

고혈압: 신체활동 시 주의사항

유산소 운동은 당신의 혈압 수치를 개선하고 관리하는데 도움이 됩니다. 유산소 운동은 당신의 심장과 폐기능을 향상시킵니다. 매주 150분 빨리 걷기, 수영 등의 유산소 운동 실천을 목표로 해주시기 바랍니다.

신체활동은 안전한 환경에서 안전하게 실천하는 것이 가장 중요합니다. 본 자료는 신체활동 실천 시 주의해야 할 사항에 대한 정보를 제공합니다.

약물복용과 안전

당신은 혈압관리를 위해서 이뇨제, 베타 차단제, 혹은 이와 유사한 약을 처방받아 복용하고 계십니까? 의료전문가에게 현재 복용하고 계신 약과 관련하여 상담해보시기 바랍니다.

위의 약을 복용하고 계신 경우에도 신체활동을 실천할 수 있지만, 몇 가지 주의사항을 지켜주셔야 합니다.

- 1) 신체활동 시에는 몸을 시원하게 유지시켜 주시기 바랍니다. 위와 같은 고혈압 관련 처방약은 신체활동으로 인해 발생하는 열을 식히는데 방해가 될 수 있습니다. 당신은 다음과 같은 방법으로 몸을 시원하게 유지시킬 수 있습니다.
 - ✓ 신체활동 중에는 수분섭취를 충분히, 자주 해주시기 바랍니다.
 - ✓ 아침 혹은 저녁과 같이, 비교적 시원한 시간 때에 신체활동을 실천하여 주시기 바랍니다 (특히, 날씨가 덥고 습할 때).
 - ✓ 날씨가 덥고 습한 장소에서는 신체활동의 강도와 시간을 낮추어 주시기 바랍니다.



신체활동 시작 전과 후, 그리고 신체활동 중 많은 양의 수분을 섭취해주시기 바랍니다.



- 2) 고혈압 관련 약은 당신의 혈당수치에 영향을 줄 수 있으며, 이는 가벼운 두통을 유발하기도 합니다. 가벼운 두통과 어지러움증을 느낄 경우,
- ✓ 신체활동을 즉시 중지하거나, 신체활동의 속도나 강도를 낮추시기 바랍니다.
 - ✓ 글루코스제나 사탕을 복용해주시기 바랍니다.
 - ✓ 당신의 컨디션이 정상으로 돌아오기 전까지 신체활동을 멈추어 주시기 바랍니다.

일반적인 안전수칙

신체활동을 실천할 때 지켜야 할 일반적인 안전수칙은 다음과 같습니다.

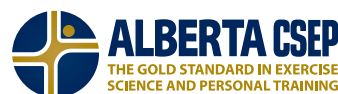
- ✓ 숨을 참지 말아 주시기 바랍니다
- ✓ 약한 강도 혹은 중간 강도의 신체활동으로 시작해주시기 바랍니다.
- ✓ 활동에 따른 신체의 반응에 집중하여 주시고, 휴식이 필요한 경우에는 바로 휴식을 취해주시기 바랍니다.
- ✓ 준비 운동과 마무리 운동을 꼭 실시해주시기 바랍니다.

다음의 사항을 기억해주시기 바랍니다:

유산소 운동은 당신의 혈압 수치의 개선과 관리에 도움을 줍니다. 하지만, 신체활동은 안전하고 즐겁게 실행하여야 함을 잊지 말아주시기 바랍니다.

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

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



ALBERTA CENTRE FOR
Active Living
Research and education
for the promotion of physical activity