



We lead with heart

NORTHSIDE
HOSPITAL
HEART INSTITUTE



심장 재활

신체 활동과 심장 건강을 위한 교육 및
라이프스타일 도구

심장 재활

심장 재활은 심장에 문제가 있었거나 심장 수술을 한 이후에 심장 건강을 개선하고자 의학적으로 감독을 받으며 진행되는 프로그램입니다. 심장을 강화하고, 신체적, 정신적, 사회적 건강을 개선하며, 향후 심혈관 사건이 발생할 위험을 줄이는 것을 목표로 합니다.

본 책자는 심장 재활의 의미, 진행 방식 및 참여 방식뿐만 아니라 심장 건강 개선을 위해 생활 방식을 바꾸는 팁을 포함하여 심장 재활에 관한 정보를 제공합니다.

다음에 해당하거나 해당한 적이 있는 경우, 심장 재활을 통해 도움을 받으실 수 있습니다.

- 지난 12개월 내 심근경색
- 심장 질환(예: 관상동맥질환, 안정형 협심증 또는 심부전)
- 말초동맥질환
- 심장 시술 또는 수술
- 심장 또는 폐 이식

심혈관 사건 또는 심장 시술 후 회복하기

심혈관 사건 또는 시술로부터 회복하려면 시간이 필요합니다. 휴식도 중요하지만, 오락 활동 및 사고 모임에 참여하고 신체 활동을 일상의 일부로 자리 잡게 하는 것도 못지않게 중요합니다.

병원에서 퇴원한 후, 일반적으로 안전한 활동:

- 요리
- 가벼운 사무 업무
- 설거지
- 샤워
- 빨래
- 자동차로 짧은 거리
- 상점 방문
- 평평하고, 단단한 지면을 걷기

피해야 할 활동:

- 대청소
- 나뭇잎 쓸어 모으기
- 진공 청소기 사용
- 세차
- 운전
- 잔디 깎기
- 10~15파운드 이상 들어올리기
- 무거운 물체 밀기/당기기

심장 전문의의 후속 진료

지시에 따라 병원에서 퇴원하고 1~2주 후에 담당 심장 전문의의 후속 진료를 받아야 합니다. 진료받는 동안, 활동을 늘릴 수 있는 시기에 대해 의사와 상의하세요. 의사는 진행 상황에 대해 논의하고 심장 재활 프로그램을 시작했는지 물어볼 것입니다.

시작하기

하루에 한두 번씩 평평하고 단단한 지면을 여유로운 속도로 걷습니다(단, 담당 의사가 달리 말한 경우는 제외합니다).

편안한 복장을 하고 다음과 같이 걷도록 합니다.

- 아침과 저녁(가장 뜨거운 시간 피하기)
- 온도가 극단적일 때는 실내(즉, 쇼핑몰 또는 동네 체육관)에서 걷기
- 식사 전에 걸거나 식사 후 1시간 기다렸다가 걷기



심장 질환과 함께 살아가기

대부분 사람은 심장 시술 또는 심혈관 사건 후에 평범한 일상으로 회복할 수 있지만, 얼마나 빨리 회복할지는 건강, 이전 활동 수준 및 심장 상태에 따라 달라질 수 있습니다.

심장 건강에 좋은 음식 섭취하기

심장 건강에 좋은 식단을 따르는 것은 심장을 보호하며 심장 질환에 걸릴 확률을 낮춰 줍니다. 식사 패턴은 다음 사항을 포함해야 합니다.

1. 과일과 채소 같은 영양이 풍부한 음식 선택하기
2. 정제된 식품, 음료, 설탕을 피하거나 줄이기
3. 나트륨(소금) 섭취를 제한하거나 줄이기
4. 1회 섭취 분량을 조절하기

심혈관 사건에 대한 감정적 반응

심근경색을 겪거나 심장 수술을 받거나 심장 질환 진단이 내려지면 충격을 받을 수 있으며 스스로가 취약하게 느껴질 수 있습니다. 심혈관 사건을 겪는 것은 신체적인 경험일 뿐만 아니라 감정적인 경험이기도 합니다.

