

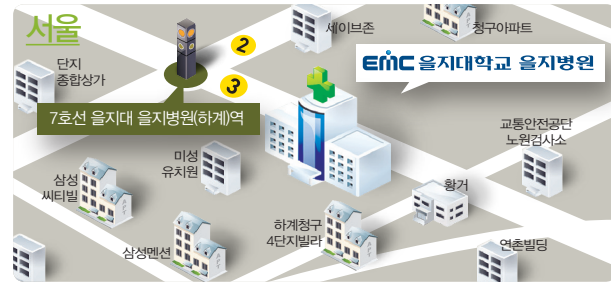


생활수칙

- 1 담배를 반드시 끊습니다.
- 2 식이요법을 합니다.
- 3 적정 체중을 유지합니다.
- 4 매일 30분 이상 운동을 꾸준히 합니다.
- 5 고혈압, 당뇨병, 심장병 약을 꾸준히 복용합니다.
- 6 관절통, 요통, 다리통증 등이 있으면 병원에 내원하여 치료를 받습니다.



찾아오는 길



을지대학교 을지병원 | 02) 970-8315

을지대학교병원 | 042) 611-3631

홈페이지 | www.emc.ac.kr

통합콜센터 1899-0001

예약상담시간 평일 08:30~17:30, 토요일 08:30~12:30

EMC 을지대학교의료원 을지재단

을지대학교(대전캠퍼스) | 을지대학교(성남캠퍼스) | 을지대학교병원 |
을지대학교 을지병원 | 을지대학교 강남을지병원 | 범석학술장학재단 |
을지인력개발원 | 을지생명과학연구소 | 을지재단빌딩

을지재단 Since 1956

환자와 보호자를 위한 안내서

재활의학과 심장 재활



EMC 을지대학교의료원



식이요법

섭취 가능한 식품

- 1 과일이나 야채
- 2 등푸른 생선
- 3 저지방 또는 무지방 우유
- 4 콩, 호두
- 5 다양한 곡물

섭취를 줄여야 하는 식품

- 1 기름기 많은 육류
- 2 고지방 가공 음식 (소시지, 핫도그 등)
- 3 포화지방이 많이 함유된 음식 (튀김 음식)
- 4 버터, 치즈, 계란 노른자
- 5 고지방 우유, 아이스크림, 크림



심장 재활이란

심장 재활이란 심장에 문제가 발생했을 때 혹은 심장 수술 이후에 환자들의 건강 상태를 증진시키기 위한 포괄적인 건강관리 프로그램을 말합니다.

심장질환 환자들은 운동을 하면 안된다고 생각하는 분들이 많이 있었습니다. 그러나 최근에는 심장질환 환자들도 일찍부터 운동을 시작하는 것이 여러 가지로 도움이 된다는 연구결과가 발표되어 심장질환 치료의 개념이 많이 바뀌었습니다.

적절한 운동치료는 심폐기능을 증진시키고, 심장질환의 회복을 촉진시키며 재발을 감소시킵니다. 그러나 이러한 운동은 전문의의 지시와 처방 없이 시행했을 때에는 환자에게 위험할 수 있습니다. 따라서, 운동을 시작하기 전에 진료를 통해 안전하고 효과적인 운동방법을 배워서 숙지해야 합니다.

심장 재활에는 적절한 운동 뿐만 아니라, 심장질환의 재발방지를 위한 심장질환 위험인자 관리 프로그램이 포함됩니다. 고혈압, 당뇨, 흡연, 음주, 비만, 기름진 음식, 운동부족 등의 위험인자들이 관리되지 않으면, 치료 후에도 심장질환이 얼마든지 재발될 수 있기 때문에 퇴원 후에도 지속적인 평가와 관리가 필요합니다.

그러므로 심장 재활 프로그램은 생활습관의 교정, 안전한 운동 강도의 설정, 환자 맞춤 운동처방, 나아가 일상생활로의 안전한 복귀를 모두 포함하는 필수적인 건강관리 프로그램이라고 할 수 있습니다.

심장 재활이 필요한 환자

- ① 협심증 및 심근경색 환자
- ② 관상동맥 수술, 중재시술을 받은 환자 (관상동맥 우회 술, 스텐트삽입, 풍선확장술)
- ③ 보상된 심부전증 환자
- ④ 심장판막수술, 기타 심장수술을 받은 환자
- ⑤ 약물로 조절되는 심방, 심실성 부정맥 경험자
- ⑥ 심박기, 삽입형 제세동기를 삽입한 환자
- ⑦ 말초동맥질환으로 수술, 중재시술, 약물치료를 받은 환자
- ⑧ 고혈압, 당뇨, 고지혈증, 비만증, 흡연 등 심장병의 위험인자를 갖고 있는 자
- ⑨ 심장질환과 함께 근골격계 통증, 기력저하가 있는 환자

심장 재활의 효과

- ① 심장질환의 회복이 빨라지고 재발에 따른 재입원이 줄어듭니다.
- ② 협심증, 호흡곤란, 피로감 등이 줄어듭니다.
- ③ 심폐기능을 포함한 운동능력이 좋아집니다.
- ④ 동맥경화로 혈관이 막히는 일이 줄어듭니다.
- ⑤ 고혈압, 당뇨병의 치료 효과가 증진됩니다.
- ⑥ 심혈관계 및 기타 합병증을 예방합니다.
- ⑦ 운동에 대한 불안감 대신 자신감이 생깁니다.
- ⑧ 심장질환 후 우울증 대신 활력이 생깁니다.
- ⑨ 심장병의 여러 위험인자들을 줄여줍니다.
- ⑩ 장기적으로 심장병의 재발 및 사망률이 줄어듭니다.



심장질환 환자의 적절한 운동량

운동 강도

- ① 심박수: 10초간 맥박수를 세어 6을 곱하면 1분당 맥박수입니다.
- ② 자각증상: '약간 힘들다'라는 느낌이 들 정도로
- ③ 호흡증상: 숨이 차지만 대화가 가능할 정도로

운동 시간

20분부터 시작하여 적응하면서 점진적으로 늘립니다.

- ① 준비운동 10분 (스트레칭 → 가볍게 걷기)
- ② 본 운동 40분
- ③ 마무리운동 10분 (가볍게 걷기 → 스트레칭)

운동 빈도

일주일에 3-6회가 적당합니다.

운동 종류

걷기, 파워워킹, 스텝퍼, 고정식 자전거

운동시 주의사항

- ① 가슴통증, 호흡곤란, 어지러움, 두통, 다리 통증 등의 증상이 있으면 중단합니다.
- ② 추운 겨울이나 더운 여름에는 실내에서 운동합니다.