

---

# 고혈압

운동이론



# 학습 목표

---



- 고혈압 관리를 위한 운동의 중요성을 이해합니다
- 운동의 효과가 무엇인지 알 수 있습니다.
- 운동을 어떻게 해야 하는지 알 수 있습니다
- 운동 관리 시 주의사항을 이해합니다

# 목 차

---



- 왜 운동이 필요할까요?
- 운동의 효과는 무엇일까요?
- 운동은 어떻게 해야 하나요?
- 운동 시 주의사항은 무엇인가요?
- 마무리

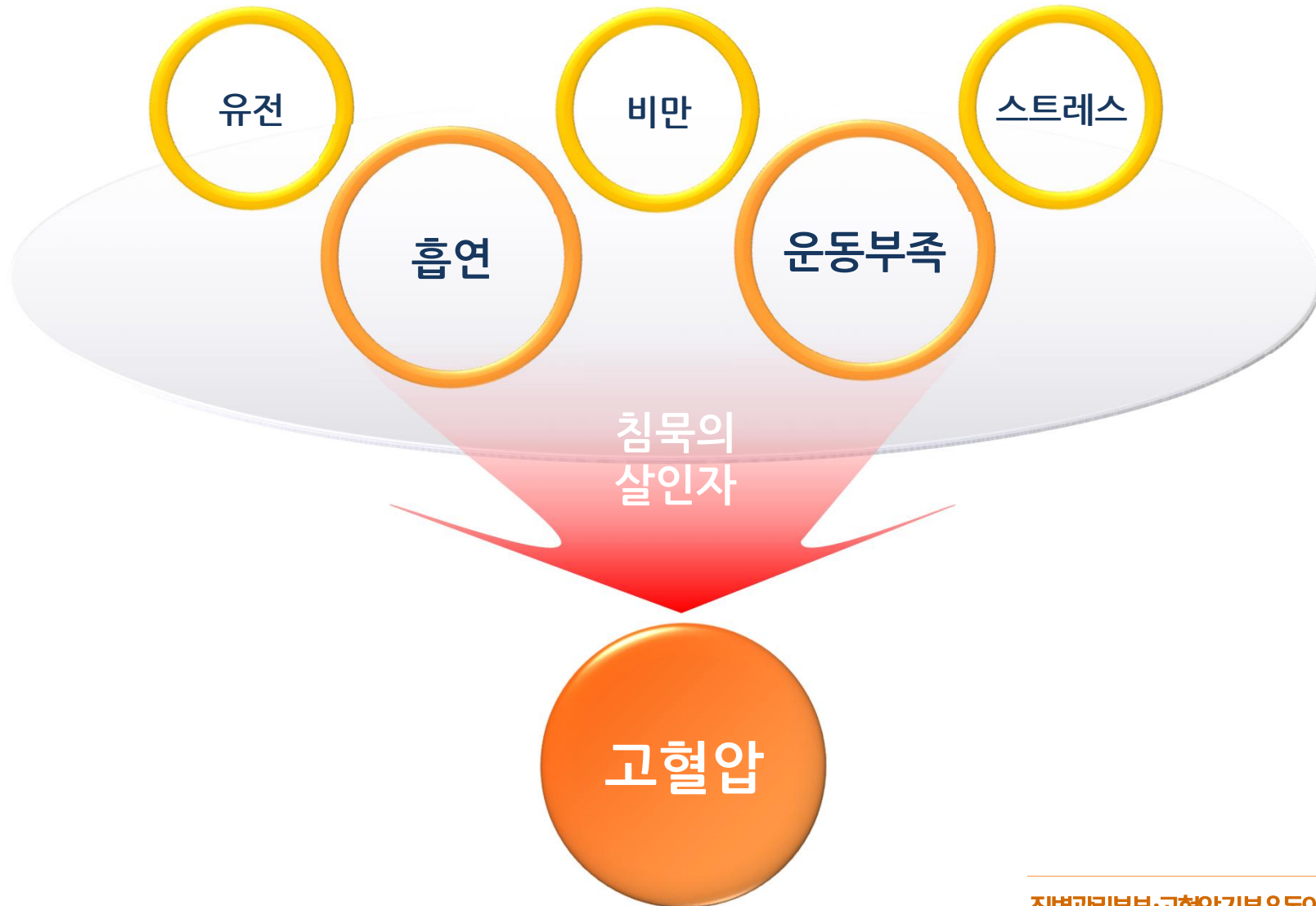
# 왜 운동이 필요할까요?

