고혈압 운동 프로그램 참여자 모집

본 연구는 고혈압 환자를 대상으로 8주간 호흡근 운동 또는 유산소 운동의 혈압감소 효과를 알아보고자 합니다.

유산소 운동의 효과 및 장점



- 혈압 5~7mmHg 감소 효과
- 가장 보편적인 혈압감소 운동요법
- 누구나 쉽게 할 수 있음

호흡근 운동의 효과 및 장점



- 유산소 운동과 비슷한 혈압감소 효과
- 짧은 운동시간
- 시간과 장소 제약 없음

참여 대상

- 50세 이상의 남녀 30명
- 안정시 혈압이 **140/90mmHg 이상** 또는 고혈압을 진단받아 4개월 이상 **혈압약을 복용 중**인 분
- 현재 규칙적인 운동을 하고 있지 않은 분

연구 과정

운동참여 전 검사 → 운동 프로그램 참여 → 운동참여 후 검사 → 4주 후 재검사

8주, 주 5회

유산소 운동그룹(15명)

호흡근 운동그룹(15명)

검사 항목

- 기초의학설문지
- 혈압
- 혈관기능
- 자율신경기능
- 심폐체력
- 폐 기능
- 흡기근 근력

연구 내용

- **운동 프로그램**

유산소 운동그룹

▶ 런닝 머신을 이용하여 속보 및 조깅 (약 30분)

호흡근 운동그룹

▶ 호흡근 운동기기를 이용한 호흡근 운동(약 10분)

- **운동 장소** : 서울시립대학교 100주년 기념관

- **운동 기간** : 주 5회, 8주간

※ 8주간의 운동프로그램 종료 후, 4주간 일상생활을 유지하고 재검사 실시

- **검사 장소**

서울시립대학교 100주년기념관 나동 705호

- **참가시 혜택**

소정의 교통비(연구 완료시), 심혈관건강 검사 결과 제공, 혈압 관리 교육, 운동 교육 및 상담

※ 기타 질환 및 합병증이 있거나 약물치료를 받고 있음에도 혈압조절이 어려우신 분은 연구 참여에 제한됩니다.

(자세한 내용은 전화를 통해 상담)

서울시립대학교 운동심혈관생리학 연구실

☏ 02-6490-5820 또는 010-5891-2838