

암 환자에서 운동이 건강 관련 결과에 미치는 영향

운동은 무엇을 해 줄까요?

· 흔한 암 7가지의 예방*

권장량: 2018년 미국인을 위한 신체활동 지침 — 중간 강도 유산소 운동 주 150~300분 또는 힘든 강도 주 75~150분

· 흔한 암 3가지에서 생존율 향상**

권장량: 암으로 인한 사망이나 전체 사망을 줄이는 데 정확히 얼마만큼의 신체활동이 필요한지는 아직 밝혀지지 않았습니다. 대체로 더 많이 움직일수록 위험이 더 많이 줄어드는 것으로 보입니다.

*방광암, 유방암, 대장암, 자궁내막암, 식도암, 신장암, 위암

**유방암, 대장암, 전립선암

무엇보다 가만히 있지 마세요. 전반적인 건강을 위해서는 현재의 신체활동 지침(유산소 운동 주 150분, 근력 운동 주 2회)을 채우는 것을 목표로 하세요.

항목	유산소 운동만	근력 운동만	함께 하기(유산소 + 근력)
근거가 강함	권장량	권장량	권장량
 암으로 인한 피로	중간 강도로 주 3회, 한 번에 30분	주 2회, 큰 근육 부위마다 중간 강도로 12~15회씩 2세트	중간 강도 유산소 운동을 주 3회, 한 번에 30분. 여기에 주 2회 큰 근육 부위마다 중간 강도로 12~15회씩 2세트의 근력 운동
 건강 관련 삶의 질	중간에서 힘든 강도로 주 2~3회, 한 번에 30~60분	주 2회, 큰 근육 부위마다 중간에서 힘든 강도로 8~15회씩 2세트	중간 강도 유산소 운동을 주 2~3회, 한 번에 20~30분. 여기에 주 2회 큰 근육 부위마다 중간에서 힘든 강도로 8~15회씩 2세트의 근력 운동
 신체 기능	중간에서 힘든 강도로 주 3회, 한 번에 30~60분	주 2~3회, 큰 근육 부위마다 중간에서 힘든 강도로 8~12회씩 2세트	중간에서 힘든 강도의 유산소 운동을 주 3회, 한 번에 20~40분. 여기에 주 2~3회 큰 근육 부위마다 중간에서 힘든 강도로 8~12회씩 2세트의 근력 운동
 불안	중간에서 힘든 강도로 주 3회, 한 번에 30~60분	근거 부족	중간에서 힘든 강도의 유산소 운동을 주 2~3회, 20~40분. 여기에 주 2회 큰 근육 부위마다 중간에서 힘든 강도로 8~12회씩 2세트의 근력 운동
 우울	중간에서 힘든 강도로 주 3회, 한 번에 30~60분	근거 부족	중간에서 힘든 강도의 유산소 운동을 주 2~3회, 20~40분. 여기에 주 2회 큰 근육 부위마다 중간에서 힘든 강도로 8~12회씩 2세트의 근력 운동
 림프부종	근거 부족	주 2~3회, 큰 근육 부위를 대상으로 지도를 받으며 차츰 강도를 올리는 운동은 림프부종을 악화시키지 않습니다	근거 부족
근거가 보통임			
 뼈 건강	근거 부족	주 2~3회, 중간에서 힘든 강도의 근력 운동에 더해, 몸무게의 3~4배에 이르는 지면반력이 생길 만큼 충격이 있는 운동을 12개월 이상	근거 부족
 잠	중간 강도로 주 3~4회, 한 번에 30~40분	근거 부족	근거 부족