

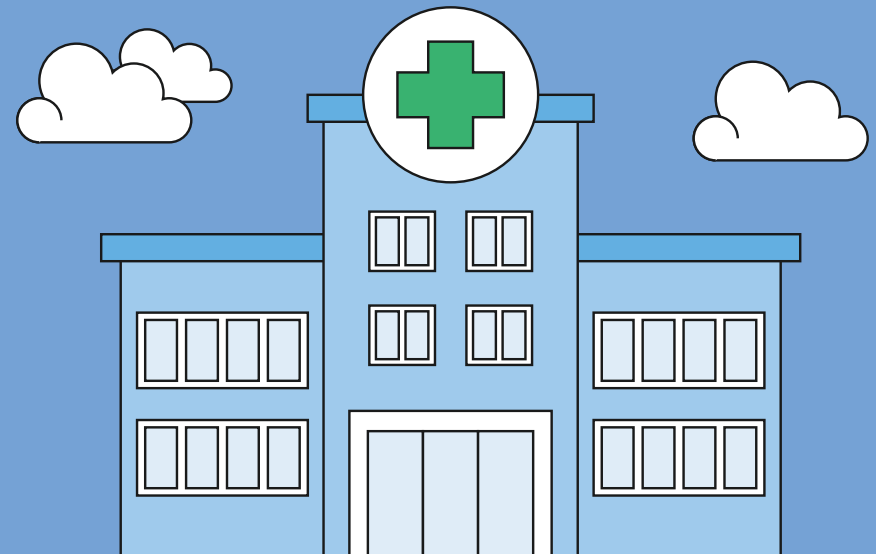


동영상 큐알코드

휴대폰 카메라를 켜고  
큐알을 찍어 영상을 확인하세요

# 지적장애인을 위한 고혈압의 이해 및 운동

쉬운 말로 배우는 고혈압

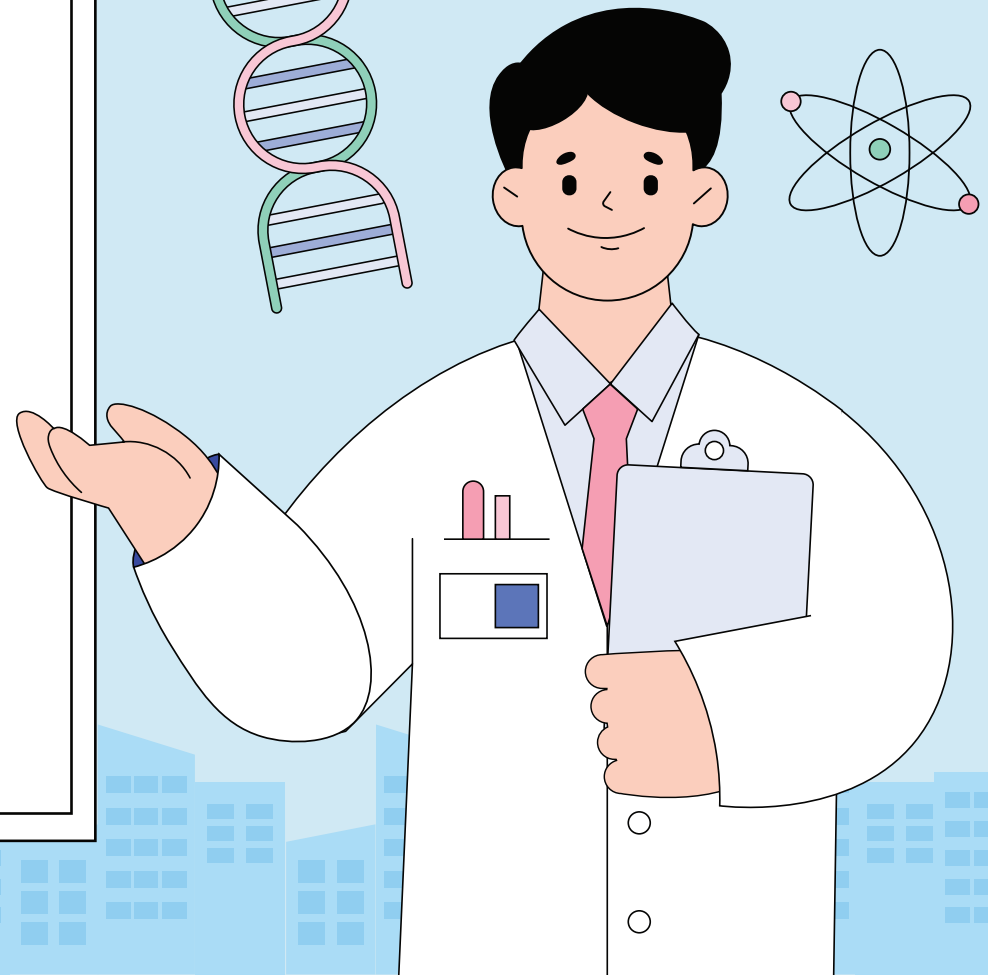


지적장애인을 위한 고혈압 이해 및 운동

**같이 알아보아요**



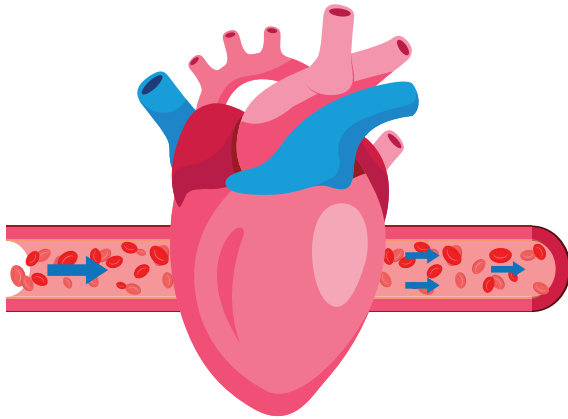
- 1 고혈압은 무엇일까요?
- 2 혈압 재는 방법
- 3 혈압 숫자 이해하기
- 4 고혈압은 왜 생길까요?
- 5 혈압을 지키는 방법
- 6 혈압을 지켜주는 운동



