

운동 지침: 고혈압 (고혈압증)

Exercise Instructions: High Blood Pressure (Hypertension)(Korean)

의료진 (의사/전문 간호사/의사 보조사)의 조언을 항상 따르십시오. 아래 지침은 일반적인 것이므로, 시작하기 전에 의료진의 승인이 반드시 있어야만 합니다.

Always follow the advice of your provider (doctor/nurse practitioner/physician assistant). The instructions below are general and should only be done with their approval.

일반적 지침 General Guidelines

워밍업 (준비 운동) Warm-up	10분 10 minutes
유산소 운동 Aerobic	30-60분 지속적 운동 (운동 자각도 사용 - 다음 페이지 참조) 30-60 minutes continuous exercise (use Rating of Perceived Exertion - see next page)
웨이트 트레이닝 Weight Training	10-20분 10-20 minutes
쿨다운 (정리 운동) Cool Down	10-15분 10-15 minutes
스트레칭 Stretching	최대 5분간의 가벼운 스트레칭 Up to 5 minutes of light stretching

워밍업 (준비 운동) Warm Up

유산소 운동 및/또는 웨이트 트레이닝 운동 전에 근육을 준비시키는 쉽고 가벼운 동작입니다.

Easy/light movement that prepares muscles for aerobic and/or weight training exercise.

유산소 운동 Aerobic

- 몸의 큰 근육들을 함께 사용하는 운동입니다. Uses large muscle groups working together.
- 일주일에 3~6일 적당한 강도로 수행합니다. 시간이 지날수록 혈압이 낮아집니다.

Done 3-6 days per week at a moderate intensity. Over time, this should lower your blood pressure.

- 이로 인해 심박수 (HR)와 호흡수가 증가하지만, 여전히 대화는 계속 할 수 있을 것입니다.

This should cause an increase in heart rate (HR) and breathing rate, but you should still be able to carry on a conversation.

- 예: 걷기, 자전거 타기, Nustep®
Examples: walking, biking, and using a Nustep®.

지속적인 운동이란 운동 시간 내내 일정한 속도로 운동하는 것입니다. 20분간의 지속적인 운동을 할 수 없는 경우 :

Continuous exercise involves exercising at the same pace for the entire time. If unable to do 20 minutes of continuous exercise:

- 속도를 늦추고 대신 운동 시간을 늘려보도록 하십시오.
Slow down and try to increase your time.
- 운동 시간을 늘릴 수 있게 되면, 서서히 강도를 높이십시오.
Slowly increase intensity as you are able to increase your time.

한 번에 전체 운동을 다 할 수 없다면, 간헐적인 훈련 - 20분의 유산소 운동을 하루에 한번 이상, 총 60 분까지 시도해 보십시오.

If you can not do an entire workout at one time, try intermittent training - 20 minutes of aerobic exercise more than once a day, up to a total of 60 minutes.

웨이트 트레이닝 Weight Training

- 일주일에 2-3 일 낮은 무게로 많은 반복 횟수 (반복 동작)를 목표로 하십시오.
Aim for high repetitions (reps) with light weights 2-3 days per week.
- 각 근육 그룹 (다리, 등, 가슴, 어깨 및 팔)당 1세트에 12-15 회의 반복 동작으로 시작하십시오.

Start with 1 set of 12-15 reps per muscle group (legs, back, chest, shoulders, and arms).

- 감당할 수 있게 되면, 각 세트 당 15회의 반복 동작을 3세트로 늘리십시오.
Increase to 3 sets of 15 reps when able to tolerate.
- 근력 운동은 아무 형태의 유산소 준비 운동을 한 후에야만 수행되어야 합니다.

Strength training should only be performed after some form of aerobic warm-up.

- 운동을 할 때 격렬한 부분에서는 반드시 숨을 쉬십시오 (훈련하는 특정 근육 수축시).

Be sure to breathe on the exertional part of the exercise (when you are contracting the specific muscle you are training).

참고: 현재로서는 아이소메트릭 훈련 (벽이나 철봉과 같은 고정된 물체를 밀거나 당기는 운동)을 하는 것은 안전하지 않습니다.

Note: It is not safe to do isometric training (pushing or pulling against a fixed object like a wall or bar) at this time.

쿨다운 (정리 운동) Cool Down

워밍업 (준비 운동)과 유사합니다; 심박수 (HR)를 휴식 수준 상태로 되돌릴 수 있도록 도와주는 가벼운 동작입니다.

Similar to the warm up; light movement to help bring your heart rate (HR) back to its resting level.

