



# 보도자료

다시, 대한민국!  
새로운 국민의 나라

보도 일시	배포 후 즉시 보도	배포 일시	2022. 12. 28.(수)		
담당 부서	혁신사업센터	책임자	팀 장	김태연	(02-3782-7602)
	만성질환관리팀	담당자	팀 원	이평화	(02-3782-7606)

## 보건소에서 맞춤형 운동으로 고혈압·당뇨병 관리하자!

- 한국건강증진개발원(KHEPI), 고혈압·당뇨병 환자 대상 신체활동 프로그램 개발 및 전국 보건소 배포 -

- 한국건강증진개발원(원장 조현장, 이하 KHEPI)은 ‘2022년 고혈압·당뇨병 환자 대상 12주 신체활동 프로그램’을 개발하고, 전국 258개 보건소에 배포했다.
- ‘2022년 고혈압·당뇨병 환자 대상 12주 신체활동 프로그램(이하 12주 신체활동 프로그램)’이란 보건소 만성질환자의 혈압·혈당 조절률을 향상하고자 개발한 교육 자료집이다.
  - KHEPI는 올해 9월 인천대학교(책임자 운동건강학부 황문현 교수)와 함께 12주 신체활동 프로그램을 개발하고, 이에 따른 자료집 및 교수안을 개발했다.
  - 이에, 국정과제 중 ‘예방적 건강관리 강화’의 이행 및 코로나19 이후 활성화된 지자체 만성질환관리 업무 담당자의 원활한 업무 수행을 지원하기 위해 전국 보건소에 자료집을 배포했다.
- 12주 신체활동 프로그램은 환자 개인의 운동 경험에 따라 운동 강도를 설정하는 등 신체 능력 맞춤형 운동 프로그램의 자료로 활용할 수 있다.
  - 프로그램은 ▲고혈압 환자를 위한 신체활동 프로그램, ▲당뇨병 환자를 위한 신체활동 프로그램 등 총 2개의 주제로 구분돼 있다.
  - 또한, 이론 및 실습 교육으로 구성돼 있으며, 실습 교육의 경우 ‘초기

-적응-발전-유지' 단계로 구분돼 주기마다 운동강도와 운동량을 늘려 환자의 적응성을 향상하고 개인 활동 선호도를 고려한 운동 종류 선택이 가능하도록 구성돼 있다.

- 전국 지자체 및 보건소에 배포된 이번 자료집은 KHEPI 누리집 (<https://www.khealth.or.kr>) 내 자료실과 일차의료 만성질환관리 시범사업 누리집(<https://www.khealth.or.kr/ncd>)에서 확인할 수 있다.
- 한국건강증진개발원 조현장 원장은 “고혈압, 당뇨 등 만성질환은 적절한 치료와 함께 생활 습관 개선을 통해 합병증 발병률 등을 줄일 수 있어 꾸준한 관리가 필요하다”라며,
- “이번에 전국 보건소로 배포한 12주 신체활동 프로그램과 올해 8월 배포한 12주 영양 프로그램이 보건소 만성질환자의 생활 습관 개선과 치료에 큰 도움이 될 것으로 기대한다”라고 밝혔다.
- 한편, KHEPI는 12주 신체활동 프로그램과 병행할 수 있는 ‘고혈압·당뇨병 환자 대상 12주 영양 프로그램’을 개발해 올해 8월 배포한 바 있다.

<붙임> 보건소 고혈압·당뇨병 환자 대상 12주 신체활동 프로그램 자료집 사진

**붙임**

**보건소 고혈압·당뇨병 환자 대상 12주 신체활동 프로그램 자료집**

PHYSICAL ACTIVITY PROGRAM

# 고혈압 환자를 위한 12주 신체활동 프로그램

— 고혈압 바로알기 —

**KHEPI** 한국건강증진개발원

### 초기 단계 운동 계획 자세히 알아보기

처음 2주간, 월/수/금에는 **저항성운동**과 **순환성운동**을 하게 됩니다.

준비물 밴드 및 가벼운 중량도구, 의자, 요가매트

**저항성 운동**

- ◎ 양팔 노갯기
- ◎ 양팔 위로 밀기
- ◎ 누워서 가슴 앞으로 양팔 밀기
- ◎ 이두근 운동
- ◎ 윗몸 일어나올리기
- ◎ 옆으로 다리 벌리기

부위별 12회씩 총 3세트를 실시하세요. 세트들 60초씩 휴식하세요.

**순환 운동**

**유산소 운동**

- ◎ 제자리 걷기
- ◎ 윗몸 비틀며 무릎 들기
- ◎ 앉았다 일어나서 무릎 밀기
- ◎ 위아래 찌기
- ◎ 무릎 들어 손바닥 찌기

위 운동을 총 3가지를 선택하며, 각 운동별 60초 실시

**저항성 운동**

- ◎ 양팔 노갯기
- ◎ 양팔 위로 밀기
- ◎ 누워서 가슴 앞으로 양팔 밀기
- ◎ 옆으로 다리 벌리기

위 운동 중 3가지를 선택하며, 각 운동별 12회 실시

운동 순서

유산소	저항성	유산소	저항성	유산소	저항성
1 (60초)	1 (12회)	2 (60초)	2 (12회)	3 (60초)	3 (12회)

순환 후 60초씩 휴식하세요.

## 개요

신체활동 교육 프로그램 개요

- 교육 목적**
  - 교육자: 전문강사
  - 학습자: 고혈압 환자를 대상으로 하는 일반인
- 교육 대상자**
  - 교육자: 전문강사
  - 학습자: 고혈압 환자를 대상으로 하는 일반인
- 교육 프로그램 운영**
  - 교육 시간: 1시간
  - 교육 방법: 강의, 실습
  - 교육 내용: 고혈압 환자를 위한 신체활동 방법
  - 교육 장소: 보건소

## 실내에서 할 수 있는 유산소 운동

실내에서 할 수 있는 유산소 운동

### 교육용 슬라이드 (실내 단계)

교육용 슬라이드 (실내 단계)

교육용 슬라이드 (실내 단계)

교육용 슬라이드 (실내 단계)

### 1주차 운동 실천 체크리스트

1주차 운동 실천 체크리스트

1주차 운동 실천 체크리스트

1주차 운동 실천 체크리스트