

활동적으로 지내기 폐경으로 가는 갱년기에

ACSM
EXERCISE IS
MEDICINE®

폐경으로 옮겨 가는 동안 건강과 일상에 영향을 주는 여러 변화를 겪게 됩니다. 뼈의 밀도가 낮아지고, 체지방이 늘고, 심장병 위험이 높아지는 것이 그런 변화입니다. 얼굴이 화끈거리거나 밤에 땀이 나고, 근육과 관절이 불편하며, 기분이나 잠이 달라지는 것도 느끼실 수 있습니다. 모두 흔한 변화이며, 힘들 수는 있지만 이를 이해하는 것이 건강을 지키는 중요한 첫걸음입니다.

꾸준한 신체활동은 심장 건강과 기분, 잠을 좋게 하고 얼굴이 화끈거리는 증상을 줄이는 데도 도움이 될 수 있습니다. 운동이 약을 대신하거나 약과 함께 쓰기 좋은 방법일 수 있다는 뜻입니다. 연구 결과를 종합하면, 폐경기는 힘든 시기이지만 신체활동이 삶의 질이 나빠지는 것을 덜어 줄 수 있습니다.

폐경에 대한 종합적이고 나에게 맞는 치료 계획은 의료진과 상의하시는 것이 좋습니다. 다만 몸을 움직이는 일은 갱년기와 폐경기의 증상을 좋게 하는 훌륭한 출발점입니다.



지금 있는 자리에서 시작하세요. 가진 것을 활용하고, 할 수 있는 만큼 하세요

이렇게 시작하세요

간단하게 시작하세요 의료진과 상의하세요

덜 앉고 더 움직이세요!
오래 앉아 있었다면
중간중간 일어나세요.
우편함까지 걸어가고,
반려견과 산책하고,
부엌에서 춤을 추고, 계단을
이용하세요. 하루 중 움직일
기회를 더 많이 찾으세요.
모두 쌓입니다!

폐경 증상이 성가시게 느껴질
수 있습니다. 걱정되는 점이
있다면 그 증상이 폐경과
관련된 것인지, 신체활동을
시작하거나 늘리기 전에
특별히 살펴야 할 점이 있는지
의료진에게 확인하세요.

계획을 세우세요

꾸준한 신체활동은 폐경과
관련된 증상을 좋게 하고
심장병 위험을 낮춰 줍니다.
어디서부터 시작해야 할지
모르겠다면 의료진이나 운동
전문가와 상의하세요.

의욕 이어 가기

무엇이 있으면 활동 계획을
꾸준히 이어 갈 수 있을까요?
친구나 가족과 함께 운동하면
도움이 될까요? 더 잘 맞는
시간대가 있나요? 지도를
받는 프로그램이나
운동시설에서 챙겨 주는
사람이 있으면 더 꾸준히 하게
될까요?

알아 둘 점과 주의사항

체력이 너무 떨어졌거나 쉽게 지치는 것이 걱정된다면 아침저녁으로 10~15분씩 시작해 보세요. 편해지는 만큼 활동 시간을 조금씩 늘리세요. 활동에 지장을 줄 만큼 아프거나 기존의 폐경 증상과 다른 새로운 증상이 나타났다면, 다음에 무엇을 해야 할지 의료진에게 여쭙보세요.

유산소 운동

유산소 운동은 심장을 힘차게 뛰게 하며 갱년기에 여러 가지 도움을 줍니다. 특히 뱃살을 비롯한 체중을 관리하게 하고, 얼굴이 화끈거리는 증상을 줄여 줄 수 있으며, 기분과 기운을 북돋우고, 잠의 질을 높이고, 뇌 건강을 돕고, 심장을 튼튼히 하며, 고혈압·제2형 당뇨병·심혈관질환에 걸릴 위험을 낮춰 줍니다.

무엇을?

심장 박동이 빨라지고 숨이 가빠지는 활동입니다. 빠르게 걷기, 조깅, 실내외 자전거 타기, 수영, 아쿠아로빅, 춤, 등산, 조정, 유산소 수업이 여기에 들어갑니다. 고강도 인터벌 운동(HIIT)도 근육량이 줄어드는 것을 막는데 효과적일 수 있습니다.

얼마나 자주?

주 3~5일을 목표로 하세요.

얼마나 힘들게?