많은 사람들이 심혈관 사건을 겪을 때 기분과 감정의 변화를 경험합니다. 화가 나고, 짜증이 나며, 슬프거나 눈물이 나는 사람도 있습니다. 많은 사람이 잠드는 것을 힘들어합니다. 어떤 사람들은 식욕과 성욕을 잃습니다. 어떤 사람들은 '정상으로 회복'할 수 있을지에 대해 걱정합니다. 이러한 감정과 반응은 모두 일반적이고 정상적인 것이며, 특히 처음 몇 주 또는 몇 달간은 더욱 그렇습니다.

필요할 때는 도움 요청하기 우울감을 느껴서 수면과 식사가 힘들고 자존감이 떨어지거나 자살을 생각할 경우, 의사와 가까운 사람들에게 자신의 감정에 관해 이야기를 나눠 보세요.

- 도움을 요청하세요. 의료 전문가, 가족 및 친구로 구성된 신뢰할 수 있는 지원팀과 함께한다면 훨씬 더 빨리 회복할 수 있습니다.
- 404-851-8960번으로 전화하여 저희가 제공하는 지원 서비스에 대해 알아보세요.

6주 걷기 계획

본 계획을 활용하여 정규 걷기 프로그램을 시작하십시오. 처음에는 10분 이내로 걷다가 점차 최대 30분 이상까지 늘립니다. 항상 3~5분 정도 가볍게 몸풀기하는 속도로 걷기 시작합니다. 멈추거나 속도를 늦추지 않고 30~35분 동안 걸을 수 있을 때까지 노력합니다. 진전을 보이면, 속도에 변화를 주어 자신의 능력을 시험해 보세요.

요일	1주	2주	3주	4주	5주	6주
월요일	가볍게 걷기 5~10분 스트레칭 2분 가볍게 걷기 5~10분	가볍게 걷기 5~10분 스트레칭 2분 가볍게 걷기 5~10분	가볍게 걷기 10~15분 스트레칭 2분 가볍게 걷기 5~10분	가볍게 걷기 10~15분 스트레칭 2분 가볍게 걷기 5~10분	가볍게 걷기 10~15분 스트레칭 2분 가볍게 걷기 10~15분	가볍게 걷기 10~15분 빠르게 걷기 30초 가볍게 걷기 1분 반복 4~6회 가볍게 걷기 3~5분
화요일	가볍게 걷기 10~15분	가볍게 걷기 10~15분	가볍게 걷기 10~15분 스트레칭 2분	가볍게 걷기 15~20분 스트레칭 2분	가볍게 걷기 25~30분 스트레칭 2분	선택 활동 20~30분
수요일	가볍게 걷기 5~10분 스트레칭 2분 가볍게 걷기 5~10분	가볍게 걷기 5~10분 스트레칭 2분 가볍게 걷기 5~10분	가볍게 걷기 15~20분 스트레칭 2분 가볍게 걷기 5~10분	가볍게 걷기 15~20분 스트레칭 2분 가볍게 걷기 5~10분	가볍게 걷기 10~15분 스트레칭 2분 가볍게 걷기 10~15분	가볍게 걷기 30~35분 스트레칭 2분
목요일	가볍게 걷기 5~10분	가볍게 걷기 5~10분	가볍게 걷기 15~20분 스트레칭 2분	가볍게 걷기 15~20분 스트레칭 2분	가볍게 걷기 25~30분 스트레칭 2분	가볍게 걷기 30~35분 스트레칭 2분
금요일	휴식	휴식	휴식	휴식	선택 활동 20분 이상	휴식
주말 (선택 사항)	가볍게 걷기 10~15분	가볍게 걷기 10~15분	가볍게 걷기 15~20분	가볍게 걷기 20~25분	가볍게 걷기 25~35분	가볍게 걷기 25~35분



걷는 동안 말할 수 있어야 합니다. 숨이 차서 말할 수 없을 것 같다고 느낄 경우, 속도를 늦추십시오. 필요할 경우 휴식을 취해야 한다는 점을 명심하세요.

성활동 재개하기

심장이 얼마나 감당할 수 있을지에 대해 걱정하는 것은 정상입니다. 심혈관 사건 또는 시술 후 4~6주가 지나면 성활동을 재개할 수 있다는 데 의사 대부분이 동의합니다. 어떤 사람들은 심혈관 사건 전보다 성관계 빈도가 줄었다고 보고합니다. 의학적 치료, 시간 및 상담을 통해 문제를 해결할 수 있을 것입니다. 질문과 우려 사항이 있는 경우, 담당 의사에게 문의하십시오.



