

활동적으로 지내 혈압을 낮추세요

고혈압은 여성의 심장병과 뇌졸중에서 가장 흔하면서도 고칠 수 있는 위험 요인입니다.

미국 성인 여성의 약 2명 중 1명은 혈압이 120/80을 넘습니다.*

신체활동은 심장을 튼튼히 하고, 건강한 체중을 지키게 하며, 스트레스를 줄여 혈압을 예방하고 조절하는데 도움이 됩니다.

“우리가 이런 함께하는 일[신체활동]에 한몫을 맡을 때, 몸의 움직임은 우리를 일으켜 세우고 공동체는 우리에게 힘을 줍니다. 이겨 낼 수 있겠다는 마음이 문득 듭니다. 나의 힘겨움을 남들도 함께 겪고 있다는 것을 일깨워 주기도 합니다.”
— 켈리 맥고니걸, 《움직임의 힘》

얼마나 많이?

국가 지침은 중간 강도의 신체활동을 일주일에 150분 이상, 또는 힘든 강도로 75분 할 것을 권합니다.

하루 30분 × 5일 = 150분

어떤 활동이 해당하나요?

숨과 심장 박동이 빨라지는 활동:

- 빠르게 걷기
- 자전거 타기
- 계단 오르기
- 집안일

여성이 활동을 이어 가려면 어떻게 할까요?

스스로 확인하면 목표를 이루고 이어 가는 데 도움이 됩니다. 착용형 기기나 스마트폰 앱으로 나아가는 정도를 기록해 보세요.

여성에게는 곁에서 힘이 되어 주는 사람이 특히 중요합니다. 거리를 두어야 하는 때라도 다른 사람과 함께 활동하면 더 즐겁고 의욕을 이어 가는 데 도움이 됩니다.

*Booth III JN, Li J, Zhang L, Chen L, Muntner P, Egan B. Trends in prehypertension and hypertension risk factors in US adults: 1999–2012. Hypertension. 2017 Aug;70(2):275-84. (Figure2)