

신체활동은 비만이 있는 분의 골관절염 위험을 낮춰 줍니다

비만이 있는 18~50세 성인은 골관절염이 생길 위험이 높습니다. 다행히 유산소 운동과 근력 운동을 함께 꾸준히 하면 골관절염을 막는 데 도움이 됩니다. 근력과 심혈관 건강이 좋아지고, 몸의 구성과 관절을 받쳐 주는 힘이 나아지며, 근육량이 지켜지고, 염증과 관절의 뻣뻣함, 통증이 줄어들기 때문입니다.

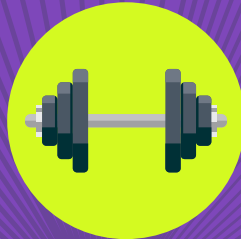
유산소 운동



빈도(F)

주 2~3회. 차차
횟수를 늘려

가세요



강도(I)

1~10으로 매기는

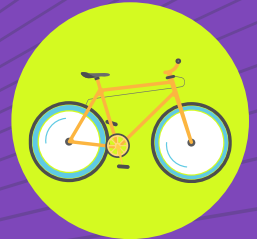
힘든 정도에서,
운동하는 동안
5에서 8까지 올려
가세요.



시간(T)

한 번에 10분 이상
운동하고,

일주일애 모두
150분을
채우세요.

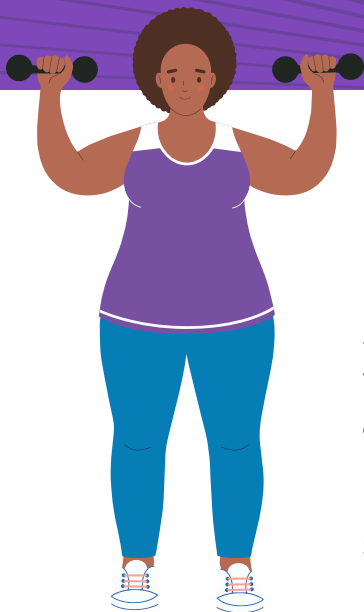


종류(T)

몸무게를 온전히
또는 일부 싣는
운동. 걷기, 물속

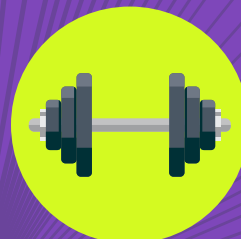
활동, 자전거
타기 등

근력 운동



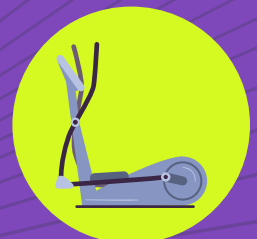
빈도(F)

주 2~3회



강도(I)

1~10으로 매기는 힘든
정도에서, 운동하는 동안
5에서 7까지 올려 가세요.



종류(T)

몸통과 다리, 팔의
여러 관절을 함께 쓰는
운동. 탄력 밴드나
웨이트 기구, 프리웨이트를
쓰세요

기억하세요: 준비운동 5분과 정리운동 5분으로 관절이 움직일 준비를 하고, 운동 뒤 몸이 회복하도록 도와주세요.

알고 계셨나요?

- 몸을 움직이지 **않으면** 장애가 심해지고 관절이 더 불편해지며 체중도 늘니다.
- 어떤 움직임이든 가만히 있는 것보다 낫습니다. 날마다 더 움직일 방법을 찾아보세요.



신체활동을 시작하기 전에, 나에게 가장 안전한 활동이 무엇인지 의료진과 상의하세요.