관상동맥질환 이해하기

동맥에 플라크(끈적한 침착물)가 쌓이는 것을 죽상경화증이라고 합니다. 관상동맥은 심장에 혈액과 산소를 운반합니다. 이러한 동맥의 죽상경화증을 관상동맥질환(CAD)이라고 합니다. 혈액이 심장으로 천천히 흘러가거나 멈춘 경우, 심혈관 사건이 발생할 수 있습니다.

CAD 위험 인자는 무엇입니까?

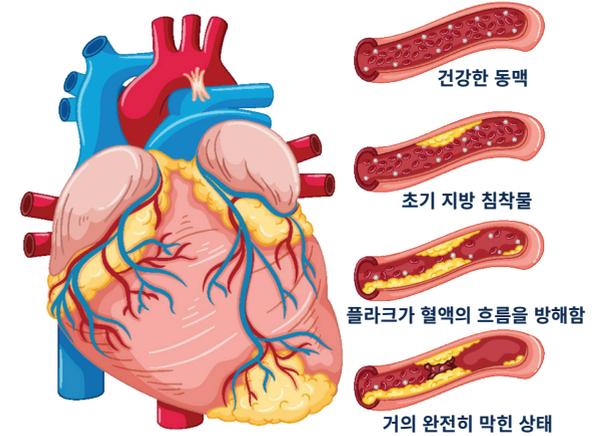
위험 인자란 심장 질환이 발병할 확률을 높이는 것입니다. 일부 위험 인자는 통제할 수 없지만, 대부분은 생활 방식 변화를 통해 그 영향을 감소할 수 있습니다.

스스로 통제가 가능한 위험 인자

- 흡연
- 고혈압
- 고지혈증
- 비만
- 신체 활동
- 스트레스
- 당뇨/높은 혈당

스스로 통제가 불가능한 위험 인자

- 나이 - 남성은 만 45세 초과, 여성은 만 55세 초과
- 가족력 - 아버지 또는 남자 형제가 만 55세 전에 CAD 진단을 받은 경우, 어머니 또는 여자 형제가 만 65세 전에 CAD 진단을 받은 경우
- 성 및 성별 - 남성이 CAD에 걸릴 위험이 더 높음



심장 질환 위험 인자

흡연

니코틴은 혈관을 수축하여 혈압과 심장박동수를 올라가게 합니다. 흡연하는 동안 배출하는 일산화탄소는 혈관 내벽을 손상시켜 플라크가 더 빨리 쌓이도록 합니다. 이로써 관상동맥과 신체에 있는 기타 동맥에 질환이 발생할 위험이 증가합니다.

흡연하는 여성의 심근경색 발생률은 한 번도 흡연한 적이 없는 여성보다 6배나 더 높습니다. 흡연하는 남성의 경우, 발생률이 비흡연자의 3배입니다.



흡연은 심장에 할 수 있는 가장 해로운 행동 중 하나입니다.
지금 당장 끊을 방법을 찾으세요!



담배를 끊는 데 도움이 되는 자료

흡연은 심장 질환과 심근경색이 발생할 위험을 증가시킵니다.

금연에 도움이 필요한 경우, 연락할 곳:

- SmokeFree.gov 또는 800-QUIT-NOW (800-784-8669)번으로 전화
- 855-DEJELLO-YA (855-335-3569) para Español
- Northside.com/smoking-and-tobacco-resources
- 404-780-7653번으로 전화하거나 SmokingCessation@northside.com으로 이메일을 보내 금연을 위해 만들어진(Built to Quit) 프로그램에 등록

고혈압

건강한 혈압은 130/80 이하입니다. 혈압이 조절되지 않을 경우 동맥이 경화되고 두꺼워져서, 혈액이 심장 및 다른 장기로 가는 통로를 좁아지게 합니다. 다음을 통해 고혈압을 조절할 수 있습니다.

- 체중 감소
- 하루에 나트륨 2,000mg 미만 섭취
- 규칙적인 운동

고지혈증

고지혈증은 혈관에 플라크가 쌓일 위험을 높입니다(죽상경화증). 검사 결과에서, 혈액 내 콜레스테롤은 총콜레스테롤, LDL, HDL, 중성지방으로 나뉩니다.

