

표. 고혈압에 대한 ACSM의 새 FITT 권고(문헌 6, 9를 바탕으로 정리)

	유산소 운동 또는 근력 운동	신경근 운동**	유연성	ACSM의 새 FITT 운동 권고
빈도(F)	주 2~3회 이상	주 2~3회 이상	주 2~3회 이상	***대부분의 날, 가능하면 매일
강도(I)	*중간(VO2R·HRR의 40~59%, RPE 12~13)에서 힘든 강도(60~80%, RPE 14~16)까지	중간(1RM의 60~70%. 80%까지 올릴 수 있음. 어르신·초보자는 40~50%로 시작)	낮은 강도에서 중간 강도	당기는 느낌이나 약간 불편한 느낌이 들 때까지 늘리기
시간(T)	한 번에 20~30분 이상. 이어서 하거나 짧게 나누어 합해도 됨	큰 근육 부위마다 8~10가지 근력 운동을 8~12회씩 2~4세트. 한 번에 모두 20분 이상. 운동한 근육 부위에 따라 쉬는 날을 둘 것	한 번에 20~30분 이상	큰 근육·힘줄 부위에 자세를 유지하는 스트레칭을 10~30초씩 2~4회 반복해 운동마다 모두 60초를 채울 것. 한 번에 10분 미만
종류(T)	큰 근육 부위를 쓰며 리듬을 타고 오래 이어지는 활동(걷기, 자전거 타기, 수영 등)	웨이트 기구, 프리웨이트, 탄력 밴드, 자기 몸무게를 이용한 기능성 운동	요가, 필라테스, 태극권처럼 몸을 다루는 기술과 자기 몸무게, 유연성을 함께 쓰는 운동	자세를 유지하는 스트레칭, 움직이며 하는 스트레칭, 고유수용성 신경근 촉진법(PNF)
				유산소 운동이나 근력 운동을 단독으로 또는 함께 하는 것을 위주로 하되, 본인이 원하는 바에 따라 신경근 운동과 유연성 운동을 더할 것

예비산소섭취량(VO2R), 예비심박수(HRR), 주관적 운동강도(RPE), 1회 최대 반복 무게(1-RM)

* 유산소 운동으로 얻는 혈압 강하 효과는 강도에 비례합니다. 따라서 환자가 힘든 강도의 운동을 원하고 감당할 수 있다면 그때 혈압이 가장 많이 내려갑니다(4).

** 자기 몸무게를 이용한 신경근 기능성 운동은 근력 운동을 대신할 수 있습니다. 또 한 번의 운동에 유연성 운동이 얼마나 들어가는지에 따라, 본인이 원한다면 신경근 유연성 운동이 유연성 운동을 대신할 수 있습니다. 다만 신경근 운동을 유산소 운동·근력 운동과 나란히 주된 운동으로 권하기에는 아직 근거가 유망하되 충분하지 않습니다(6).

*** 이 빈도를 권하는 것은 운동 직후 혈압이 내려가는 효과(운동 후 저혈압) 때문입니다(4).



AMERICAN COLLEGE
of SPORTS MEDICINE
LEADING THE WAY