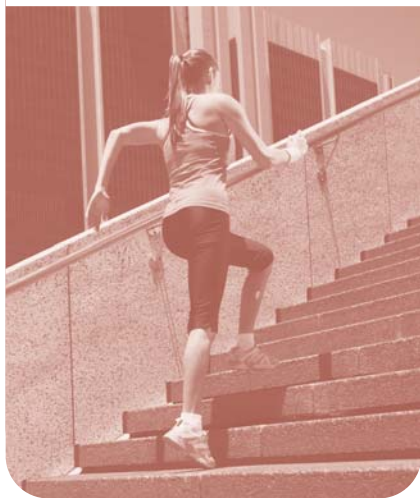


04

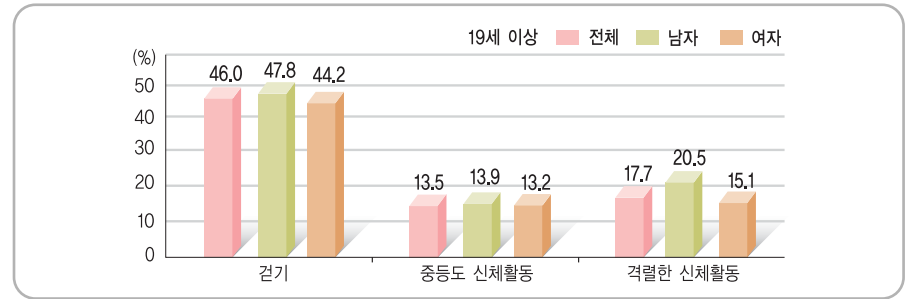
가능한한 매일
30분 이상
적절한 운동을
합니다.



- 적절한 신체활동은 혈압과 혈당을 낮추고, 체중을 감소시켜 심뇌혈관질환 관련 사망위험을 줄입니다.
- 주 5회 이상 30분 이상 빠르게 걷기, 조깅, 자전거 타기, 수영, 에어로빅, 체조 등의 유산소 운동을 꾸준히 하면 심뇌혈관질환의 위험을 감소시킬 수 있습니다.
- 시간을 나누어 수회에 걸쳐 총 30분 이상 운동해 해도 같은 효과가 있으므로 따로 시간을 내지 못하면 자투리 시간을 이용하는 것도 좋은 방법입니다.
- 흡연, 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증(고지혈증) 등, 심근경색증 및 뇌졸중의 위험요인을 많이 가진 성인일수록 본인의 심장 기능에 무리가 되지 않는 수준에서 적절한 운동계획을 세워 꾸준히 실천해야 합니다.



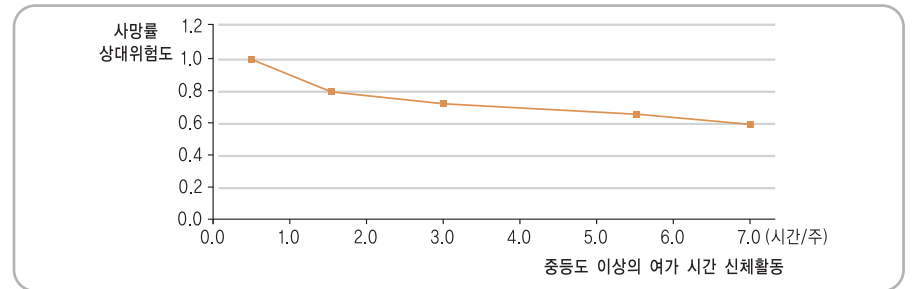
| 적절한 운동(중등도 신체활동)을 하는 사람의 비율이 적습니다 |



- [주] 1. 걷기 실천율: 최근 1주일 동안 걷기를 1일 30분 이상, 주 5일 이상 실천한 분율, 만 19세 이상
 2. 중등도 신체활동 실천율: 최근 1주일 동안 평소보다 몸이 조금 힘들거나 숨이 약간 가쁜 중등도 신체활동을 1일 30분 이상, 주 5일 이상 실천한 분율, 만 19세 이상
 3. 격렬한 신체활동 실천율: 최근 1주일 동안 평소보다 몸이 매우 힘들거나 숨이 많이 가쁜 격렬한 신체활동을 1일 20분 이상, 주 3일 이상 실천한 분율, 만 19세 이상

[출처] 2009 국민건강통계

| 신체활동을 많이 하면 사망률이 감소합니다 |



[출처] Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008.

참고 문헌

- American Diabetes Association. Exercise and NIDDM. *Diabetes Care* 1990; 13(7): 785-789.
- Kiely DK, Wolf PA, Cupples LA, Beiser AS, Kannel WB. Physical activity and stroke risk: the Framingham Study. *Am J Epidemiol* 1994; 140(7): 608-620.
- Pollock ML, Franklin BA, Balady GJ, Chaitman BL, Fleg JL, Fletcher B, et al. AHA Science Advisory: Resistance exercise in individuals with and without cardiovascular disease: benefits, rationale, safety, and prescription: An advisory from the Committee on Exercise, Rehabilitation, and Prevention, Council on Clinical Cardiology, American Heart Association; Position paper endorsed by the American College of Sports Medicine. *Circulation* 2000; 101(7): 828-833.
- Smith SC Jr, Blair SN, Bonow RO, Brass LM, Cerqueira MD, Dracup K, et al. AHA/ACC Guidelines for Preventing Heart Attack and Death in Patients With Atherosclerotic Cardiovascular Disease: 2001 update. A statement for healthcare professionals from the American Heart Association and the American College of Cardiology. *J Am Coll Cardiol* 2001; 38(5): 1581-1583.
- Wister A, Loewen N, Kennedy-Symonds H, McGowan B, McCoy B, Singer J. One-year follow-up of a therapeutic lifestyle intervention targeting cardiovascular disease risk. *CMAJ* 2007; 177(8): 859-865.