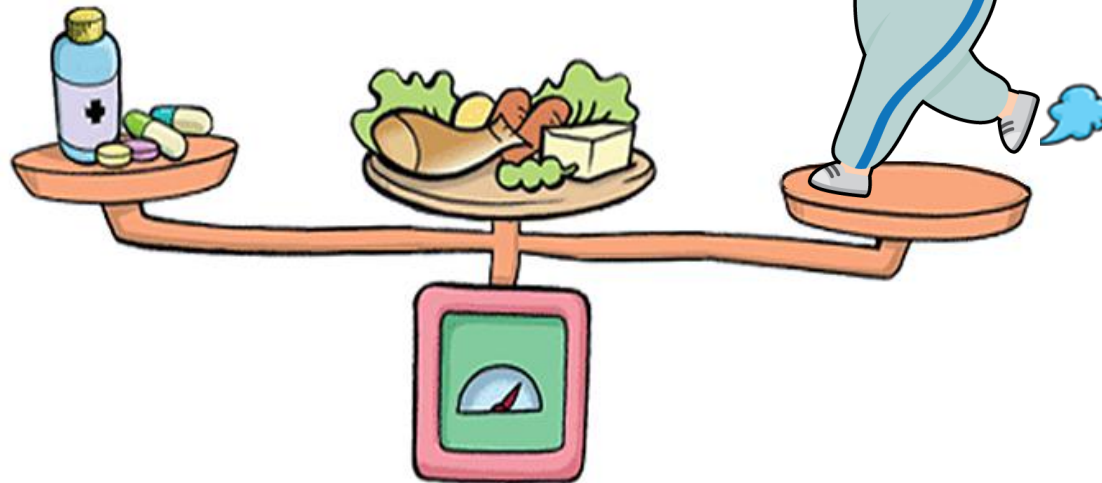
행복한 환자되기  
프로젝트



약물 관리

식사 관리

운동 관리



# 왜 운동을 해야 할까?

행복한 환자되기  
프로젝트



- ☑ 혈압을 낮출 수 있음
- ☑ 고혈압 약의 양을 줄일 수 있음
- ☑ 혈중 콜레스테롤을 낮춰줌
- ☑ 비만을 해결 할 수 있음
- ☑ 스트레스를 감소시킴



# 의사와 상담하고 운동 시작하기

행복한 환자되기  
프로젝트



	1기 고혈압	2기 고혈압	
수축기 혈압	140~159mmHg	160~179mmHg	180mmHg 이상
이완기 혈압	90~99mmHg	100~119mmHg	120mmHg 이상
	의사와 상담한 후 에 적당한 운동을 실시합니다.	운동 금지	운동을 중단 해야 합니다.



고혈압,  
어떻게 운동을 할 수 있을까?