# 먼저 알아볼까요?

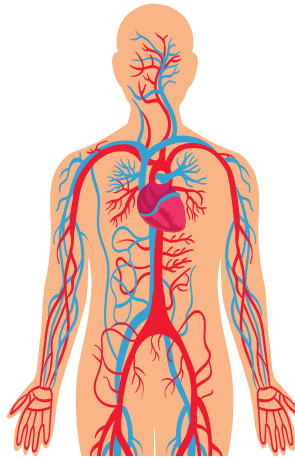


## 심장



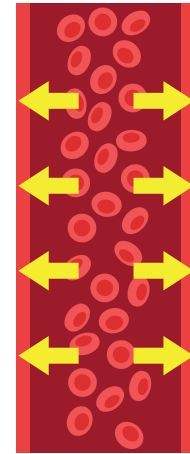
- 우리 몸 안에는 중요한 **심장**이 있어요.
- **심장**은 쉬지 않고 움직여서 우리 몸에 피를 보내 줘요.

## 혈관



- **혈관**은 심장이 보낸 피가 지나가는 길이에요.
- 이 길은 우리 몸 여기저기 이어져 있어요.

## 혈압



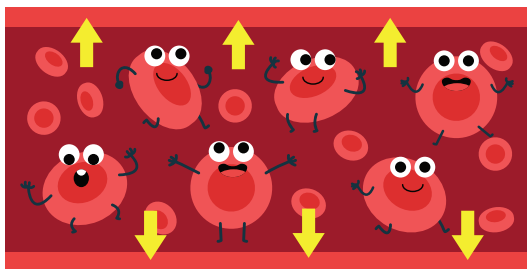
- 피가 지나 갈 때는 혈관의 벽을 밀어요.
- 그 미는 힘을 숫자로 나타낸 것을 **혈압**이라고 해요.
- **혈압**은 피가 잘 다니게 도와주는 힘이에요.