---



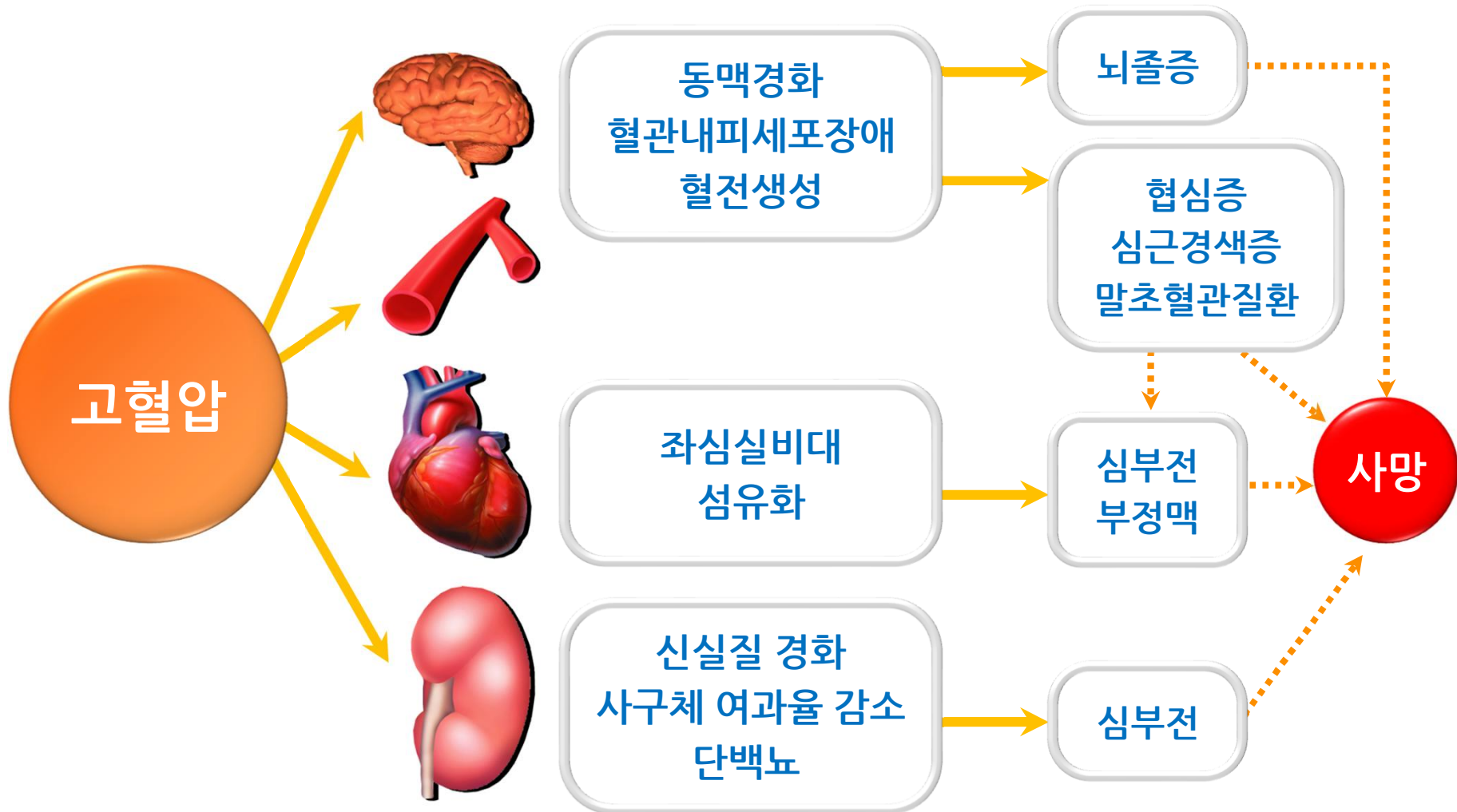
# 고혈압의 원인

똑똑한 환자 프로젝트



# 고혈압 합병증

똑똑한 환자 프로젝트



# 생활습관 개선에 따른 혈압 감소 효과



똑똑한 환자 프로젝트

개선항목	실천목표	효과
체중	정상체중 유지	10kg감소마다 5~20mmHg
식사	과일, 채소는 많이 섭취 동물성 기름 제한	8~14mmHg
소금섭취	하루 6g 이하(보통의 절반)	2~8mmHg
운동/활동량	하루 30분 이상 속보, 수영 등 유산소 운동	4~8mmHg
절주	무슨 술이든 하루 세잔 이하	2~4mmHg

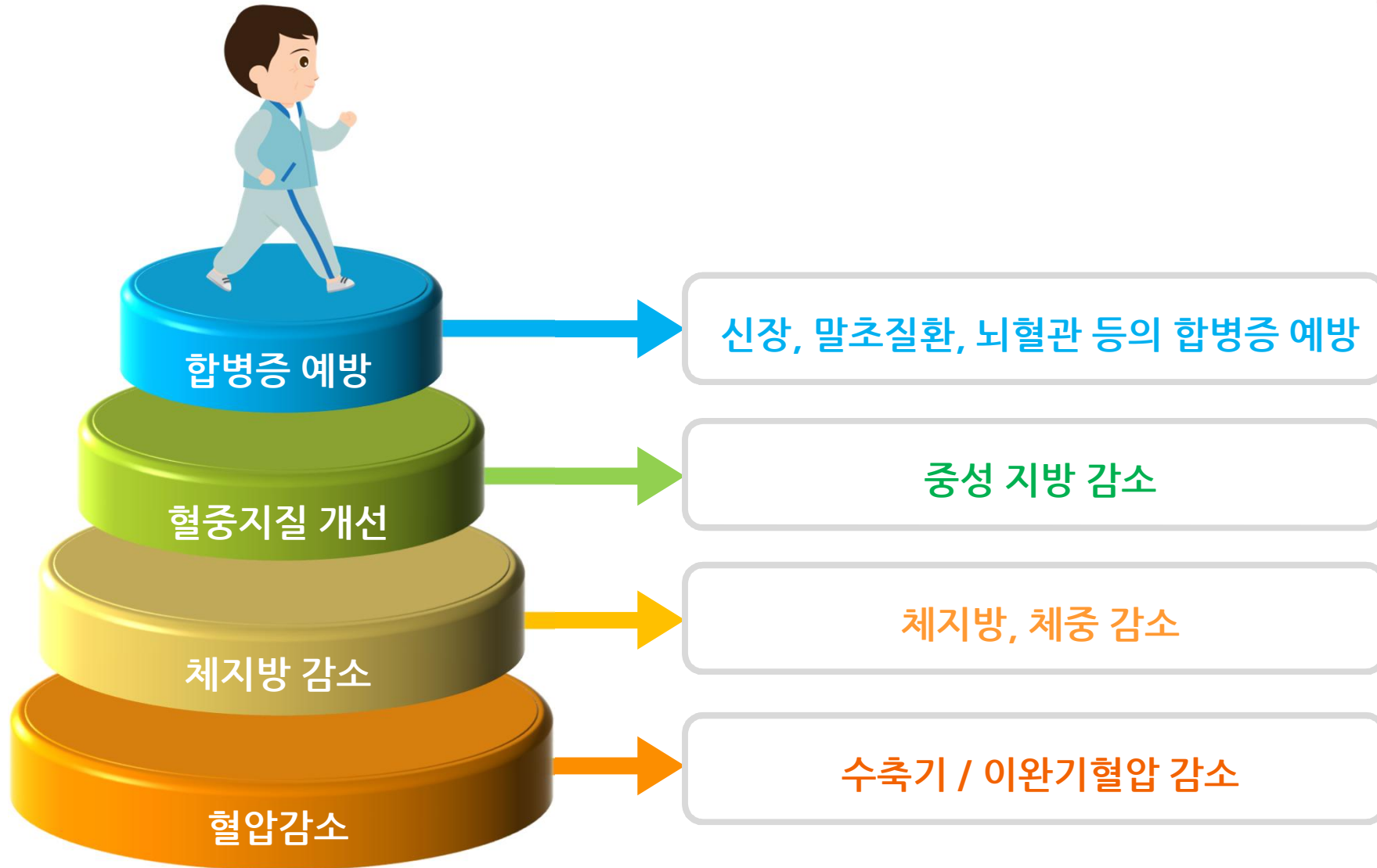
# 운동의 효과는 무엇일까요?