유연성/스트레칭 Flexibility/Stretching

- 근육통을 줄이고 유연성을 증가시킵니다.

Decreases muscle soreness and increases flexibility.

- 모든 운동 시간 후에 수행합니다.

Done after every workout session.

- 움직이지 않고 최대 30초 (버틸 수 있는 만큼)까지 스트레칭을 하면서, 호흡을 계속 하십시오.

Hold stretch up to 30 seconds (as tolerated) without moving, and be sure to keep breathing.

주의 사항 PRECAUTIONS

- 운동 프로그램을 시작하기 전에 담당 의사의 승인이 반드시 있어야 합니다.

Your physician should clear you before you start an exercise program.

- 고혈압 및 심장 질환/만성 심부전이 있는 사람들은 운동 강도를 낮춰야 할 수도 있습니다.

People with known high blood pressure and heart disease/chronic heart failure may need to lower workout intensity.

- 운동은 체액 손실 (탈수)를 초래할 수 있으므로 운동 후의 저혈압을 방지하기 위해

음료를 섭취하십시오. 수분 섭취 제한이 있는 환자는 의사에게 보다 구체적인 조언을 구해야 합니다.

Exercise may result in fluid loss (dehydration) so drink fluids to prevent low blood pressure after exercise. Patients on fluid restriction should ask for more specific advice from their physician.

언제 그리고 누구에게 전화해야 하나? WHEN TO CALL & WHO TO CALL

운동 전이나 운동 중에 다음과 같은 증상이 나타나면, 즉시 운동을 중단하고 의사에게 연락하십시오.

If you have any of these symptoms before or during exercise, stop exercise immediately and contact your physician:

- 가슴 통증 Chest pain
- 숨가쁨 Shortness of breath
- 현기증, 또는 Lightheadedness, or
- 운동 중 혈압 (BP)이 10mmHg 하락 (운동 중 혈압을 확인할 수 있는 경우)

Drop of 10mmHg in blood pressure (BP) during exercise (if able to check BP while exercising)

- 평소와 다르게 느껴지는 모든 사항
Anything that feels different than usual

보그 (Borg) 운동 자각 척도 (RPE)

BORG RATING OF PERCEIVED EXERTION (RPE)

이 척도를 사용하여 본인의 적정 운동 강도를 찾으십시오.

11-13 등급이 이상적입니다.

Use this scale to find the intensity level of your exercise. A rating of 11-13 is ideal

6	
7	아주, 매우 가벼움
8	
9	매우 가벼움
10	
11	상당히 가벼움
12	
13	다소 어려움
14	
15	힘듦
16	
17	매우 어려움
18	
19	아주, 매우 힘듦
20	

6	
7	Very, Very Light
8	
9	Very Light
10	
11	Fairly Light
12	
13	Somewhat Hard
14	
15	Hard
16	
17	Very Hard
18	
19	Very, Very Hard
20	

운동에 관한 질문은 운동 상담가에게 전화하십시오:

심혈관 센터

734-936-5627

Domino's Farms 심혈관 메디신

734-998-5666 또는 998-7400

For questions about exercise, call the exercise consultants at:

Cardiovascular Center

734-936-5627

Cardiovascular Medicine at Domino's Farms

734-998-5666 or 998-

7400

책임의 한계 및 법적 고지: 본 문서는 귀하와 동일한 상태의 전형적인 환자를 위해 미시간 메디신 (Michigan Medicine) 에서 만든 정보 및/혹은 교육용 자료입니다. 여기에는 미시간 메디신 (Michigan Medicine) 에서 직접 작성하지 않은 온라인 내용에 관한 링크가 포함되어 있을 수 있는데, 이에 대한 책임은 미시간 메디신 (Michigan Medicine) 에서 지지 않습니다. 귀하의 경험이 전형적인 환자의 경험과 다를 수 있으므로, 본 문서가 담당 의료진의 의학적인 자문을 대체하지는 않습니다. 본 문서나 건강 상태 혹은 치료 계획에 관한 문의가 있다면, 반드시 담당 의료진과 상담하십시오.

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by Michigan Medicine for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by Michigan Medicine and for which Michigan Medicine does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

예방 심장학에서 개발

Developed by Preventive Cardiology

번역: 미시간 메디신 (Michigan Medicine) 통역 서비스

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

[미시간 메디신 \(Michigan Medicine\)](#) 의 환자 교육은 [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#) 에 따라 인가 받았습니다.

최종 수정 2018/04

Patient Education by [Michigan Medicine](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last Revised 04/2018