# 고혈압이란 무엇인가요?



## 건강한 혈압

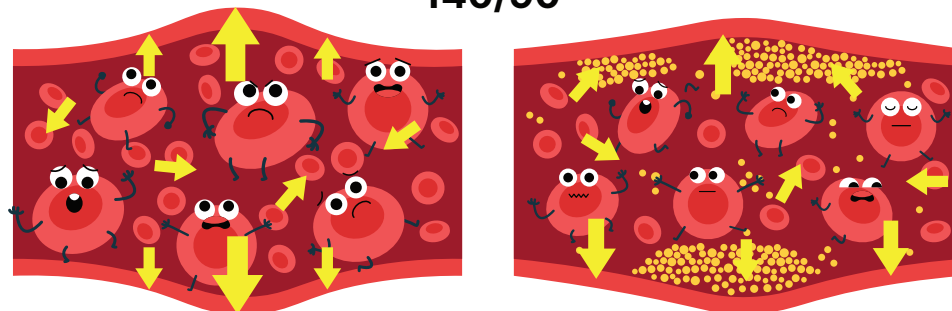
120/80



- **건강한 혈압**일 때는, 피가 부드럽게 잘 흘러가요.
- 그러면 우리 몸은 힘을 얻고 건강해져요.

## 고혈압

140/90



- 피가 너무 세게 흐르면 혈관이 힘들어 해요.
- 피가 흐르는 길이 좁아지거나 기름이 쌓이면 피가 힘들게 지나가야 해요.
- 이럴 때는 혈압이 높아질 수 있어요.
- 혈압이 높아지는 상태가 오래 계속되는 것을 **고혈압**이라고 해요.

## 💡 잠깐! 꼭 기억해요! 💡

고혈압은 '**조용한 병**' 이라고 해요. 고혈압이 있어도 몸에 신호가 없는 경우가 많아요.  
아프지 않아도 몸이 조금씩 나빠질 수 있기 때문에 조심해야 해요.

# 혈압을 재는 방법



## 1. 자세잡기



- 등을 기대고 바르게 앉아요.
- 한쪽 팔을 탁자 위에 올려요.
- 팔이 가슴 높이에 있는지 살펴봐요.
- 팔에 힘을 빼고 편안하게 있어요.

## 2. 띠(커프) 감기



- 위 팔에 띠(커프)를 감아요.
- 띠는 너무 팔을 조이지 않게 해요.

## 3. 혈압재기



- '시작' 버튼을 눌러요.
- 이 때는 말을 하지 않아요.
- 움직이지 않고 가만히 있어야 해요.

## 4. 숫자 확인하기



- 기계에 숫자가 멈춰요.
- 숫자 두 개를 확인해요.  
(위 숫자/ 아래 숫자)

## 💡 잠깐! 꼭 기억해요! 💡

- 혈압은 아침 2번(약먹기 전, 식사 전) 저녁 2번(자기 전)에 재서 기록해요! ● 5분 정도 충분히 쉬고 재야 정확해요!
- 목욕·샤워하기 전에 재야 정확해요! ● 혈압 재기 30분 전에는 담배를 피우지 않아요! 커피를 마시지 않아요!

# 혈압숫자 이해하기



120/80  
정도일 때

건강해요!



130/85  
정도일 때

조심하세요!



140/90  
보다 높을 때

고혈압이에요!



**고혈압**

위 숫자 140보다 크고 / 아래 숫자 90보다 클 때

**잠깐! 꼭 기억해요!**

혈압이 한 번만 높게 나왔다고 고혈압은 아니예요.

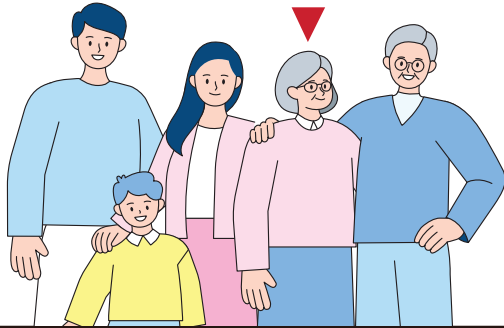
여러 번 재서 계속 높게 나오면 고혈압일 수 있어요. 계속 높으면 꼭 병원에 가야해요!