---



# 운동이 고혈압에 미치는 효과

똑똑한 환자 프로젝트

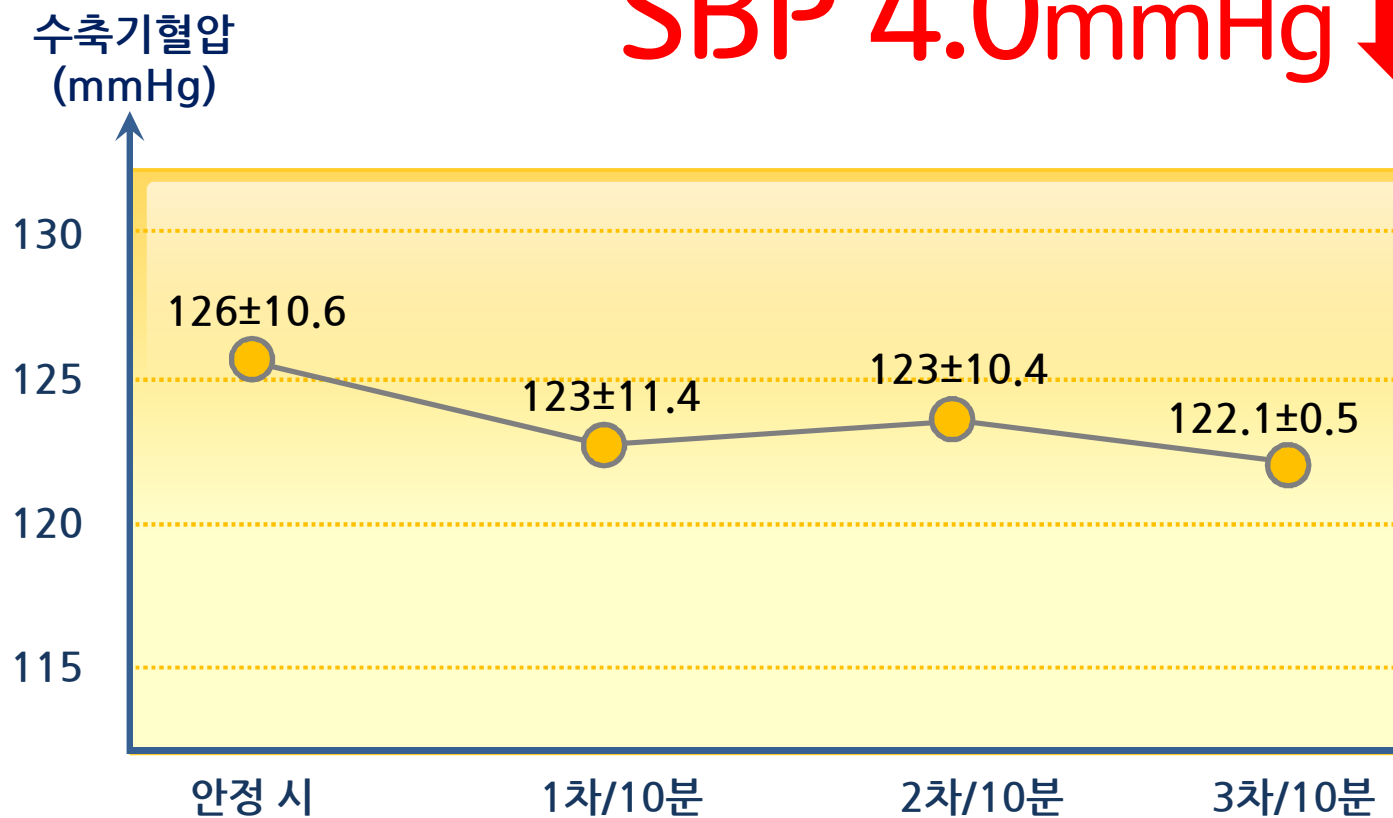


# 단기적 운동의 혈압 감소 효과

똑똑한 환자 프로젝트



## SBP 4.0mmHg ↓

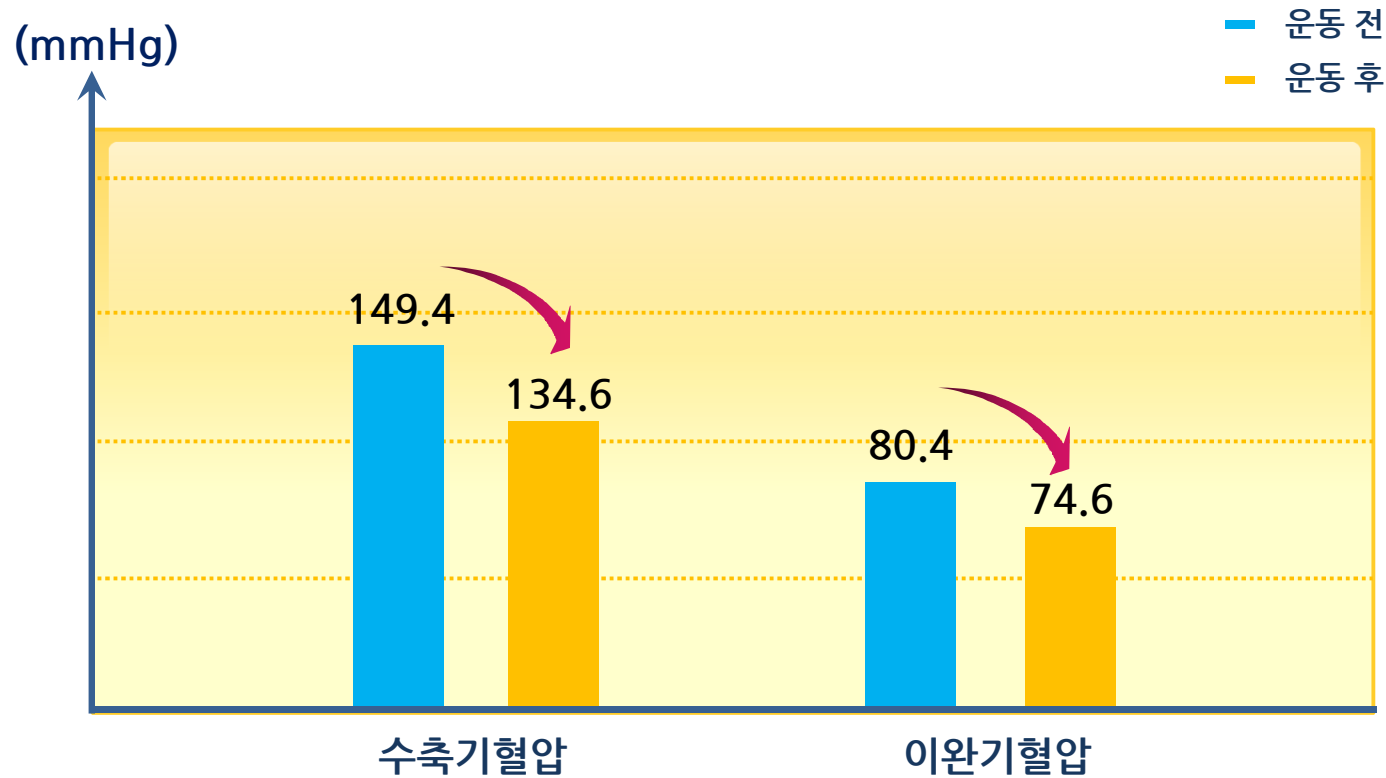


# 장기적 운동의 혈압 감소 효과

똑똑한 환자 프로젝트

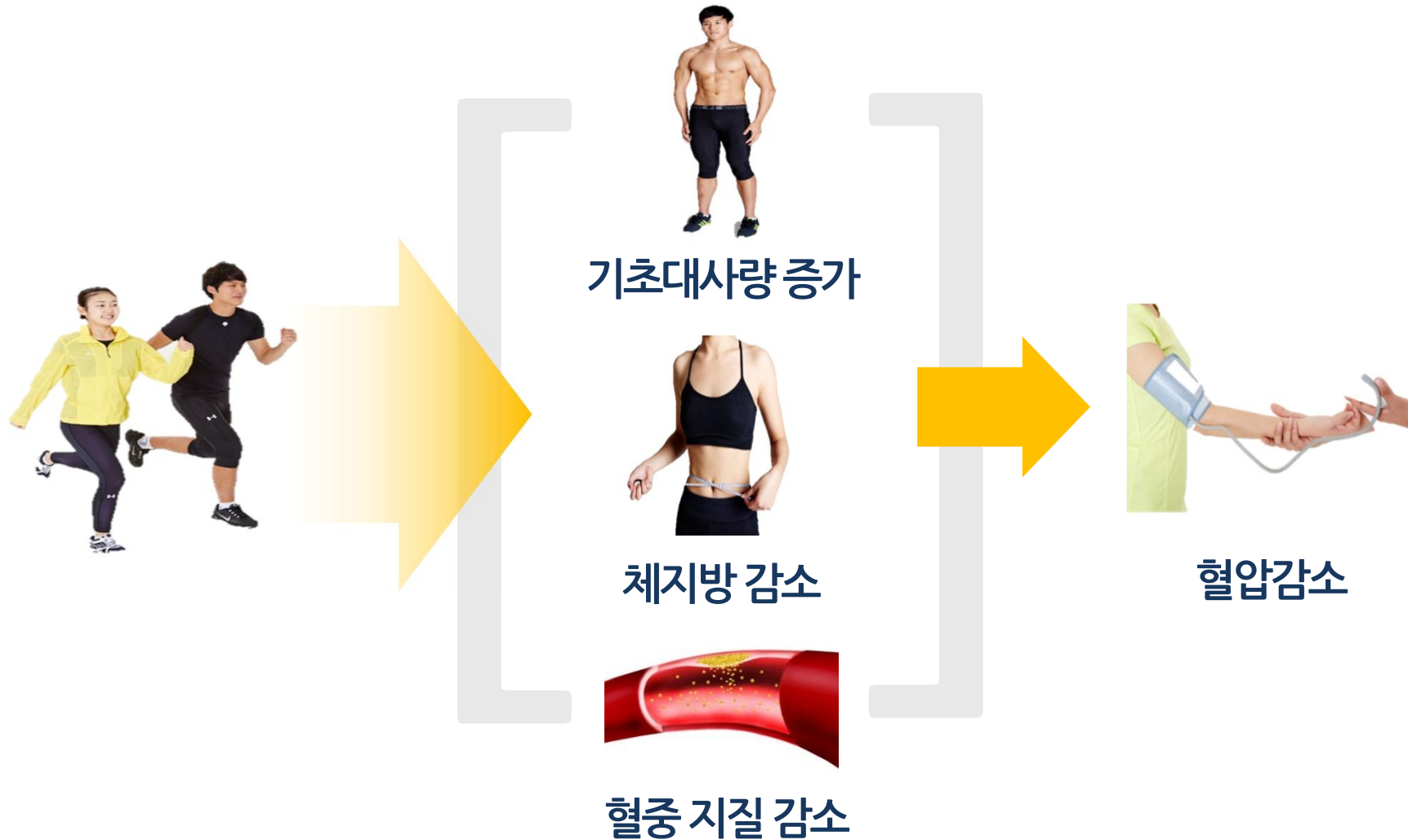