콜레스테롤 목표

LDL: 70 미만

HDL: 40 초과

중성지방: 150 미만

관상동맥질환(CAD)이 있는 환자의 콜레스테롤 목표

‘나쁜’ 콜레스테롤로 알려진 저밀도 지질단백질(LDL)은 플라크의 축적을 증가시킵니다. ‘좋은’ 콜레스테롤로 알려진 고밀도 지질단백질(HDL)은 혈액 내 콜레스테롤을 감소시킵니다. 중성지방은 혈액 내 지방의 한 유형입니다. 설탕, 알코올 및 지방이 많은 식단은 중성지방 수치를 높입니다. 높은 LDL, 낮은 HDL 및 높은 중성지방이 결합하면 심장 질환에 걸릴 위험이 증가합니다.

콜레스테롤을 조절하려면, 포화지방 및 트랜스지방 섭취를 줄여야 합니다. 식품 라벨을 읽으면 건강한 선택을 하는 데 도움을 받을 수 있습니다. 가능하면 식단에서 트랜스지방이 많은 음식을 최대한 제거하십시오. 트랜스지방은 액체 기름이 고체 지방으로 변환될 때 만들어집니다(예: 쇼트닝 또는 마가린).



트랜스지방은 심장과 전체 건강에 가장 나쁜 유형의 지방입니다. 가능하면 식단에서 최대한 제거합니다.

비만

체중이 너무 많이 나갈 경우, 몸 전체에 혈액을 공급하려면 심장이 더 열심히 일해야 합니다. 과체중일 경우, 고혈압과 고지혈증이 있을 가능성이 더 높으며 죽상경화증이 발생할 위험이 증가합니다.

체중을 감량하기 위해서는, 몸이 필요로 하는 것보다 더 많은 칼로리를 소모해야 합니다. 규칙적인 운동은 칼로리를 소모하는 데 도움이 됩니다. 더 적은 분량을 섭취하고 고지방 및 고칼로리 음식을 줄이는 것도 체중 감량에 도움이 될 수 있습니다.

신체 활동

운동 부족은 심장 질환 및 뇌졸중에 관한 모든 위험 인자에 기여합니다. 운동은 혈압, 콜레스테롤, 스트레스, 혈당을 낮춰 줍니다. 또한 체중 감량, HDL(좋은 콜레스테롤) 증가 및 수면의 질 개선에 도움을 줍니다.

스트레스

스트레스를 받으면 신체에서 심장이 더 세게 뛰도록 하는 화학 물질이 생성됩니다. 장기간 스트레스를 받으면 혈압이 올라갑니다. 운동, 명상, 기도, 반려동물과 유대감 형성 및 마음을 편안하게 해주는 음악 감상을 통해 스트레스 수치를 낮출 수 있습니다. 삶에서 불안과 스트레스를 낮추어 주는 활동들을 파악하고 이에 규칙적으로 참여하세요.

당뇨

당뇨는 혈당을 너무 많이 높입니다. 높은 혈당은 동맥을 손상시켜, 죽상경화증 위험을 증가시킵니다.

당뇨가 있는 경우:

- 정기적으로 혈당 수치를 확인하세요
- 처방에 따라 약을 복용하세요
- 당뇨 식단 계획을 준수하세요
- 규칙적으로 운동하세요
- 건강한 체중을 유지하세요



심장 재활

노스사이드 병원 심장 재활(Northside Hospital Cardiac Rehabilitation 약어로 cardiac rehab) 프로그램은 심근경색, 심장 수술 또는 기타 형태의 심장 질환으로부터 회복 중인 환자가 의학적으로 감독을 받으며 진행되는 프로그램입니다. 심장 재활 직원은 위험 인자를 파악하고 개인 맞춤형 치료 계획을 제공합니다. 해당 프로그램은 운동, 교육, 영양 및 정서적 지원에 초점을 맞추고 있습니다.

저희의 목표는 환자가 아래와 같이 실천할 수 있도록 도움을 제공하는 것입니다.

- 힘과 체력 회복
- 상태가 더 나빠지지 않도록 방지
- 향후 심혈관 사건의 위험 감소
- 삶의 질 개선
- 평생 심장이 건강한 생활 방식 확립



심장 재활에는 어떤 것이 포함됩니까?