# 고혈압은 왜 생길까요?



1

가족 중에 고혈압이 있는 경우



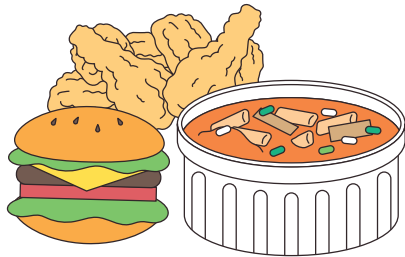
2

담배를 피우는 경우



3

짜거나 기름지고 단 음식을 많이 먹는 경우



4

술을 자주 마시는 경우



# 고혈압은 왜 생길까요?



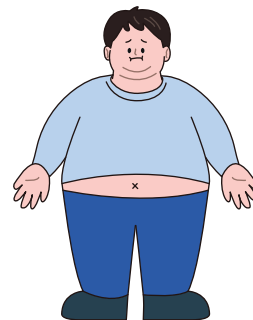
5

운동을 자주 안하는 경우



6

몸무게가 많이 나갈 경우



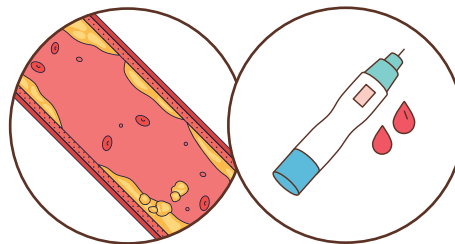
7

스트레스를 많이 받는 경우



8

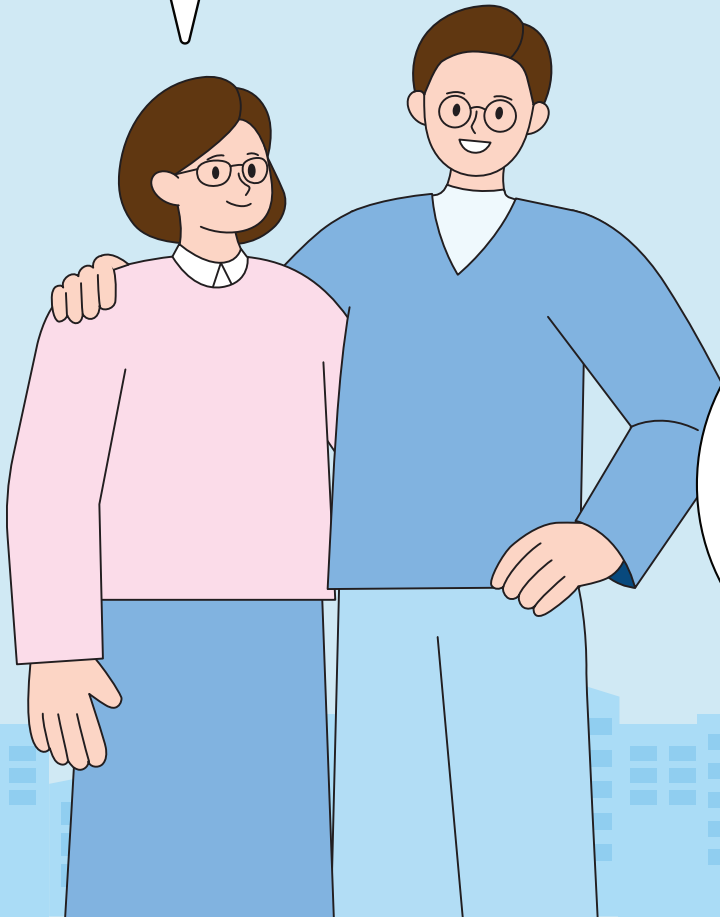
당뇨병이 있거나 콜레스테롤이 높을 경우