32주 운동효과: **14.8/5.8mmHg** ↓



# 장기적 운동의 혈압 감소 효과

똑똑한 환자 프로젝트



# 운동은 어떻게 해야 하나요?

---



# 운동프로그램의 구성

똑똑한 환자 프로젝트



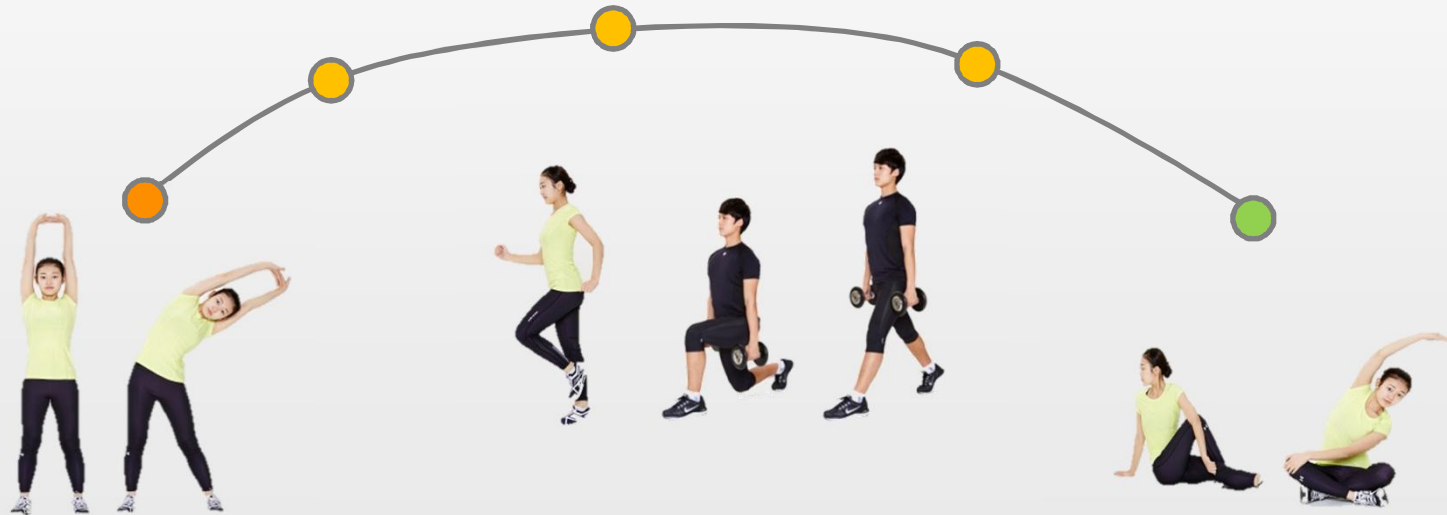
구성요소

준비운동  
(5~10분)

본운동  
(20~60분)

정리운동  
(5~10분)