고도로 훈련된 저희 직원이 환자를 위한 맞춤형 치료 계획을 세웁니다. 해당 계획에는 모니터링하며 진행하는 운동, 영양 상담, 정서적 지원 및 생활 방식 변화에 대한 교육을 포함하여 심장 질환의 위험을 줄입니다.



심장 재활의 혜택

- 의학적으로 감독을 받는 환경에서 운동
- 정서적 스트레스, 우울감, 불안 감소
- 삶의 질 개선
- 에너지, 체력, 힘 증가
- 심장 건강 관리 방법 학습
- 심혈관 사건의 위험 감소
- 의사 및 병원 방문 횟수 감소
- 직원과 심장 질환이 있는 다른 사람들로부터 정서적 지원 받기

보험 적용이 되나요?

메디케어와 민간 의료 보험에서 심장 재활 비용의 대부분을 보장할 수도 있습니다. 심장 재활팀이 환자 및 환자의 보험 회사와 협력하여 보장 범위를 결정합니다.

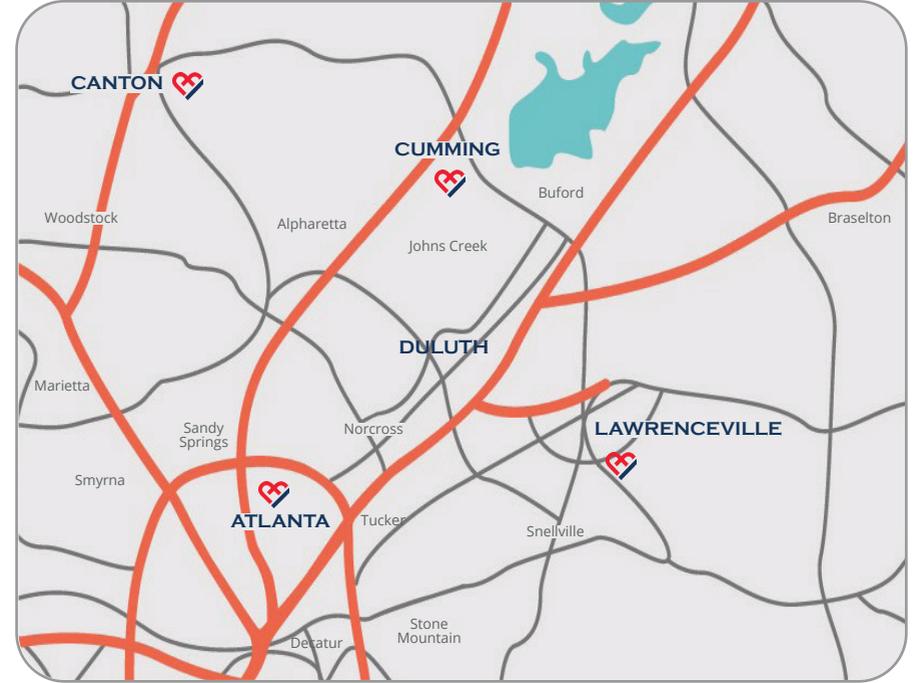
멘디드하트(Mended Hearts)

멘디드하트(Mended Hearts)는 심혈관 사건에서 생존한 사람들과 현재 환자인 사람들을 연결하고 교육 자료를 제공하여 회복을 도와주는 국가적인 지원 단체입니다. 구성원들은 노스사이드 병원에서 심장 질환이 있는 다른 사람들을 방문할 수 있으며, 전화 또는 인터넷을 통한 소통도 가능합니다. 또한 매달 지원/교육 회의에도 참여할 수 있습니다. 자세한 정보를 확인하려면, mendedhearts.org를 방문하세요

시작하는 방법



심장 재활 위치



Atlanta
993- C Johnson Ferry Rd.
Suite 130
Atlanta, GA. 30342
404-845-5263

Cherokee
470 Northside Cherokee Blvd.
Suite 355
Canton, GA. 30115
770-721-9150

Forsyth
1400 Northside Forsyth Dr.
Suite 170
Cumming, GA. 30041
770-844-3639

Gwinnett
665 Duluth Hwy,
Suite 600
Lawrenceville, GA. 30046
678-312-3692

참고



We lead
with heart

**NORTHSIDE
HOSPITAL**

HEART INSTITUTE

©2024 Northside Hospital | northside.com

Northside Hospital complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. Northside Hospital does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística.

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다.



northside.com/heart