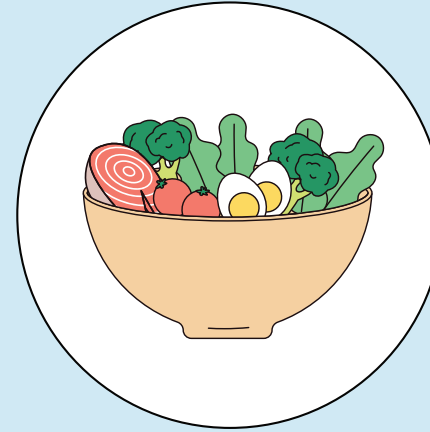
# 혈압을 지키는 방법



꼭 기억해요! 6가지



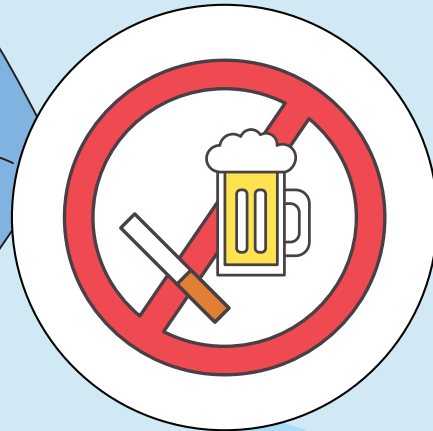
짜거나 기름이 많은  
음식을 피해요.



야채를 자주 먹어요.



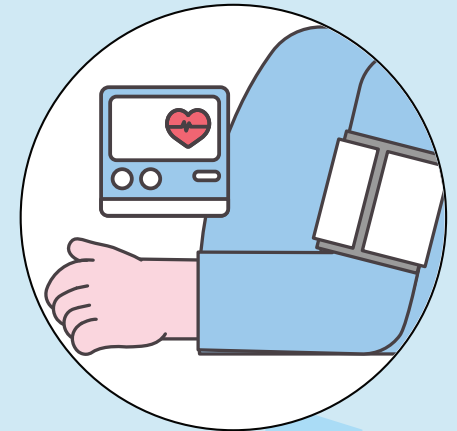
매일 꾸준히 운동을 해요.



술, 담배를 하지 않아요.



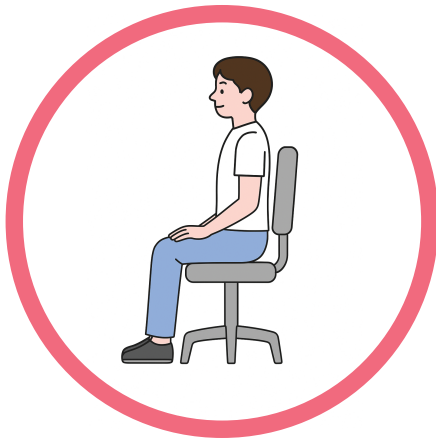
마음을 편안하게 해요.



혈압을 재고  
꾸준히 병원에 가요.

# 혈압을 지켜주는 운동을 같이 배워요!

고혈압 관리를 위한 운동 배우기



의자에 바른 자세로 앉기!