운동강도

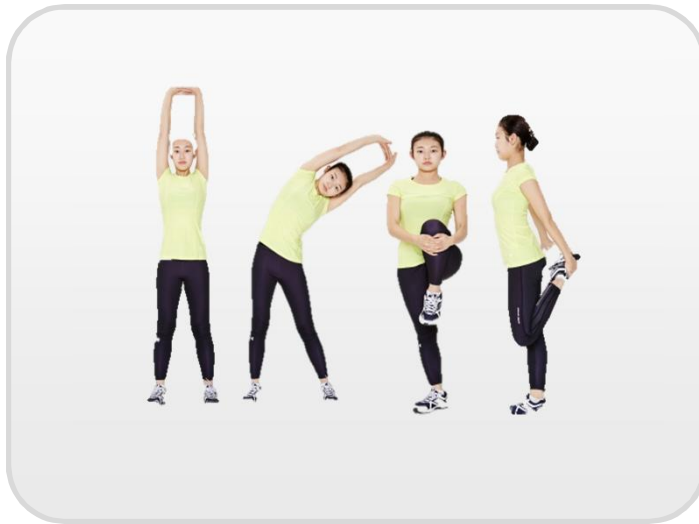


# 준비운동과 정리운동의 필요성

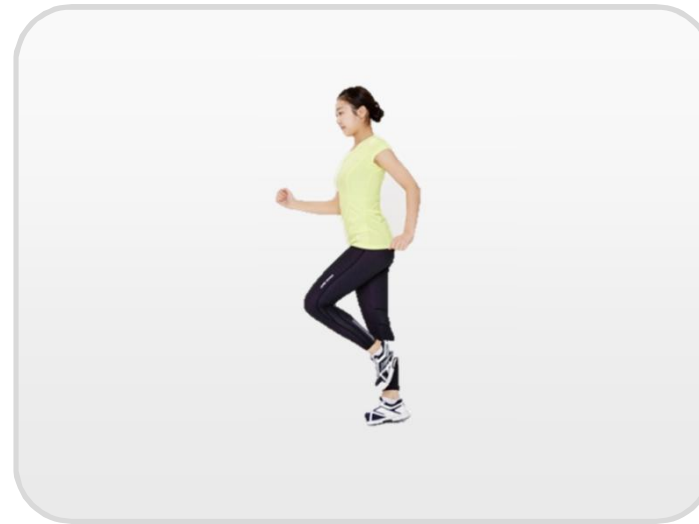
똑똑한 환자 프로젝트



- ☑ 운동할 근육으로 혈액흐름 증가 → 상해 예방
- ☑ 피로 감소



스트레칭



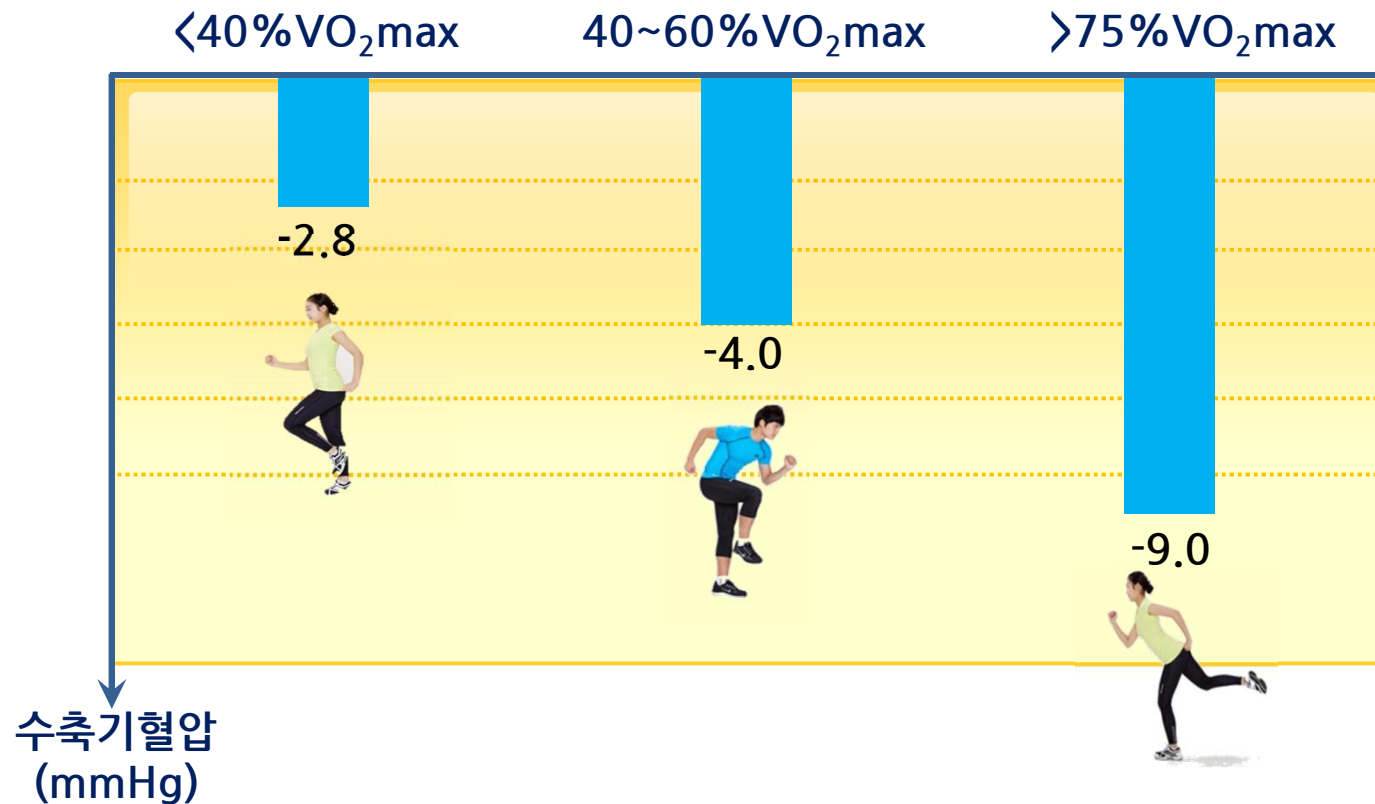
가벼운강도의걷기

# 운동강도에 따른 혈압 개선 효과

똑똑한 환자 프로젝트



↳ 저강도 운동보다 중·고강도 운동 후 수축기혈압이 더 많이 감소

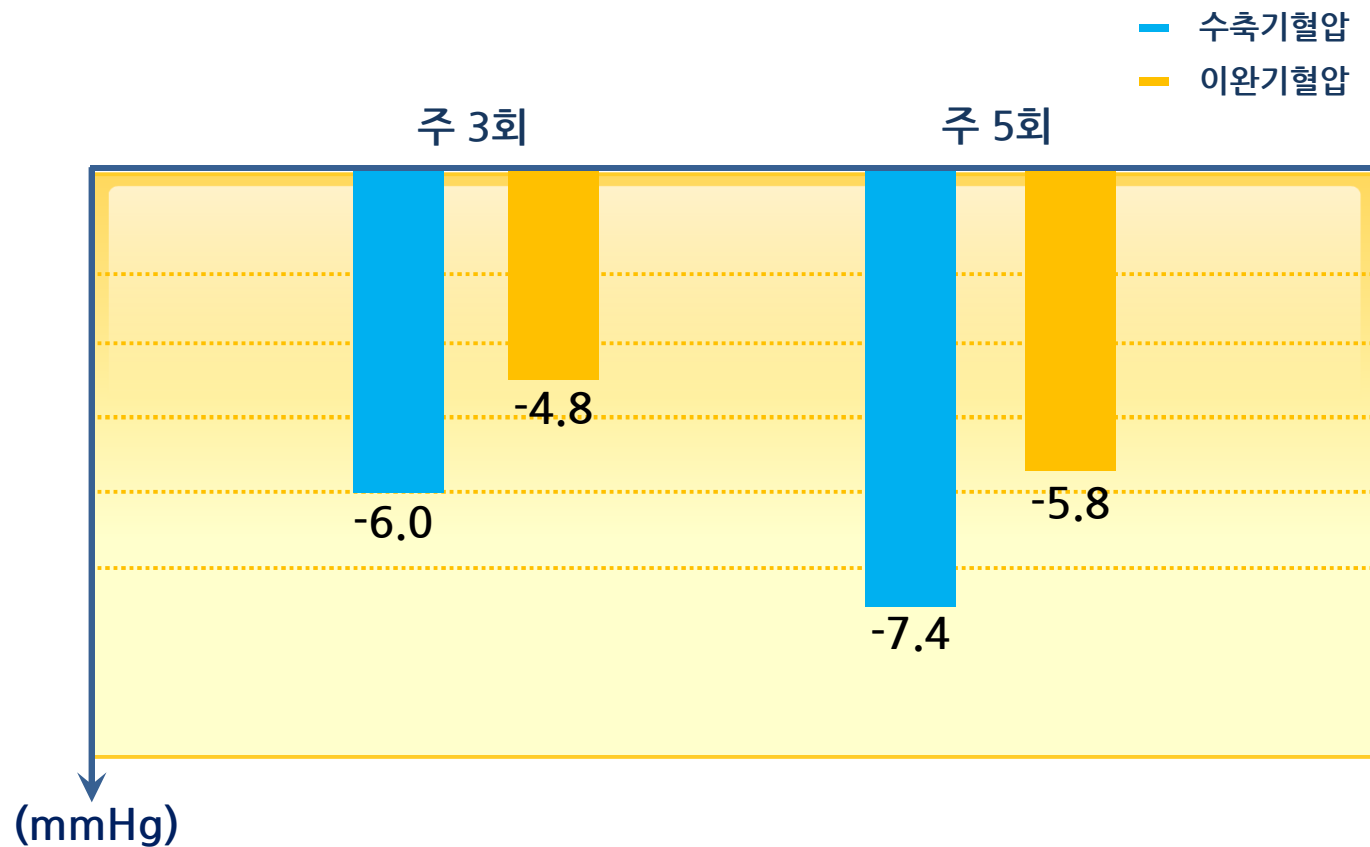


