

# 동절기 건강관리 - 혈관건강을 체크하세요

나의 혈관 나이는 몇 살?

**혈관 나이 자가 진단법!!!**

## 01. 흡연

- 안피운다(0점)  1년 미만(5점)
- 5년 미만(10점)  5~10년(15점)
- 10년 이상(20점)

## 06. 음주

- 3회 미만(0점)  3회 이상(5점)

## 02. 콜레스테롤

- 200mg/dl 이하(0점)
- 200~240mg/dl(10점)
- 240mg/dl 이상(15점)

## 07. 스트레스

- 별로 받지 않는다(0점)
- 자주 받는다(5점)

## 03. 비만

- BMI 23 이하(0점)  BMI 23~27(5점)
- BMI 27이상(10점)

## 08. 운동(주일단위)

- 3회 이상 꾸준히(0점)
- 3회 미만(5점)

※ BMI 계산 방법 : 체중(kg)/신장(m)×신장(m)

## 04. 혈압

- 130/85mmHg 이하(0점)
- 140/95~160/100mmHg(10점)
- 160/100mmHg 이상(15점)

## 09. 나이

- 45세 이전(0점)
- 45세 이상(20점)

## 05. 식습관

- 한달에 한두번(0점)  1주일에 3번(3점)
- 거의 매일(5점)

※ 육류 및 피자 등 기름진 음식을 즐겨 먹는 횟수

## 10. 가족력

- 없다(0점)
- 있다(5점)

- 80점 이상 : 혈관 나이 55세, 노화 심각, 전문의 진단이 필요합니다.
- 60~80점 : 혈관 나이 45세, 성인병이 발병할 가능성이 크며, 건강진단이 필요합니다.
- 30~60점 : 혈관 나이 35세, 방심은 금물입니다. 혈관 노화 예방을 위한 노력이 필요합니다.
- 30점 이하 : 혈관 나이 28세, 젊은 혈관을 유지하기 위한 노력을 게을리 하지 말아주세요.

※ 자료 출처 : 한국만성질환관리협회

## 혈관을 건강하게 하는 8가지 습관

- 1.혈압이 높은 사람은 매일 자신의 혈압을 체크하자  
□ 자신의 혈압을 잘 아는 것은 고혈압 예방과 관리의 성공적인 열쇠
- 2.싱겁게 먹고 기름진 음식은 피하자  
□ 고혈압 환자의 1/3은 짜게 먹는 습관 때문
- 3.스트레스에 적절히 대처하고 즐거운 마음으로 생활하자  
□ 스트레스는 만병의 근원, 긍정적 사고 갖기
- 4.내 몸에 맞는 유산소 운동을 꾸준히 하자  
□ 하루 30분 이상 일주일에 3회 이상
- 5.여러 가지 채소와 과일·잡곡류를 많이 먹자  
□ 신선한 채소와 과일을 하루 5번 이상 식사하듯이
- 6.금연을 유지하자  
□ 담배연기에 혈관이 막힌다
- 7.하루 7시간 이상 수면으로 면역력을 높이자  
□ 충분한 수면은 좋은 호르몬을 분비
- 8.고혈압, 고지혈증, 당뇨가 있는 고위험군은 약물치료를 병행하자  
□ 적극적인 관리로 혈관건강을 유지

## 연령대별 맞춤운동

### 1.10~20대

하루 20~30분씩 1주일에 3일 이상 조깅으로 근육기능, 폐기능, 순환계 기능을 향상시킬 수 있는 운동  
추천운동 : 자전거나 농구, 테니스 등

### 2.30대

체력이 하강하는 시점이기 때문에 무리한 스포츠는 자제하고 처음 20분간은 꾸준히 걷고, 2개월 이후에는 40분 정도 운동  
추천운동 : 1주일에 1~2회 테니스, 축구, 배드민턴 등 구기운동을 함께

### 3.40대

건강상태가 급격히 떨어지며 성인병이 서서히 시작되는 시기로 여성은 골다공증이 발생하기 쉬운 시기이기 때문에 골절을 일으킬 수 있는 운동은 주의해야 하며 체중 지지 운동을 많이 하기  
추천운동 : 수영이나 빨리걷기, 등산, 실내운동

### 4.50대

심혈관계 질환 발생률이 높아지므로 심장과 혈관을 강화할 수 있는 운동과 관절의 유연성을 강화하기 위한 걷기나 스트레칭을 충분히 하기  
추천운동 : 달리기, 자전거 타기 등 유산소 운동

### 5.60대

조깅보다는 산책이나 맨손체조, 속보가 효율적  
추천운동 : 하루 30~40분 정도 편안한 운동화와 운동복 차림으로 산책하거나 20분 정도의 고정식 자전거타기 등