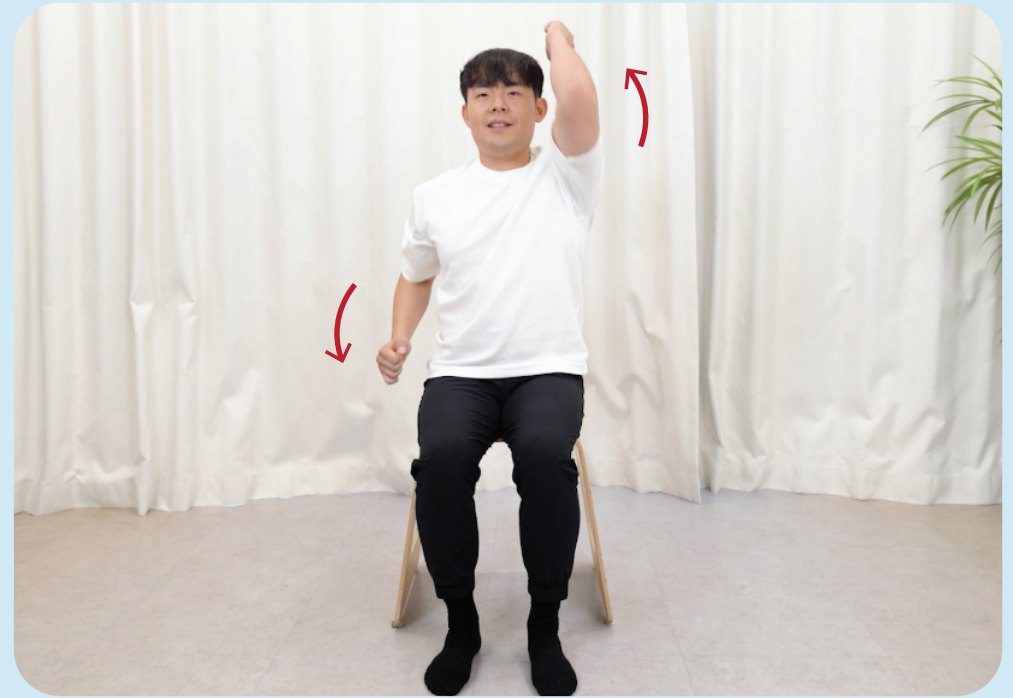
무리하지 말고 천천히!  
몸이 아플 때는 그만!



매일 매일 꾸준히!

혈압을 지켜주는 운동 배우기

## 팔 앞 뒤로 움직이기



- ① 팔꿈치를 구부려요.
- ② 두 팔을 앞뒤로 움직여요.
- ③ 30번 해요. 잠깐 쉬어요.
- ④ 다시 30번 해요. 잠깐 쉬어요.
- ⑤ 마지막으로 30번 해요.

혈압을 지켜주는 운동 배우기

# 팔 들어올리기



- 1 양 팔을 앞으로 펴요.
- 2 귀 옆까지 쪽 올려요.
- 3 천천히 다시 내려요.
- 4 10번 해요. 잠깐 쉬어요.
- 5 다시 10번 해요. 잠깐 쉬어요.
- 6 마지막으로 10번 해요.

혈압을 지켜주는 운동 배우기

# 어깨 돌리기



- ① 양 팔을 옆으로 펴요.
- ② 주먹을 가볍게 쥐어요.
- ③ 팔을 앞에서 뒤로 돌려요.
- ④ 10번 해요. 잠깐 쉬어요.
- ⑤ 다시 10번 해요. 잠깐 쉬어요.
- ⑥ 마지막으로 10번 해요.
- ⑦ 이번에는 팔을 뒤에서 앞으로 돌리며 똑같이 운동해요.

혈압을 지켜주는 운동 배우기

## 어깨 으쓱하기



- ① 숨을 마시면서 어깨를 천천히 올려요. ② 귀 가까이 올려요.
- ③ 숨을 내쉬면서 어깨를 푹 밑으로 떨어뜨려요. ④ 10번 해요. 잠깐 쉬어요.
- ⑤ 다시 10번 해요. 잠깐 쉬어요. ⑥ 마지막으로 10번 해요.

혈압을 지켜주는 운동 배우기

## 주먹 쥐기



- ① 양 손을 꽉 쥐어요.
- ② 10초 그대로 있어요.
- ③ 손가락을 천천히 펴요.
- ④ 다시 10초 주먹을 쥐었다 펴요.
- ⑤ 마지막으로 10초 쥐었다 펴요.

혈압을 지켜주는 운동 배우기

# 앉아서 걸기



- ① 무릎을 구부리고 의자에 앉아요.
- ② 양쪽 다리를 걷는 것처럼 위아래로 움직여요.
- ③ 30번 해요. 잠깐 쉬어요.
- ④ 다시 30번 해요. 잠깐 쉬어요.
- ⑤ 마지막으로 30번 해요.