# 운동빈도에 따른 혈압 개선 효과

똑똑한 환자 프로젝트



## ↘ 운동 빈도가 증가할수록 혈압이 더 많이 감소

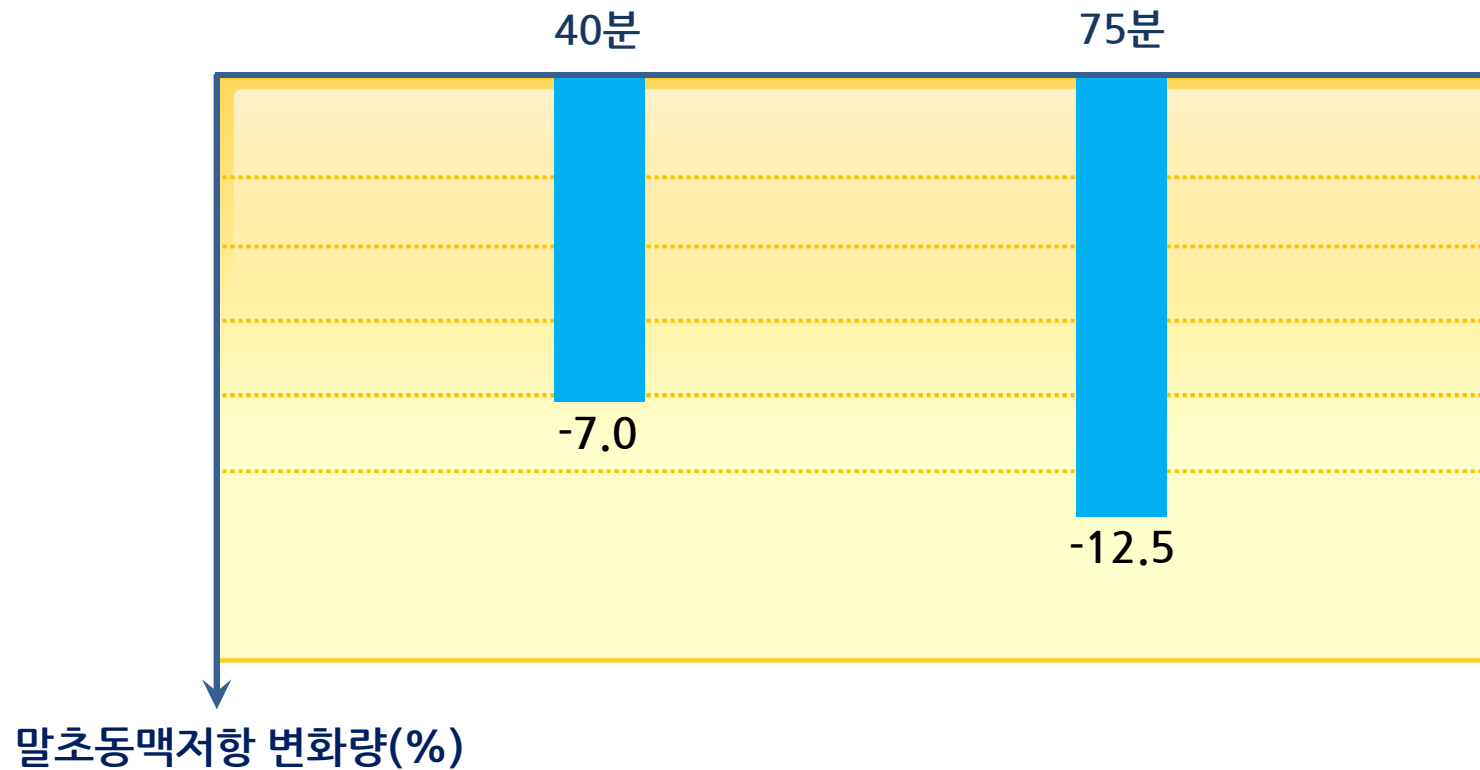


# 운동시간(운동량)에 따른 혈압 감소 효과

똑똑한 환자 프로젝트



## 40분 이상 운동 시 혈압 감소 효과가 나타남



# 저항 운동과 혈압 감소 효과

똑똑한 환자 프로젝트



- ▶ 저항 운동은 강도보다 운동량(세트 수)이 중요함
- ▶ 힘든 운동을 1-2세트 하는 것보다 덜 힘든 운동을 3-4세트 하는 게 혈압 감소에 도움이 됨

