

소아·청소년 암 환자를 위한 치료 중·후 운동 지침



근거 수준	결과 지표	운동 처방			
		빈도	강도	시간	종류
중등도 (진단 혼합, 치료 중·후)	↑근력 	주 2~3회 8주 이상	중강도~고강도 근력 운동: OMNI 척도 5~8 유산소 운동: 최대심박수 60~80%	회당 30~45분	동시 훈련 근력·파워 운동: - 큰 근육군 - 2~3세트 - 세트당 8~15회 - 세트 간 1~2분 휴식 유산소 운동: 달리기, 자전거, 공놀이
중등도 (ALL, 치료 후)	↑CRF 	주 2~3회 12주 이상	중강도~고강도 최대심박수 60~80%	회당 15~40분	유산소 운동
중등도 (진단 혼합, 치료 중·후)	↑신체 기능 	주 2~3회 8주 이상	중강도~고강도 근력 운동: OMNI 척도 5~8 유산소 운동: 최대심박수 60~80%	회당 30~45분	동시 훈련 근력·파워 운동: - 큰 근육군 - 2~3세트 - 세트당 8~15회 - 세트 간 1~2분 휴식 유산소 운동: 달리기, 자전거, 공놀이
근거 부족	심폐체력(치료 중), 심장독성, 뼈 건강, 신체 구성, 수면, 건강 관련 삶의 질, 피로, 인지 기능, 우울, 불안, 대사, 면역 기능				

해당 결과를 개선했을 가능성이 큰 운동 종류는 굵게 표시했습니다. 다만 이번 검토에서 근력·파워 운동만 따로(동시 훈련 프로그램 밖에서) 시행한 효과를 평가한 연구는 없었습니다. 그럼에도 이런 운동 자체가 동시 훈련으로 얻는 근력 향상의 상당 부분을 설명한다고 볼 수 있습니다. 따라서 시간이 부족하거나 여건이 되지 않아 유산소 부분을 함께 하기 어렵다면, 프로그램의 근력 부분만 수행하는 것도 근력 향상을 위해 적극 권장됩니다. 마찬가지로 특정 결과에 대한 근거가 부족하다는 것이 효과가 없다는 뜻은 아니며, 환자가 운동을 피해야 한다는 뜻은 더욱 아닙니다.

CRF · 심폐체력(Cardiorespiratory Fitness)

HR · 심박수(Heart Rate)

HRQoL · 건강 관련 삶의 질(Health-related Quality of Life)

ALL · 급성림프구성백혈병(Acute Lymphoblastic Leukemia)

Authors: Martin K. Fridh, Sabine Kesting, Marie A. Neu, Pedro L. Valenzuela, Matthew Wogksch, S. Nicole Culor-Reed, Kathryn H. Schmitz, Kirsten K. Ness, Steven J. Fleck, Carmen Fiuzaq-Luces and Alejandro Lucia; 2026