# 고혈압 환자를 위한 운동이란?

행복한 환자되기  
프로젝트



▣ 갑작스럽게 혈압을 상승시키지 않는 운동  
→ 유산소운동 권장



▣ 순간적으로 강한 운동은 혈압을  
높일 수 있는 무산소운동(근파워 운동)  
피하기

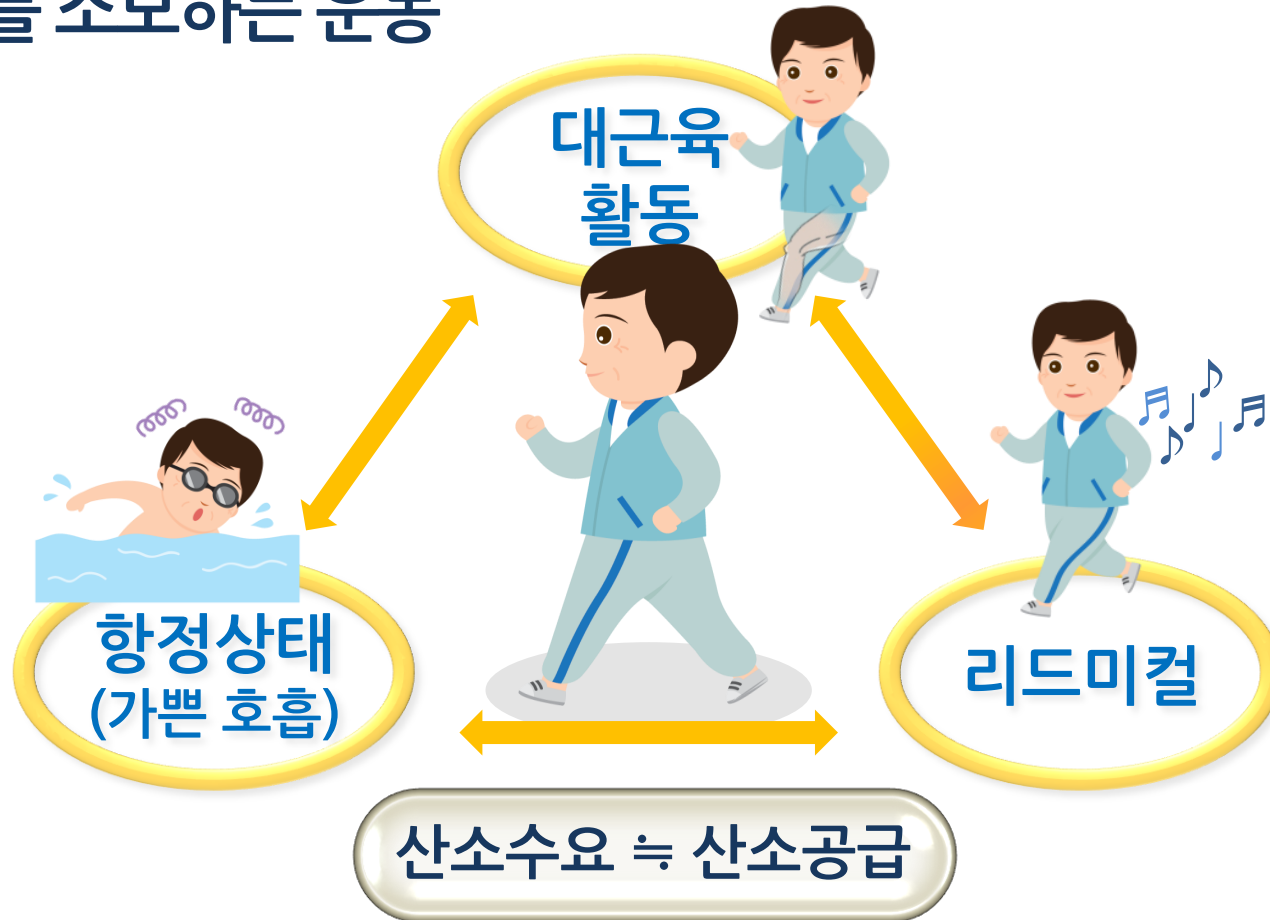


# 유산소운동

행복한 환자되기  
프로젝트



## 산소를 소모하는 운동



활발한 당, 지방 대사를 통한 체지방 감소

# 유산소운동 강도에 따른 분류

행복한 환자되기  
프로젝트



## ☑ 가벼운 운동

- 산책 수준으로 걷기, 자전거 타기(가볍게)

## ☑ 중등도 운동 (중급강도)

- 빠르게 걷기, 계단 오르기, 자전거 타기(중간 정도)

## ☑ 고강도 운동 (고급강도)

- 수영(빠르게), 조깅, 줄넘기



# 무산소운동(근력운동)

행복한 환자되기  
프로젝트



산소를 소모하지 않고도 에너지를 발생시켜 하는 운동



산소수요 > 산소공급

근기능 향상  
(근력/근육량)



기초대사량,  
골관절 보호



일반적으로 10~15회 정도의 무게로 3세트 이상  
대근육을 우선 발달 후 → 소근육 운동

# 고혈압 환자에게 적합한 손쉬운 운동

행복한 환자되기  
프로젝트



- ▶ 엘리베이터 대신 계단 이용하기
- ▶ 매일 하루 30분 걷기
- ▶ 침상체조로 하루를 시작하기
- ▶ 주 3~5회, 회당 30분 이상 씩 운동하기



# 고혈압 환자에게 적합한 운동

행복한 환자되기  
프로젝트



구분	100 kcal 소비시간
계단	18분
체조	30분
자전거 타기	23분
수영	11분 30초
볼링	15분

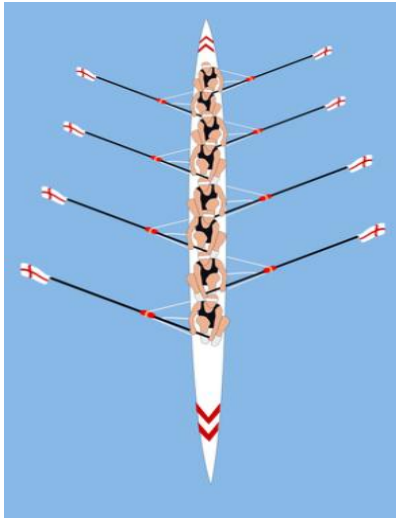
- 1회 운동에 200~300kcal 에너지 소비가 따르는 운동량이 효과적임
- 어느 정도 운동이 익숙해진 후에는 취향에 맞는 다양한 종목을 병행하는 것도 좋음

