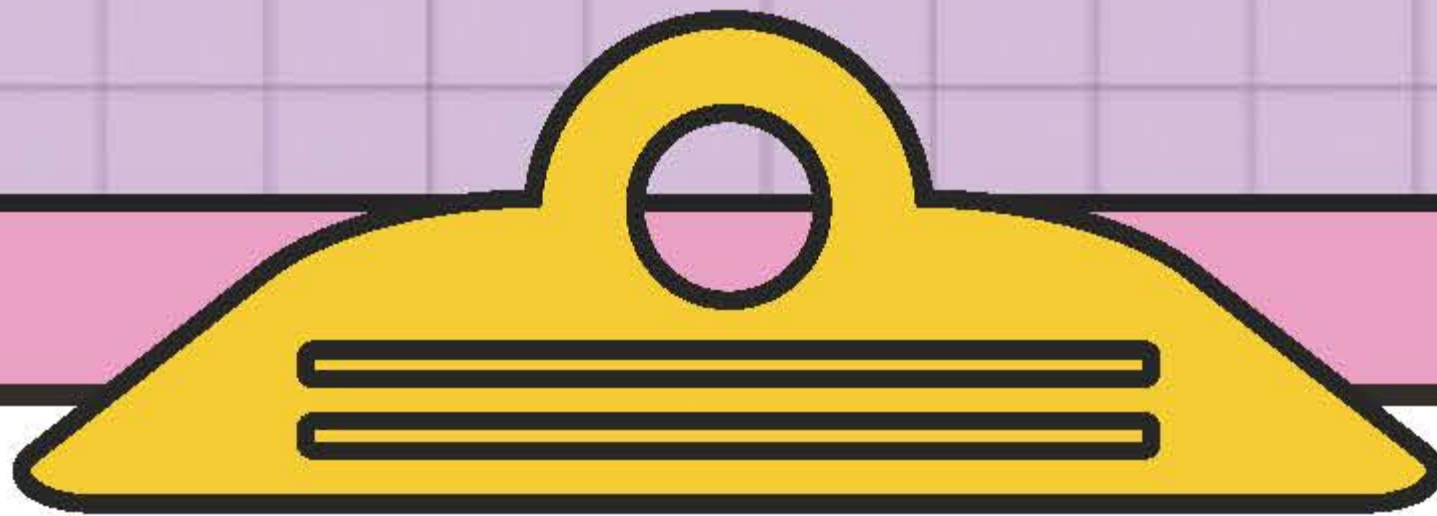




'건강한 생활습관'

고혈압 건강관리-2



보건복지부

KHEPi

한국건강증진개발원

고혈압 환자에서 운동의 효과

운동은 고혈압 환자에게 유익



혈압 감소



심폐기능 개선



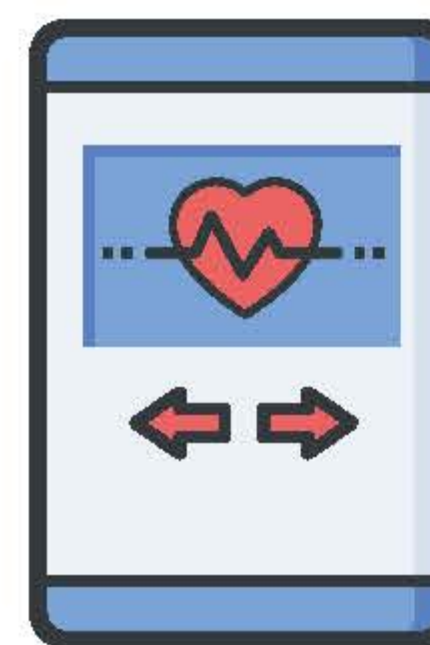
체중 감소



이상지질혈증 개선



스트레스 완화



혈압 변동 폭 감소

운동 전 점검사항

아래에 해당하는 경우에는
반드시 운동 전에 의사와 상의하여야 합니다!

- ① 혈압이 160/100mmHg 이상인 경우
- ② 심장, 폐질환, 당뇨, 관절염, 신장에 병이 있는 경우
- ③ 남자는 40세 이상, 여자는 50세 이상인 경우
- ④ 가족 중 55세 이전에 심장에 문제가 생긴 분이 있는 경우
- ④ 가슴 통증이나 호흡 곤란증, 어지럼증을 경험한 경우



운동 어떻게 시작할까요?

Q. 저는 고혈압이 있고, 평소 운동부족에 체력이 약해요.
어떻게 운동할까요?



A. 처음 시작 단계에서 20~60분 정도 운동을 하고,
운동에 적응이 되면 점진적으로 증가시켜주세요.

추천 운동 VS 비추천 운동

[추천] 운동

‘유산소 운동’
가장 좋은 운동

걷기, 속보, 조깅,
자전거, 수영, 계단오르기,
체조, 스트레칭 등

[비추천] 운동

1. 중량운동
(예 : 역기 등)

2. 일시에 힘을 쓰는 운동
(예 : 빨리 달리기, 줄다리기)

3. 머리를 낮추는 운동
(예 : 다이빙 등)

※ 무리한 운동을 한번에 몰아서 하는 것도 해롭습니다.

노인 고혈압 환자의 운동



운동 시작 전후로 준비/정리 5분 운동



근육 풀기를 위한 유산소 운동 후 근력 운동



운동 강도는 점진적으로 증가



콘텐츠 내용 출처
본 운동을 하고 갑자기 운동을 멈추지 않기

콘텐츠 내용 출처

1. 한국건강증진개발원(2013), 고혈압 교육 매뉴얼(소책자)
2. 서울대학교 의과대학 국민건강지식센터(2021), 고혈압 환자의 운동요법