[세미나 II]

이 홍 자
대불대학교 간호학과

□ : 6 1 1 30
□ : /

주	시 간	내용	비고
1주	10시 - 10시 50분	고혈압의 이해	강의
	11시 - 11시 30분	고혈압 원인 자가 체크	실습
2주	10시 - 10시 50분	혈압 측정	혈압계, 청진기, 자동 혈압계
	11시 - 11시 30분	자가 측정	실습
3주	10시 - 10시 50분	비만과 혈압	체중계, 임피던스기
	11시 - 11시 30분	체지방량 자가 측정	실습
4주	10시 - 10시 50분	영양과 혈압	
	11시 - 11시 30분	식이 자가 측정	식단짜기 실습
5주	10시 - 10시 50분	운동과 혈압	메트, 비디오
	11시 - 11시 30분	운동 자가 측정	스트레칭 운동
6주	10시 - 10시 50분	흡연과 혈압	빔프로젝트
	11시 - 11시 30분	스트레스 이완	오디오

1. 고혈압의 이해

● **고혈압의 정의** : 140/90mmHg

: , 1

60-100 .

.

:

,

.

● **고혈압의 원인**

		/
/	/	

2. 혈압 측정

● **고혈압 위험요인 자가 평가**

1) 혈압 측정

.

.

. 1

.

. , , ,

.

.

. :

.

.

◉
(1) .
(2) .
(3)
2-3cm .
(4)

.
(5)
.
(6) '0'
.
(7) .
(8)

.
9) .

2)
※

	(mmHg)		/
	120 / 80		
	130~120 / 80~ 85		
( )	130~139 / 85~ 89		
1	140~159 / 90~ 99	○	
2	160~179 / 100~109	○	
3	180 / 110	○	

○

3. 체지방량 측정

.
15~18%, 20~
25% .

, .

1)
(Kg)÷ (m)^2
) 50Kg, 160cm = 50
÷(1.6×1.6) = 19.5

2)
÷
:
:

※

		Kg/m^2	Kg/m^2		
	25-34	20~25		: 0.9	
	35-44	21~26			
	45-54	22~27		: 0.8	
	55-64	23~28			
	65	24~29			
		25~30	○	: 0.9	○
			○	: 0.8	○
		30	○		

○
1)
2)

4. 영양과 혈압 (저콜레스테롤 · 저염 식이)

- .
- ,
.

, ,

.

1) 균형 있는 식사

※ 혈압을 낮추기 위한 바른 식습관에 대한 평가(해당하는 항목에 ∨표 하기)

1	.		
2	, ,		
3	, , .		
4	, .		
5	.		
6	.		
7	.		
8	.		
9	.		
10	.		

7 :
4~6 :
3 :

2) 저콜레스테롤 식이 /저지방 식이
※ 지방 및 염분 섭취를 낮추기 위한 식사

		1 2-3	,
		1 6-11	, , ,
	,		, , , , ,
	,	1 150-180g (4)	, , , ,
		1	, , , , ,
,			2
		1/2	
		1 2	,
	, , ,	6-8	, , ,

※ 나는 염분을 얼마나 먹고 있나?

	, , ,			
	, , ,			
,	,			
,	, , , ,			
	, , , ,			

1) .
2) .
3) , , .

5. 운동과 혈압

- .
- , .
- , 50 , 3 .

※ 운동 전 건강 상태 확인

1	.		◯
2	.		◯
3	.		◯
4	, , .		◯
5	.		◯

◯ , ,

※ 평소 운동 습관 측정 (해당하는 항목에 ∨ 표시)

1	.		◯
2	3 .		◯
3	30 .		◯
4	.		
5	.		
6	.		
7	.		◯

◯

⊙ 적정 운동 원칙

①
.

②
.

③
.

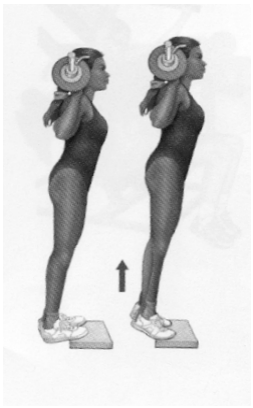
④
. ,
, .

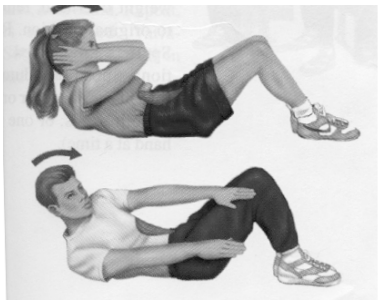
⑤ , , , .

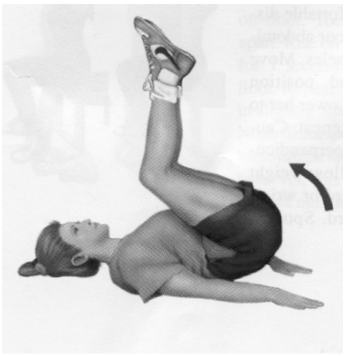
1) :
①
:
② ,
.
.

③ .