중간에서 조금 힘든 정도를 목표로 하세요. 활동 중에 말은 할 수 있지만 노래는 어려운 정도입니다. 필요하다면 더 가볍게 시작하세요. 몇 마디밖에 못 할 만큼 아주 힘든 강도의 활동도 주간 목표에 들어갑니다.

얼마나 많이?

한 번에 10~15분으로 시작해 조금씩 늘려 가세요. 한 주에 걸쳐 중간 강도의 유산소 운동을 150분 이상(또는 아주 힘든 강도로 75분) 하는 것을 목표로 하세요.

이렇게 해 보세요:

- 관절이 아프다면 수영이나 자전거처럼 관절에 무리가 적은 운동을 고르세요.
- 짧게 힘껏 하고 가볍게 하기를 번갈아 하는 인터벌 운동도 체력을 효율적으로 키워 줍니다.
- 처음에는 강도보다 꾸준함이 더 중요합니다.

근력 운동

근력 운동은 갱년기와 그 이후에 무엇보다 중요합니다! 나이가 들며 근육이 줄어드는 것을 막고, 대사를 활발하게 해 체중 관리를 돕고, 뼈를 크게 튼튼히 해 골다공증과 골절 위험을 낮추며, 인슐린 감수성을 좋게 하고, 일상생활을 해내는 힘과 자신감을 키워 줍니다.

무엇을?

근육에 부하를 주는 것이라면 무엇이든 좋습니다. 아령이나 덤벨 들기, 탄력 밴드나 튜브 쓰기, 운동시설의 웨이트 기구, 또는 맨몸 운동(스쿼트, 런지, 벽이나 바닥을 짚고 하는 팔굽혀펴기, 의자에 앉았다 일어서기)이 여기에 들어갑니다.

얼마나 자주?

주 2~3일. 운동한 근육 부위는 쉬는 날을 두세요.

얼마나 힘들게?

바른 자세로 10~15회를 해낼 수 있는 가벼운 무게나 저항으로 시작하세요. 마지막 몇 회(8~12회를 목표로)가 힘들지만 바른 자세로 해낼 수 있는 정도까지 조금씩 올려 가세요.

얼마나 많이?

다리, 엉덩이, 등, 배와 몸통, 가슴, 어깨, 팔 등 큰 근육 부위마다 8~12회씩 1~3세트를 목표로 하세요.

이렇게 해 보세요:

- 엉덩이, 몸통(배와 등), 척추를 쓰는 운동을 넣으면 자세를 받쳐 주고 균형 감각이 좋아지며 뼈에 주는 도움도 커집니다.
- 다치지 않도록 바른 자세에 집중하세요. 근력 운동이 처음이라면 자격을 갖춘 지도자나 물리치료사의 안내를 받는 것이 좋습니다.

그 밖의 신체활동

스트레칭과 유연성 운동

은 뻣뻣함을 줄이고 관절 통증을 덜어 줍니다. 준비운동이나 운동을 마친 뒤 주 2~3일 늘려 주세요.

균형 운동

은 낙상 위험을 줄이고 몸을 안정되게 해 줍니다. 한 발로 서기, 한 발 앞꿈치에 다른 발 뒤꿈치를 붙여 걷기, 요가로 시작해 보세요.

몸과 마음을 함께 다스리는 운동 (요가·필라테스·태극권)

은 유연성과 몸통 근력, 균형 감각, 자세, 맑은 정신, 스트레스 관리에 도움이 됩니다.

골반 바닥 근육 운동 (케겔 운동)

은 소변을 참는 힘을 기르고 몸통 근력에도 보탬이 됩니다. 소변을 멈출 때 쓰는 근육에 힘을 주어 잠깐 유지했다가 풀어 줍니다. 필요에 따라, 또는 의료진의 안내에 따라 일상에 넣으세요.

도움받을 곳

- 미국인을 위한 신체활동 지침: [Executive Summary: Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition](#)
- 미국산부인과학회: [ACOG Explains: Managing Menopause Symptoms](#)
- [The Menopause Society: Perimenopause](#)

<https://acsm.org/certification/professional-resources/profinder/>에서 가까운 ACSM 인증 운동 전문가를 찾을 수 있습니다.

이번 주에는 무엇부터 시작할까요? _____

Copyright © 2025 Exercise is Medicine