# 고혈압 환자에게 적합하지 않은 운동

행복한 환자되기  
프로젝트



❏ 축구, 농구, 조정(노 젓기), 보디빌딩, 다이빙, 승마와 같은 경쟁적인 구기운동



(X)



(X)



(X)



혈관관리를 위한 운동

무엇을 조심해야 할까?



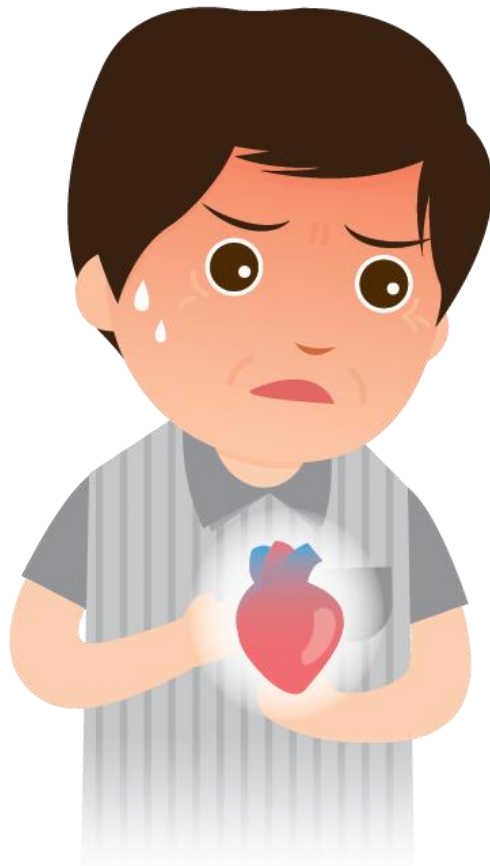
# 운동 전 점검사항



상태	기준	실천
운동전 혈압 측정	160/100mmHg 이상	160/100mmHg 이하로 내려 가면 가벼운 운동부터 합니다.
운동전 맥박 확인	100회 이상/ 1분당 (안정시맥박)	운동을 자제합니다.
몸 컨디션 체크	피곤하고 아파요. 전날 과음했어요.	오늘은 쉬는게 좋아요. 충분한 휴식이 필요합니다.
	너무 추워요	아침운동은 피해서 하고, 실내에서 운동 해요.
날씨	너무 더워요	실내에서 운동해요.

# 운동을 중지해야 하는 경우

행복한 환자되기  
프로젝트



- ↘ 가슴이 답답할 때
- ↘ 숨이 심하게 가쁠 때
- ↘ 가슴에 통증이 생길 때
- ↘ 가슴통증이 목, 어깨, 등으로 뻗칠 때
- ↘ 심박동이 지나치게 빨라지거나 불규칙 할 때
- ↘ 어지럽거나 속이 좋지 않을 때

# 운동시 주의할 점

행복한 환자되기  
프로젝트



- ❑ 충분한 수분을 섭취함
- ❑ 느슨하고 편안한 운동복을 입음
- ❑ 운동 전후 몸을 풀고 운동의 강약을 조절함
- ❑ 너무 완벽하게 하려고 하지 않음
- ❑ 음식을 먹은 후 1시간 동안은 운동을 하지 않음
- ❑ 날씨에 맞추어 운동량을 조절함
- ❑ 자동차 매연이 있는 곳에서는 운동을 삼가함





마무리



## 학습 목표 달성 했나요?

- ☑ 고혈압 환자는 갑자기 혈압을 상승시키지 않는 ( ) 운동을 통하여 혈압을 관리 할 수 있다.
- ☑ 고혈압 환자가 할 수 있는 대표적인 유산소운동은 ( )이다.
- ☑ 주 ( ) 회, 회당 ( ) 분 이상 운동을 실천한다.
- ☑ 운동시 충분한 ( ) 을 섭취하고, 날씨에 맞추어 ( ) 을 조절한다.





감사합니다.

