

2017.1.17



질병관리본부
KCDC

혈압이 높으시다면?
2017년엔 운동하세요!

2017.1.17

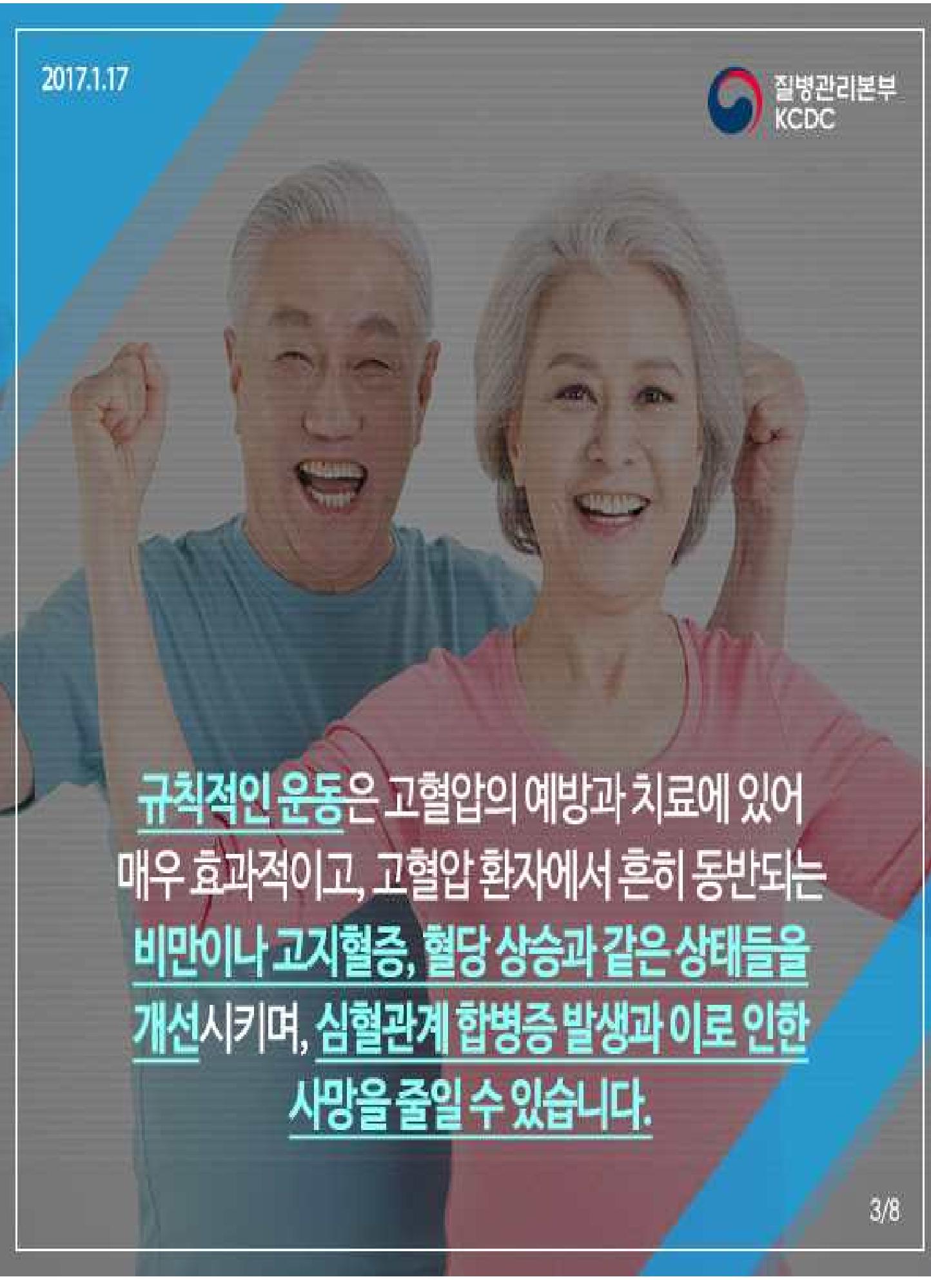


질병관리본부
KCDC

새로운 결심을 가지게 하는 신년입니다.

많은 분들이 건강을 위해
꾸준한 운동계획을 결심하셨을 텐데요.

특히 고혈압 환자분들은
혈압을 낮추기 위해 반드시 실천하는 것이 좋겠습니다.



규칙적인 운동은 고혈압의 예방과 치료에 있어
매우 효과적이고, 고혈압 환자에서 흔히 동반되는
비만이나 고지혈증, 혈당 상승과 같은 상태들을
개선시키며, 심혈관계 합병증 발생과 이로 인한
사망을 줄일 수 있습니다.

2017.1.17

A photograph of an elderly couple walking outdoors. The man is on the right, wearing glasses and a grey sweater, and the woman is on the left, wearing a grey cardigan. They are both smiling and appear to be in good health. The background shows a paved path and some greenery.

하지만 무작정 운동을 하기보다는
혈압을 낮추는데 도움이 되는 운동의 종류와
방법을 익혀 실천하는 것이 좋은데요!

일반적으로 고혈압 환자 분들에게는
특별한 운동 제한사항이 없는 한
규칙적인 유산소 운동을 권고해드립니다.

2017.1.17



질병관리본부
KCDC

운동의 강도는 본인 최대 심박수*의

50~60%가 되는 수준으로 조절하시면 됩니다.

운동은 일주일에 3~5회 정도 규칙적으로
실시하시는 것이 좋습니다.

*최대 심박수: 220-본인의 연령

예) 55세 성인의 경우 최대심박수가 $220 - 55 = 165$ 이기 때문에,

50~60%에 해당하는 82.5~99의 심박수를 유지하는 것이 좋습니다.



처음 운동을 시작할 때는
10~20분 정도로 하다가,
서서히 운동시간을 연장하여 30~50분 정도
지속하는 것을 권장합니다.
운동 전후 5분 정도는 준비운동과 마무리 운동을
하는 것이 좋습니다.

또, 유산소 운동으로 최소한 하루 150kcal를
소모하는 것을 권장합니다.

처음 운동 시작할 때



10~20분

최종 목표



30~50분

2017.1.17



질병관리본부
KCDC

〈150kcal를 소비하기 위한 유산소 운동량〉

운동종류	운동시간
유리, 마루닦기	45-60분
걷기	35분
자전거타기	30분
빠른걷기	20분
수영	20분
조깅	20분
계단오르기	15분

*체중 70kg 성인 기준

2017.1.17



질병관리본부
KCDC

올해는 건강을 위해
작심삼일 말고
작심 365일 하세요!