

ACSM이 알려 드립니다

덥고 추운 환경에서의 운동



수많은 사람이 바깥 기온이 크게 변하는 곳에 살고 있습니다. 여름에는 29~32°C까지 오르다가 겨울이 오면 영하 4도에서 0도까지 떨어지는 곳도 있습니다. 많은 분이 계절이 바뀌어도 바깥 활동을 이어 갑니다. 무더운 여름날 달리기나 자전거를 타고, 겨울에는 크로스컨트리 스키나 설피 걷기를 하기도 합니다. 한 해 내내 몸을 움직이는 것은 매우 중요하지만, 날씨 때문에 다치지 않도록 막는 일도 그만큼 중요합니다.

덥거나 추운 환경에서 운동하면 몸에 무슨 일이 일어날까요?

정상 체온은 대략 37°C이며, 주변 환경과 몸을 쓰는 정도에 따라 달라집니다. 운동할 때는 근육에서 열이 나 체온이 오릅니다. 오른 체온을 다스리려고 심장이 더 빨리 뛰며 피부 쪽으로 피를 보내 열을 내보내고, 땀도 나서 몸을 식힙니다. 고체온증은 체온이 오르는 상태로, 39°C를 넘으면 몸이 상할 수 있습니다. 추운 곳에서 운동할 때는 근육이 내는 열만으로 체온이 떨어지는 것을 막지 못할 수 있습니다. 저체온증은

체온이 떨어지는 상태로, 35.8°C 아래로 내려가면 사람에 따라 몸이 상할 위험이 커집니다.

더위·추위로 인한 이상 신호

더운 날 운동할 때는 다음 증상을 살피세요.

- 운동 중 심박수가 평소보다 높음
- 숨이 매우 빨라짐
- 땀이 많이 나다가 갑자기 줄어들기도 함
- 정신이 흐려지거나 어지럽거나 방향을 못 잡음
- 얼굴이 창백해짐
- 몹시 목마르고 탈수가 올

추운 날 운동할 때는 다음 증상을 살피세요.

- 손의 감각이 무뎌져 세밀한 동작을 하기 어려움
- 손발이 시려 오기 시작함
- 몸이 가볍게 떨림
- 바깥에 드러난 부위가 붉어지거나 아픔
- 물을 마시는 것을 잊기 쉬워 추울 때도 탈수가 올 수 있음

너무 덥거나 추울 때 할 일

본인이나 아는 분에게 위와 같은 증상이 나타났다면, 아래 조치가 더위나 추위에서 회복하는 데 도움이 됩니다.

더위로 힘들 때

- 운동을 멈추세요.
- 그늘이나 냉방이 되는 곳으로 옮기세요.
- 겉옷과 장비를 벗으세요.
- 찬 음료를 드세요.
- 선풍기 앞에 앉으세요.
- 목에 차가운 수건을 두르세요.
- 온몸을 시원한 물에 담그세요.

몹시 덥고 정신을 집중하기 어려워지면 곧바로 119에 연락하세요. 또 위의 증상이 조치를 해도 가라앉지 않으면 119에 연락하세요.

추위로 힘들 때

- 따뜻한 곳으로 옮기세요.
- 차갑고 젖은 옷을 벗으세요.
- 난방기나 벽난로처럼 따뜻한 공기가 있는 곳을 찾으세요.
- 전기장판이나 담요를 쓰세요.
- 따뜻한 음료를 드세요.

더위·추위로 인한 손상 예방

다음과 같은 방법이 더위나 추위로 다치는 것을 막고, 이런 환경에서 운동할 준비를 갖추는 데 도움이 됩니다.

더위로 인한 손상을 줄이는 방법

- 심폐 체력을 기르세요. 체력이 좋은 사람이 더위 속 운동에 더 잘 적응합니다.
- 더운 곳에 갑자기 놓였다면(예: 따뜻한 지역으로 여행할 때) 운동 강도와 시간을 줄이세요. 더운 환경에 적응하려면 반복해서 운동하기를 10~14일은 해야 합니다.
- 수분 상태를 살피고 물을 충분히 마시세요. 체중이 1% 달라지거나, 하루 소변량이 적거나, 소변 색이 짙으면 탈수 신호일 수 있습니다.
- 바깥 기온이 26.6°C를 넘고 습도가 75%보다 높으면 더위로 다칠 위험이 큼니다. 실내에서 운동하는 편이 낫습니다.
- 이른 아침이나 늦은 저녁처럼 시원한 때에 운동하세요.
- 넉넉하고 가벼우며 땀을 잘 빼는 옷을 입으세요.

추위로 인한 손상을 줄이는 방법

- 머리와 얼굴, 다리, 발, 손을 감싸세요. 이 부위가 더 위험합니다.
- 눈이나 비로 젖은 상태에서는 추위로 다칠 위험이 더 큼니다.
- 미끄러지지 않도록 알맞은 신발을 신으세요.
- 따뜻하되 땀이 지나치게 나지 않도록 옷과 겹을 조절하세요.
- 바람 세기를 살피세요. 예를 들어 기온이 영하 1.1°C이고 바람이 시속 16km로 불면 체감 온도는 영하 6.1°C가 됩니다.
- 기온이 영하 27°C 아래로 내려가면 되도록 운동을 피하세요.

이런 조건에서는 30분이 채 되지 않아 조직이 상할 수 있습니다.