1~2세트



3~4세트



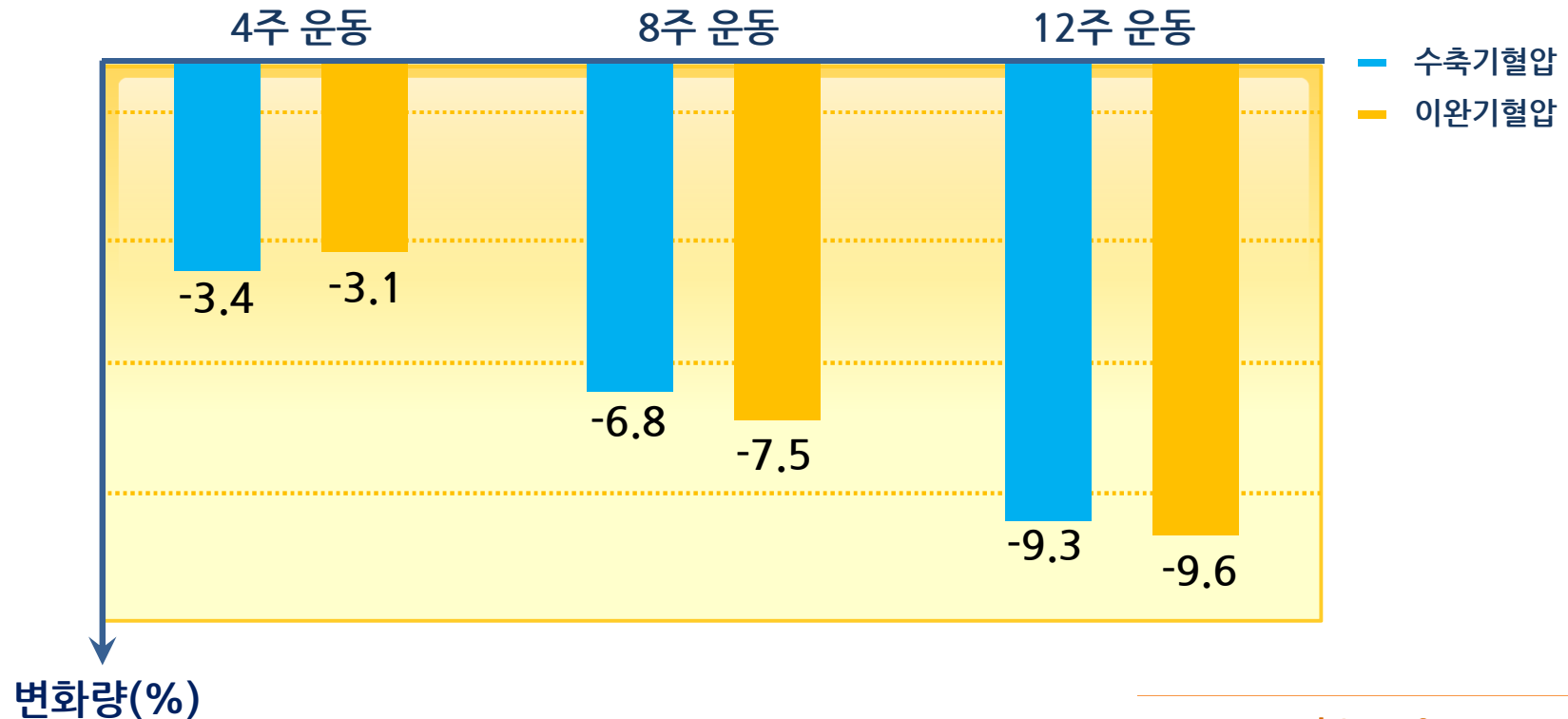
# 운동 기간에 따른 혈압 감소 효과

똑똑한 환자 프로젝트



↘ 운동 기간이 증가할수록 혈압 감소 효과가 큼

**4 < 8 < 12주**



# 운동시 주의사항은 무엇인가요?

---



# 운동 전 혈압에 따른 운동가능 여부

똑똑한 환자 프로젝트



	1기 고혈압	2기 고혈압	
수축기혈압	140~159mmHg	160~179mmHg	180mmHg이상
이완기혈압	90~99mmHg	100~119mmHg	120mmHg이상
	의사와 상담한 후에 적당한 운동을 실시합니다	운동을 연기하고 혈압 조절을 우선적으로 실시합니다	

# 고혈압 환자에게 적절하지 않은 운동

똑똑한 환자 프로젝트



- ❏ 고강도 저항운동: 저항운동 중 무거운 무게를 들기 위해 호흡을 멈추는 운동은 혈압을 상승시키므로 위험
- ❏ 관절의 길이가 변하지 않으면서 근육의 힘을 발휘하는 운동 (등척성 운동)도 혈압을 상승시킴

(X)