혈압을 지켜주는 운동 배우기

## 다리(무릎) 펴기



- ① 무릎을 구부리고 의자에 앉아요.
- ② 오른쪽 다리를 앞으로 쭉 폼다가 돌아와요.
- ③ 10번 해요. 잠깐 쉬어요.
- ④ 다시 10번 해요. 잠깐 쉬어요.
- ⑤ 마지막으로 10번 해요.
- ⑥ 이번에는 왼쪽 다리도 똑같이 해봐요.

혈압을 지켜주는 운동 배우기

## 발꿈치 & 발끝 들기



- ① 발 뒤꿈치를 끝까지 들었다가 내려요.
- ② 10번 해요. 잠깐 쉬어요.
- ③ 다시 10번 해요. 잠깐 쉬어요.
- ④ 마지막으로 10번 해요.
- ⑤ 이번에는 발끝(발가락)을 똑같이 해봐요.

혈압을 지켜주는 운동 배우기

# 상체 돌리기



- ① 양 팔을 어깨 높이로 들어요.
- ② 두 손을 가슴 앞에 모아요.
- ③ 몸통을 오른쪽으로 돌렸다가 돌아와요.
- ④ 이번에는 왼쪽으로 돌렸다가 돌아와요.
- ⑤ 10번 해요. 잠깐 쉬어요.
- ⑥ 다시 10번 해요. 잠깐 쉬어요.
- ⑦ 마지막으로 10번 해요.

혈압을 지켜주는 운동 배우기

# 상체 옆으로 기울이기



- ① 오른손은 머리 뒤로 올려요.
- ② 왼손은 밑으로 내려요.
- ③ 왼손 쪽으로 몸을 기울여요.
- ④ 천천히 제자리로 돌아와요.
- ⑤ 10번 해요. 잠깐 쉬어요.
- ⑥ 다시 10번 해요. 잠깐 쉬어요.
- ⑦ 마지막으로 10번 해요.
- ⑧ 이번에는 팔을 바꿔서 반대방향으로 똑같이 해봐요.

혈압을 지켜주는 운동 배우기

## 깊게 숨쉬기 (복식호흡)



- ① 한 손은 배 위에, 다른 손은 가슴 위에 올려요.
- ② 코로 천천히 숨을 깊게 들이마셔요. 이 때는 배가 볼록해져요.
- ③ 코로 천천히 숨을 깊게 들이마셔요. 이 때는 배가 볼록해져요.
- ④ 입으로 천천히 숨을 내쉬어요. 이 때는 배가 쏙 들어가요.
- ⑤ 4번 더 해봐요.

## 혈압 체크 일지

측정날짜	아 침			저 녁			메 모 (특이사항)
	측정시간	혈압(mmHg)	맥박	측정시간	혈압(mmHg)	맥박	
/	:	/		:	/		
/	:	/		:	/		
/	:	/		:	/		
/	:	/		:	/		
/	:	/		:	/		
/	:	/		:	/		
/	:	/		:	/		
/	:	/		:	/		
/	:	/		:	/		
/	:	/		:	/		
/	:	/		:	/		
/	:	/		:	/		
/	:	/		:	/		
/	:	/		:	/		
/	:	/		:	/		

\* 매일 아침, 저녁 혈압을 잰 후 기록해 주세요! \* 보호자가 옆에서 도와주세요!

## 운동 체크 일지

	월	화	수	목	금	토	일
1주차							
2주차							
3주차							
4주차							
5주차							
6주차							
7주차							
8주차							
9주차							
10주차							
11주차							
12주차							

\* 매일 운동 완료 후 O 표시해주세요. \* 보호자가 옆에서 도와주세요!

# 함께 나누는 **건강**, 같이 만드는 **행복**

저희가 언제나 옆에서 응원하겠습니다.



63241) 제주특별자치도 제주시 아란13길 15, 제주대학교병원 별관 행정동 지하 1층 | TEL. 064-717-2720 | FAX. 064-717-2721

HP. [www.jrhmc.co.kr](http://www.jrhmc.co.kr) | Insta. @jejuhmfordisable | youtube. Q 제주지역장애인보건의료센터