

수칙1 싱겁게 먹습니다.



- 소금 1일 권장 섭취량은 1티스푼(6g) 정도입니다.
- 소금의 함량 구하는 방법 : 나트륨 함량(g) x 2.5 = 소금의 함량(g)
- 싱겁게 먹는 요령을 알고, 실천합니다.
 - ① 국물은 적게, 밥을 국에 말아 먹지 않고 따로 섭취합니다.
 - ② 김치, 젓갈, 장아찌와 같은 음식은 적게 먹습니다.
 - ③ 가공적 외식을 줄이고, 자연 재료로 조리된 음식을 먹습니다.

수칙2 적정 체중과 허리둘레를 유지합니다.



- 자신의 표준체중을 정확히 알고 유지합니다.
- 남자의 표준체중(kg) = 키(m) x 키(m) x 22(여성은 21)
- 적정 체질량지수(BMI) 목표를 알고 유지합니다.
- 적정 체질량지수(BMI) 목표 : 25 kg/m² 미만
체질량지수 구하는 방법 : 체중(kg) ÷ [키(m)x키(m)]
- 적정 허리둘레 목표를 알고 유지합니다.
- 적정 허리둘레 목표 :
남성 90 cm(35인치) 미만, 여성 85 cm(33인치) 미만

고혈압이란?



▶ 혈압

심장은 우리 몸에 산소와 영양소를 공급하기 위하여 분당 60~100회 정도 수축과 이완(확장)을 반복 합니다. 이렇게 심장은 펌프처럼 혈액을 몸 구석구석까지 보내는데, 이때 **혈액이 혈관 벽에 가하는 힘**이 혈압입니다. 즉, 혈압은 혈관 내 압력을 수치로 나타낸 것입니다.

▶ 고혈압

혈압이 지속적으로 정상 기준보다 높을 때를 고혈압이라고 합니다.

(단위 : mmHg)

	수축기 혈압		이완기 혈압
정상	< 120	그리고	< 80
고혈압 전 단계	120~139	또는	80~89
고혈압	≥ 140	또는	≥ 90

나와 가족을 위한 고혈압 예방과 관리 정보



수칙3 과일과 채소를 섭취합니다.



· 늘리고, 줄이는 건강한 음식 섭취 방법을 알고 실천합니다.

- 과일, 채소, 저지방 유제품, 전곡류 섭취 늘리기
- 포화지방산 및 콜레스테롤, 지방의 총량 줄이기
- 생선 섭취 늘리기(최소 주 2회)
- 간식 및 설탕 함유 식품 줄이기

수칙4 규칙적으로 운동을 합니다.



· 유산소 운동(걷기, 뛰기, 자전거타기, 수영 등)을 숨이 약간 찬 느낌이 있으나 말을 할 수 있는 정도로 실시합니다.

- 한 번에 30분 이상, 일주일에 5~7일, 최소 3일 이상
- 준비 운동과 마무리 운동을 운동 전후에 5분 실시
- 유산소 운동으로 몸이 충분히 이완된 상태에서 추가적으로 동적 저항 운동(힘을 쓰면서 움직이는 운동) 주 2~3일 실시

· 매일매일 일상생활 속에서 신체 활동량을 늘려 갑니다.

- 짧은 거리는 걸어서 이동하며, 가능하면 빠르게 걷기를 5~10분 정도 반복
- TV를 보면서 가볍게 맨손체조를 하거나 의자에 앉아 스트레칭

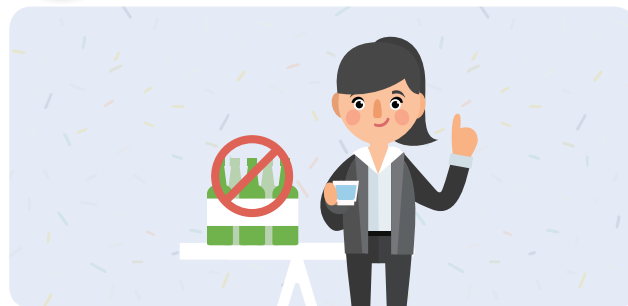
수칙5 금연합니다.



· 상황에 따른 흡연 욕구를 다스려 완전히 금연합니다.

- 술자리 : 과음과 과식은 금물, 싱겁게 먹고 물을 많이 마시기
- 식사 후 : 즉시 테이블에서 일어나기, 바로 양치하기, 친구에게 전화 걸기
- 문득 담배가 매우 피고 싶을 때 : 흡연 욕구는 3~5분 이내에 사라지기 때문에 담배 생각이 안 나도록 간식 먹기, 물 마시기, 음악 듣기, 가벼운 스트레칭, 메신저 보내기 등 다른 행동하기

수칙6 절주합니다.



· 적절한 음주량을 알고, 절주를 실천합니다.

- 하루 적정 음주량은 해당 주류의 잔을 기준으로 남성은 2잔(알코올 양 20~30 g) 이하, 여자는 1잔(10~20 g) 이하입니다.
- 알코올 30 g은 소주 2~3잔(1/3병), 맥주 720 mL(1병), 와인 200~300 mL(1잔), 정종 200 mL(1잔), 위스키 60 mL(2샷) 등에 해당합니다.
- 1주일 총 알코올 음주량은 남성은 140 g, 여성은 80 g 미만이 좋습니다.

수칙7 정기적으로 혈압을 측정하고 검진합니다.



· 혈압 측정 방법을 알고, 건강한 사람도 정기적으로 혈압을 측정합니다.

- ① 아침 : 기상 후 1시간 이내에 소변 본 후 식탁에 앉은 자세에서 식사 전에 혈압약을 복용하지 않은 상태로 측정
- ② 저녁 : 잠자리 들기 전
- ③ 이 외 측정이 필요하다고 판단되는 경우

TIP 혈압 측정 방법

- 최소 1~2분 안정을 취한 후 측정
- 측정 당 1~3회 측정하여 평균값을 사용, 맥박 수도 함께 기입



· 고혈압 전 단계 여부를 자주 확인하고, 특히 고혈압 전 단계인 경우 매년 정기적으로 검진을 받습니다.

- 고혈압 전 단계는 정상 혈압보다 고혈압 발생 가능성이 높습니다.
- 고혈압 전 단계는 당뇨병, 이상지질혈증 등 다른 대사성증후군 발생 위험도 높습니다.

TIP 고혈압 전 단계란?

- 수축기 혈압 120~130 mmHg이거나 이완기 혈압 80~89 mmHg인 경우를 말합니다.