(X)



# 운동 시 주의사항 (1)

똑똑한 환자 프로젝트



1

## 운동중단 현상

- 가슴이 답답할 때
- 숨이 심하게 가쁠 때
- 심박수가 지나치게 빨라지거나 불규칙할 때
- 어지럽거나 속지 좋지 않을 때

2

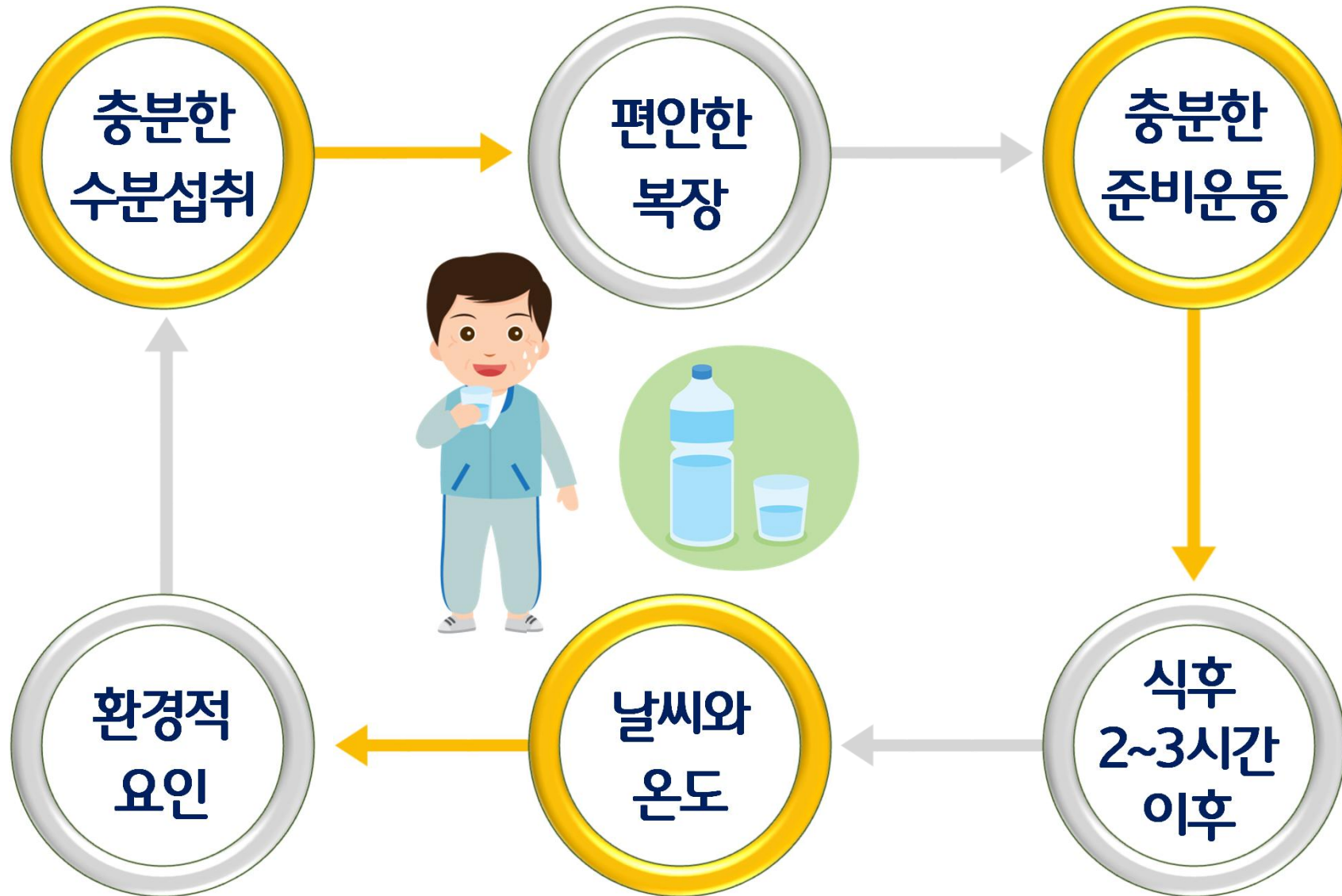
## 운동 시 주의점

- 운동 중/후의 혈압변화 점검
- 운동 중 과도한 혈압상승 주의
- 운동 후 기립성 저혈압 주의



# 운동 시 주의사항 (2)

똑똑한 환자 프로젝트



# 마무리

---





## 학습 목표 달성 했나요?

- ☑ 고혈압 환자의 경우 ( ) 강도의 ( ) 운동이 효과적이다
- ☑ 고혈압 환자가 저항운동을 할 때는 ( ) 보다 ( ) 을 더 많이 고려해야 한다
- ☑ 혈압을 측정했을 때 수축기혈압 ( ) 이상, 이완기혈압 ( ) 이상일 경우에는 위험상황이 생길 수 있으므로 운동을 연기한다
- ☑ 주 ( ) 회 이상, 회당 ( ) 분 이상 운동을 실천한다



감사합니다

---

