

신체활동 과 혈압

고혈압은 심장계 질환, 뇌졸중, 신장질환 등 여러가지 질병을 유발합니다. 신체활동은 고혈압 예방에 도움이 됩니다! 본 자료는,

- 당신이 얼마만큼의 신체활동을 해야하는지, 그리고
- 신체활동이 당신의 혈압에 어떤 영향을 미치는지에 대해 설명해줍니다.

나는 얼마만큼의 신체활동을 해야 할까?

신체활동은 매일 실천하는 것이 매우 중요합니다. 특히, 유산소 운동은 당신의 혈압수치를 개선하고 관리하는데 큰 도움이 될 수 있습니다.

걷기, 자전거 타기, 조깅, 수영 등과 같은 유산소 운동은 당신의 심장과 폐의 기능 증진에 효과적입니다.

다음의 표는 당신이 할 수 있는 유산소 운동에 대한 “처방”입니다.

유산소 운동 “처방”	
얼마나 자주 해야 할까?	매주 150분의 유산소 운동을 목표로 하기. 시간 분배에 대한 예는 다음과 같습니다: <ul style="list-style-type: none">• 짧은 운동: 매일 10분씩 세 번.• 긴 운동: 매일 30분 이상씩, 일주일에 5번 이상.
어느 정도의 강도로 운동을 해야 할까?	중강도에서 고강도로 운동해주시기 바랍니다. 강도에 대한 예는 다음과 같습니다: <ul style="list-style-type: none">• 심장이 평소보다 빨리 뛰는 정도• 땀이 조금 나는 정도• 숨쉬기 가쁜 정도• 쉽게 이야기 할 수 있으나, 노래는 할 수 없는 정도

당신은 어떠한 종류의 유산소 운동을 하고 싶습니까?

알아두셔야 할 사항: 전문 운동처방사는 당신에게 적합하고, 안전한 운동을 찾는데 도움을 줄 수 있습니다.

처음 신체활동을 시작할 때에는, 당신이 편안하게 느낄 수 있는 수준의 활동부터 시작해야 합니다.

그 활동에 익숙해지면, 운동의 빈도와 양, 그리고 강도를 늘려갈 수 있습니다.

- 얼마나 오랫동안 운동할 것인가?
- 얼마나 자주 운동할 것인가?
- 얼마나 열심히 운동할 것인가?

신체활동은 나의 혈압에 어떠한 영향을 미칠까?

유산소 운동을 할 때, 당신의 혈압수치는 변화합니다.

- 신체활동을 할 때, 최고 혈압(수축기 혈압)은 상승하게 됩니다. 보다 열심히 운동할수록 최고 혈압 역시 점점 올라가게 됩니다.
- 신체활동을 할 때, 최저혈압(이완기 혈압)의 경우 거의 변화하지 않습니다. 사람에 따라 최저혈압이 다소 떨어질 수 있지만, 이는 정상입니다.
- 만약 당신의 혈압 수치가 너무 높다면, 당신의 의료전문가들은,
 - ☆ 신체활동을 할 때의 혈압수치를 확인할 것을 권장할 것이며; 혹은,
 - ☆ 신체활동을 할 때, 안전한 혈압수치의 범위를 제시해 줄 것입니다.

당신의 혈압은 유산소 운동 후 감소할 것입니다.

- 유산소 운동 후, 혈압의 감소는 몇 시간 정도 지속될 수 있습니다. 이것이 규칙적인 신체활동을 해야 하는 중요한 이유 중 하나입니다. 신체활동을 통해 바로 건강에의 혜택을 경험하실 수 있는 것입니다!

- 신체활동으로 얻을 수 있는 혈압에의 변화는 일반인보다 고혈압환자들에게서 보다 자주 확인할 수 있습니다.
- 신체활동을 보다 오랫동안 하거나, 보다 열심히 할 경우, 당신은 혈압수치의 큰 감소를 확인할 수도 있을 것입니다.

당신의 현재 혈압은 얼마입니까?

당신의 목표 혈압은 얼마입니까?

혈압은 시간 경과에 따라 변화합니다.

규칙적인 신체활동은 건강한 혈압 수치에 도달하는데 도움이 될 수 있습니다.

재미있는 사실:

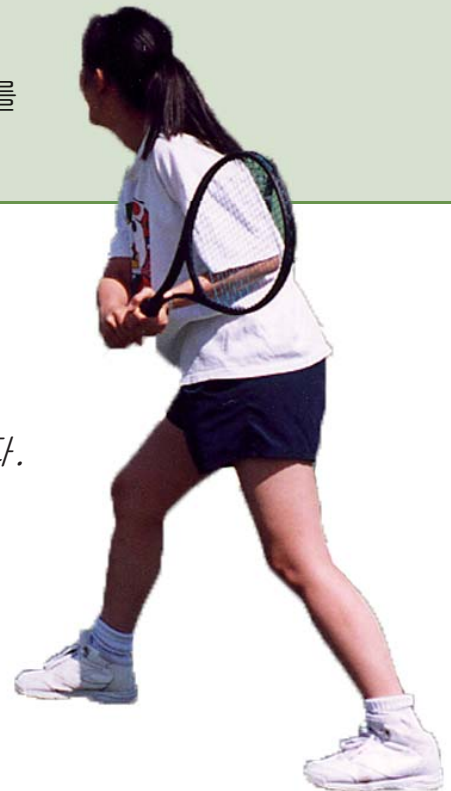
규칙적인 신체활동을 할 경우 최고혈압(수축기혈압)을 7mmHg정도 낮추어 주고, 최저혈압(이완기혈압)은 5mmHg 낮추어 줍니다.

이는 곧,

- 평소 혈압이 154/98인 사람이 4개월 이상 규칙적인 신체활동을 실천할 경우,
- 평상시 혈압은 147/93으로 변화합니다.

신체활동을 더 자주 할수록, 다음과 같은 변화를 빨리 볼 수 있습니다.

즐겁게 운동하십시오!
즐거운 신체활동을
생활화하시기 바랍니다.



그 밖의 이점들

규칙적인 신체활동은 당신에게 다음과 같은 이점을 줄 수 있습니다.

- 혈압약 복용의 필요를 감소시켜줍니다.
- 심장 기능을 강화할 수 있습니다.
- 체중관리에 도움이 될 수 있습니다.
- 스트레스 관리에 도움이 될 수 있습니다.
- 깊고 편안한 수면을 취하는데 도움이 될 수 있습니다.
- 활력과 기력을 복돋아 줄 수 있습니다.

다음은 기억하여 주시기 바랍니다!

- 유산소 운동은 당신의 혈압 수치를 개선하고 관리하는데 도움이 될 수 있습니다.
- 당신은 규칙적인 신체활동을 통한 혈압 수치의 개선 이외의 다른 이점들도 경험할 것입니다.
- 즐겁게 운동하십시오! 즐거운 신체활동을 생활화하시기 바랍니다.

신체적으로 보다 활동적인 삶을 위해 당신이 오늘 시작할 수 있는 일은 무엇일까요?

본 자료는 Alberta Sport, Recreation, Parks & Wildlife Foundation의 사업비 지원을 통해 개발되었습니다.

자료제작 Alberta Centre for Active Living,
자료출처 www.centre4activeliving.ca.

