

활동적으로 지내기 고혈압이 있을 때

ACSM
EXERCISE IS
MEDICINE®

규칙적인 신체활동은 고혈압을 예방하고 치료하고 조절하기 위해 할 수 있는 가장 중요한 일 가운데 하나입니다. 고혈압은 심장병과 심근경색, 뇌졸중의 위험을 높이지만, 활동적으로 지내면 이런 큰 사건이 생길 위험이 25% 줄어듭니다.

대부분의 사람은 운동을 한 번만 해도 곧바로 혈압이 내려가며, 그 효과가 24시간까지 이어지기도 합니다. 혈압이 높은 사람일수록 이 변화가 더 큼니다. 다시 말해 운동은 가장 도움이 필요한 사람에게 가장 잘 듣습니다!

고혈압이 있는 성인에게는 중강도 유산소 운동과 근력 운동이 권장됩니다(따로 해도 되고 함께 해도 됩니다). 운동의 즉각적인 혈압 강하 효과를 날마다 누리려면 되도록 매일, 적어도 대부분의 날에 몸을 움직이세요.



이렇게 시작하세요

쉬운 것부터

덜 앉고 더 움직이세요!
개를 데리고 산책하고,
우편함까지 다녀오고,
부엌에서 춤추고, 계단을
이용하세요. 하루 중에
움직일 틈을 찾아보세요.

의사와 상의하기

신체활동을 시작하거나
늘리기 전에 특별히
살펴야 할 점이 있는지
의료진에게 물어보세요.
지금 거의 움직이지
않거나 고강도 운동을
계획하고 있다면 특히
그렇습니다. 처방받은
약은 꼭 드십시오.

함께 움직이기

즐거운 활동을 고르고
집이나 직장에서 함께할
사람을 찾으세요. 혼자 하는
사람보다 친구나 가족과
함께하는 사람이 더 오래
이어 갑니다.

동기 이어 가기

무엇이 있으면 계속할 수
있을까요? 더 잘 맞는
시간대가 있나요?
지도받는 프로그램이나
운동 시설이 있을까요?
친구와 함께하면 도움이
될까요? 나에게 즐거운
것은 무엇인가요?

지금 있는 자리에서 시작하세요. 가진 것을 활용하고, 할 수 있는 만큼 하세요.

유산소 운동

유산소 운동은 심장 박동과 숨을 빠르게 합니다. 빠르게 걷기, 가벼운 자전거, 수영, 수중 운동 같은 중강도 유산소 활동을 주당 150분 이상 하도록 차츰 늘려 가세요. 지구력과 심장 건강이 좋아집니다.

무엇을?

리듬 있게 이어지는 모든 활동

얼마나 자주?

주 5~7일

얼마나 힘들게?

가벼운 정도에서 다소 힘든 정도까지

얼마나 많이?

몇 분으로 시작해 하루 총 30분 이상까지 차츰 늘리세요.

기억하세요: 틈틈이 5분, 10분씩 해도 되고 한 번에 20~30분을 해도 됩니다. 어떤 방법으로든, 어디서든 움직이세요. 체중을 줄이려면 열량을 덜 먹고 주당 250분을 목표로 하세요.

고혈압에서 알아 둘 점과 주의사항

가능하면 활동 전에 혈압을 재세요. 160/100보다 높으면 운동하기 전에 혈압을 더 잘 조절해야 할지 의사와 상의하세요. 약을 바꿔야 하는지도 물어보세요.

활동 전과 도중, 후에 물을 충분히 마시세요. 더운 날이거나 오래 할 때는 특히 그렇습니다. 베타차단제나 이뇨제 같은 약은 덥고 습한 날씨에 몸이 대처하는 능력을 떨어뜨릴 수 있습니다.

근력 운동

웨이트나 저항 밴드를 쓰는 중강도 근력 운동은 혈압을 좋게 하고 몸을 튼튼하게 하며 전반적인 건강에 도움이 됩니다. 빨래 바구니를 들거나 휠체어를 밀거나 마당일을 하는 등 일상 동작도 한결 수월하고 안전해집니다.

무엇을?

아령, 저항 밴드, 웨이트 머신, 또는 자기 몸무게(예: 조리대를 잡고 하는 팔굽혀펴기, 의자 스쿼트)

얼마나 자주?

주 2~3일
*사이에 하루는 쉬기

얼마나 힘들게?

가볍게 시작해 다소 힘든 정도까지 올리세요.

얼마나 많이?

큰 근육군마다 힘든 정도로 8~12회까지 올리고, 2~4회 반복하세요.

기억하세요: 필요하다면 자격을 갖춘 운동 전문가의 도움을 받으세요. 올바른 동작과 호흡법을 알려 줍니다.

안전하게, 다치지 않으려면

- 가벼운 정도에서 중간 정도의 힘으로 시작하세요.
- 속도와 활동 시간을 조금씩 늘려 가세요. 낮게 시작해 느리게 나아가세요!
- 편한 속도로 준비운동과 정리운동을 하세요. 특히 운동 뒤에 어지럽지 않으려면 정리운동이 중요합니다.
- 무게를 들 때 힘을 지나치게 주거나 숨을 참지 마세요. 혈압이 크게 출렁여 정신을 잃거나 부정맥이 생길 위험이 커집니다.

신체활동과 건강을 위한 그 밖의 방법

고혈압이 있는 사람에게는 유산소 운동과 근력 운동이 프로그램의 중심입니다. 다만 아래 방법들도 즐겁게 할 수 있고 도움이 됩니다.

직접 관리하기

혈압을 낮추는 데는 운동과 약이 큰 몫을 하지만 다른 것들도 도움이 됩니다. 건강한 음식을 먹고 소금을 줄이세요. 필요하다면 체중을 줄이고, 스트레스를 덜고, 잠을 잘 자고, 담배를 끊고, 술을 지나치게 마시지 마세요.

요가·태극권·필라테스

모두 균형과 유연성, 근력에 도움이 됩니다. 혈압을 낮추고 스트레스도 덜어 줍니다! 다만 빠르게 진행되는 핫요가는 피하세요. 일부 고혈압 약은 체온을 조절하기 어렵게 만듭니다.

유연성 운동

주 2~3일, 근육이 당기는 느낌이 드는 지점까지 늘리세요. 10~30초 유지합니다(고령자는 30~60초). 예를 들어 종아리나 허벅지 뒤쪽을 늘려 주세요.

더 많이 걷기

스마트폰이나 활동량계로 얼마나 했는지 재면 계속할 힘이 됩니다. 첫 한두 주에는 날마다 걸음 수를 세어 보고, 하루 7,000~9,000걸음까지 차츰 늘려 가세요.

더 알아보기

고혈압에 대해 더 알아보려면 cdc.gov/bloodpressure 를 찾아보세요.

가까운 ACSM 인증 운동 전문가는 www.acsm.org/get-stay-certified/find-a-pro 에서 찾을 수 있습니다.

이번 주에는 어떻게 시작해 볼까요? _____