맺음말

계절이 바뀌어도 신체활동을 이어 가는 것은 건강과 안녕에 매우 중요합니다. 더위나 추위로 인한 이상 신호를 알아채고, 간단한 조치를 알아 두고, 예방법을 이해하면 다치는 일이 줄어듭니다. 그러면 날씨가 험한 때에도 바깥 활동을 안전하게 즐길 수 있습니다.

활동적으로 지내면 그만큼 돌아옵니다!

몸을 자주 움직이는 사람은 대체로 더 오래, 더 건강하게 삽니다. 하루 30분 빠르게 걷기처럼 중간 강도의 신체활동이 수명을 크게 늘린다는 연구 결과가 있습니다. 고혈압이나 우울, 당뇨병, 흡연 같은 위험 요인이 있는 사람도 꾸준한 신체활동을 생활에 들이면 실제로 도움을 얻습니다.

체중을 줄여 본 분들이 아시듯, 운동은 체중 감량 목표를 이루는 데도 도움이 됩니다. 그뿐 아니라 꾸준한 운동은 혈압을 낮추고, 혈당을 조절하고, 콜레스테롤 수치를 좋게 하며, 뼈를 더 단단하고 튼튼하게 만듭니다. 마음 건강에도 도움이 됩니다.

균형 잡힌 신체활동 계획

꾸준한 신체활동은 건강에 여러모로 좋습니다. 꼭 그래야 하는 것은 아니지만, 운동 전문가와 함께하면 체력 목표를 이루고, 나의 몸에 맞게 운동을 조절하며, 무엇보다 다칠 위험을 줄일 수 있습니다. 운동 전문가는 운동 참여 전 건강 문진표를 작성하도록 안내할 것입니다. 이 문진표는 평소 운동을 하는지, 시작하기 전에 의료진을 먼저 만나야 할 만한 건강 문제가 있는지를 묻습니다. 아래 사항을 지키면 운동에 안전하게 참여할 수 있습니다.

꾸준히 운동하지 않았었다면

심혈관·대사·콩팥 질환을 진단받은 적이 없고 그 징후나 증상도 없다면, 가볍거나 중간 강도의 운동을 곧바로 시작하셔야 합니다. 건강 문제의 증상이 나타나지 않는다면 차츰 힘든 강도까지 올려도 됩니다.

심혈관·대사·콩팥 질환을 진단받은 적이 있거나 그 징후·증상이 있다면, 운동을 시작하기 전에 의사의 확인을 받으시기 바랍니다. 확인을 받은 뒤에는 가볍거나 중간 강도로 시작하세요. 건강 문제의 증상이 나타나지 않는다면 차츰 힘든 강도까지 올려도 됩니다.

꾸준히 운동하고 계시다면

심혈관·대사·콩팥 질환을 진단받은 적이 없고 그 징후나 증상도 없다면, 중간 강도의 운동을 이어 가거나 차츰 힘든 강도까지 올려도 됩니다.

심혈관·대사·콩팥 질환을 진단받았으나 건강 문제의 징후나 증상이 없다면, 중간 강도로 운동을 이어 가셔도 됩니다. 지난 12개월 안에 의사의 확인을 받았고 증상에 변화가 없다면, 중간 강도를 이어 가거나 차츰 힘든 강도까지 올려도 됩니다.

운동하는 도중 언제라도 심혈관·대사·콩팥 질환의 징후나 증상이 나타나면 운동을 멈추고 곧바로 의사의 확인을 받으세요. 확인을 받은 뒤에는 중간 강도의 운동을 이어 가면서 차츰 강도를 올려도 됩니다.

운동을 시작하며

균형 잡힌 운동 계획에는 유산소 운동과 근력 운동이 함께 들어갑니다. 꼭 한 번에 다 할 필요는 없습니다. 이렇게 섞어야 건강과 몸의 기능을 지키거나 좋게 할 수 있습니다. 그러니 내가 즐길 수 있고 일정에 맞출 수 있는 운동을 고르는 것이 중요합니다.

모든 운동이 모든 사람에게 맞지는 않습니다. 나에게 편안한 강도로 하세요. 통증이 생기는 운동은 그만두어야 합니다. 그럴 때는 곧바로 의료진과 상의하세요.

ACSM은 대부분의 날에 중간 강도의 신체활동을 모두 합해 30분 이상 하거나(땀이 날 만큼 힘들지만 대화는 이어 갈 수 있는 정도), 주 3일 더 힘든 강도로 20분 할 것을 권합니다. 중간 강도와 힘든 강도를 섞어서 이만큼을 채워도 됩니다.

대표적인 유산소 운동으로는 걷기, 달리기, 계단 오르기, 자전거 타기, 조정, 크로스컨트리 스키, 수영이 있습니다. 흔한 근력 운동으로는 웨이트 기구, 프리웨이트, 탄력 밴드를 쓰는 운동이 있습니다. 유연성 운동에는 여러 관절 주변 근육의 스트레칭과 요가가 들어갑니다.

이용 권한

ACSM은 이 안내문을 고치지 않고 온전히 그대로 복제하는 것을 허락합니다. 다른 간행물에 본문을 옮겨 실을 때도 고치지 않고 온전히 그대로 쓰면서 다음 문구를 덧붙여야 합니다. “미국스포츠의학회의 허락을 받아 옮겨 실음.”

Copyright © 2019 American College of Sports Medicine. 이 안내문은 Micah Zuhl 박사가 만들었으며 ACSM 소비자 홍보위원회가 펴냈습니다. ACSM 누리집 www.acsm.org.