115mmHg	, , ,
140/90mmHg	, , ,
	, , ,
	,
	♣ , , . ♣ , , , , , ,







(×), (○)

2) :

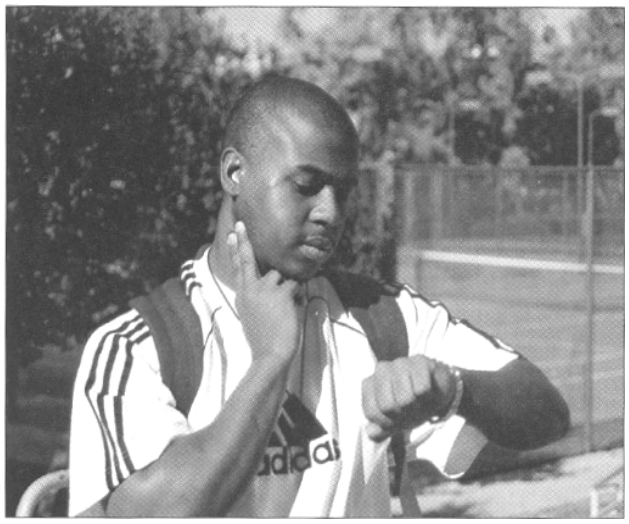
(1) .

(2) 40% 1 .
50~60% .

(3) •
. .

(4) 50%
50% .
• = 50% × (-)+
① = 220 -
.) 60 / , 50
= 220-50 = 170 /
1 . = 0.5 × (170-60) + 60 = 115 / .

② .



1

115 / 50%

.

(5) . 5

.

10

.

.

3) :

(1)

30 45 .

(2) 20

.

(3) 20

45

.

(4) 10 30 ~ 45 ,

10 .

.

10	30-45 10

4) : ?

(1)

3~5 .

(2) 2

, 6

.

(3) 3 ,

30 2 .

5)

(1)

260mmHg

.

.

(2)

.

(3)

.

.

(4) .

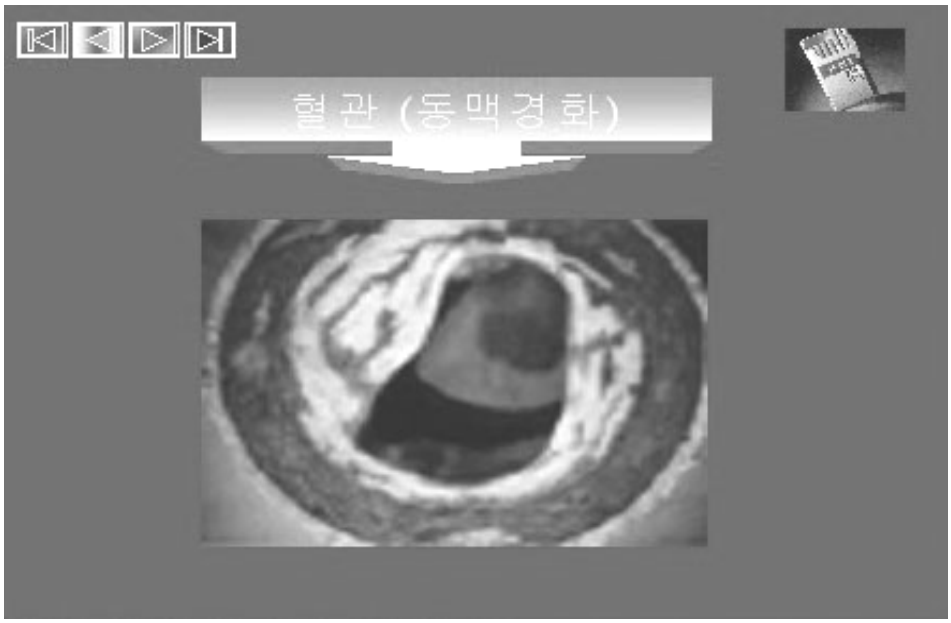
(5) .

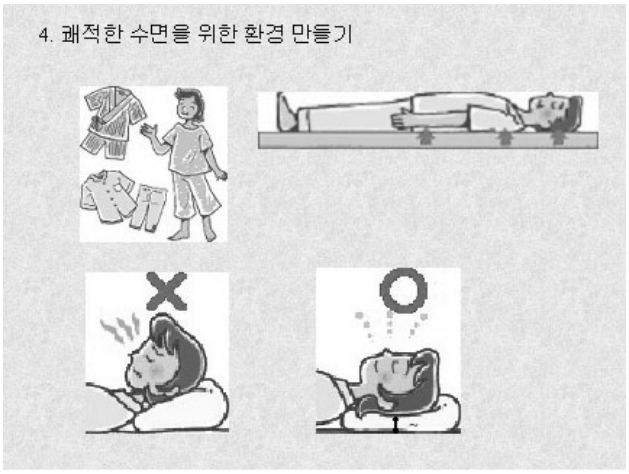
※

	3		
	50~60%		
	30	1	
	,		

6. 흡연과 혈압

- : , , , , , , , , ,
- (aromatic amines), (nitrosoamines) :
- (naphtylamines) :
- : , , ,
- :
- (hydrogencyanide), (acrolein), (ammonia), (formaldehyde) : , ,


혈관 (동맥경화)



스트레스 관리법

1. 쓸데 없는 일에는 신경쓰지 않는다.
2. 과거 일에 얽매이지 않는다.
3. 환경을 바꾸어 본다.
4. 자신감을 기른다.
5. 선택과 포기를 명확히 한다.
6. 건강을 유지한다.
7. 암묵적인 규칙에서 벗어난다.
8. 이완하는 방법을 찾는다.
9. 대화와 지지를 추구한다.

※

	140/90	10		
	140/90-160/100	5		
	160/100	0		
	0.9( )/0.8( )	10		
	1.0/0.9	5		
	1.0/0.9	0		
	, , (7)	10		
	, , (4-6)	5		
	, , (3)	0		
	45 ,	10		
	20 -30	5		
	20	0		
		10		
	10	5		
	10	0		
		10		
		5		
		0		
	,	10		
		5		
		0		

60 - 70 : .
40 - 60 : .
40 : !!!