

활동적으로 지내기 거동이 불편할 때

ACSM
EXERCISE IS
MEDICINE®

몸이 더 편하고, 더 잘 움직이고, 더 잘 자고 싶으신가요? 이제 전문가들은 아무리 짧은 신체활동이라도 건강에 보탬이 된다고 말합니다. 단 몇 분이라도 좋습니다. 거동이 불편하더라도 누구나 자기에게 맞는 활동 방법을 찾아 더 건강하게 지낼 수 있습니다.

휠체어를 쓰거나 팔다리를 잃은 분처럼 움직임에 제약이 있어도 체력을 지킬 방법은 많습니다. 운동을 자기 몸에 맞게 바꾸면 됩니다. 활동적으로 지내면 근력과 기운, 몸의 조화로운 움직임이 좋아집니다.

꾸준한 신체활동은 비만·심장병·당뇨병·우울증의 위험을 낮춰 줍니다. 휠체어를 쓰는 분에게는 방광 감염, 욕창, 호흡 문제의 위험을 줄여 주는 효과도 있습니다.



이렇게 시작하세요

단순하게 생각하세요 의사와 상의하기

더 많이 움직이세요!
우편함까지 굴러가 보고,
반려견과 산책하고, 앉은
자리에서 춤을 춰 보세요.
하루 중 움직일 기회를
찾으세요. 모두 쌓입니다.

건강에 걱정되는 점이
있다면 운동을
시작하기 전에
의료진과 상의하세요.
그동안 운동을 별로
하지 않았다면 더욱
그렇습니다.

도움받을 곳

이 안내지 끝에 실린 지역
스포츠·여가 프로그램
목록을 살펴보세요.
생각보다 많은 도움과
온정이 곁에 있다는 걸
알게 되실 겁니다.

함께 움직이세요

친구와 함께 운동하면 더
즐겁고 서로 힘이 됩니다.
그만큼 꾸준히 이어 가기도
쉬워집니다.

안전하게, 다치지 않으려면

- 가벼운 정도에서 중간 정도의 힘으로 시작하세요.
- 속도와 활동 시간을 조금씩 늘려 가세요. 낮게 시작해 느리게 나아가세요!
- 운동 전후에 편한 속도로 준비운동과 정리운동을 하세요.

유산소 운동

유산소 운동은 심장 박동과 숨이 빨라지는 운동입니다. 중간 강도로 일주일에 150분, 또는 힘든 강도로 75분, 아니면 둘을 섞어서 그만큼 하는 것을 목표로 조금씩 늘려 가세요.

무엇을?

리듬 있게 이어지는 모든 활동

얼마나 자주?

대부분의 날, 적어도 주 3~4일

얼마나 힘들게?

조금 가벼운 정도에서 조금 힘든 정도까지.
“말은 할 수 있지만 노래는 어려운” 정도

얼마나 많이?

하루를 통틀어 30~60분

기억하세요: 걷기, 휠체어로 이동하기, 자전거 타기, 물속 운동, 수영 모두 좋습니다. 틈틈이 5분, 10분씩 채워도 되고, 한 번에 20~30분을 해도 됩니다. 어떤 방법이든 어디서든 활동적으로 지내세요. 체중을 줄이려면 활동량을 두 배로 늘리세요.

유산소 운동에서 알아 둘 점과 주의사항

- 몸에 맞게 바꾼 수영, 축구, 카약, 조정, 자전거 같은 운동이 목표를 이루는 데 도움이 됩니다. 운동 영상은 집에서 하기에 좋고, 상당수는 의자에 앉아서도 할 수 있습니다.
- 활동한 뒤 통증이 심해졌다면 무리한 것입니다. 걱정되는 점이 있으면 의료진과 상의하세요.
- 활동 전·중·후에 물을 충분히 마시세요.

근력 운동

근력 운동은 근육의 힘을 기르고 지켜 주며, 근육이 줄어드는 것을 막고 스스로 생활하는 힘을 키워 줍니다. 몸에 맞게 바꾼 근력 운동이 그 한 가지 방법입니다. 자유롭게 궁리해 보세요. 집에 있는 물건을 활용해도 좋습니다.

무엇을?

몸에 맞게 바꾼 근력 운동
— 아령, 탄력 밴드, 또는 자기 몸무게(예: 벽 팔굽혀펴기, 의자에 앉았다 일어서기)

얼마나 자주?

주 2~3일
*사이에 하루는 쉬기

얼마나 힘들게?

가볍게 시작해 중간이나 다소 힘든 정도까지 올리세요.

얼마나 많이?

처음에는 큰 근육 부위마다 10~15회. 힘들다고 느낄 무게로 8~12회까지 늘려 가세요. 2~4세트 반복합니다.

기억하세요: 목표는 일상생활을 해내는 능력을 키우는 것입니다. 필요하다면 운동 전문가의 도움을 받으세요. 올바른 운동 방법과 호흡법을 알려 줄 것입니다.

근력 운동에서 알아 둘 점과 주의사항

- 의학적으로 조심해야 할 점을 늘 염두에 두세요. 예를 들어 몸을 비트는 동작, 관절을 움직이는 범위, 들어 올릴 수 있는 무게에 제한이 있는지 확인하세요.
- 들어 올릴 때 숨을 참지 마세요. 운동하는 내내 평소처럼 숨을 쉬세요.

그 밖의 신체활동

거동이 불편한 분에게는 유산소 운동과 근력 운동이 가장 중요합니다. 여기에 다음 활동을 더하면 도움이 됩니다.

유연성

활동을 마친 뒤 큰 근육 부위를 잠시 늘려 주세요. 한 번에 10~30초(어르신은 30~60초) 유지하고 3~4회 반복합니다. 의자 요가나 몸에 맞게 바꾼 요가도 좋습니다.

그저 즐겁게

골프, 낚시, 스키, 요트처럼 많은 여가 활동을 자기 몸에 맞게 바꿀 수 있습니다. 이런 활동은 사람들과 어울릴 기회를 주고, 좋아하던 취미를 이어 가게 해 주며, 마음도 밝아지게 합니다.

관절에 무리 없는 운동

앉아서 하거나 물속에서 하는 활동이 관절에 무리가 적습니다. 관절이 움직이는 범위를 넓히고 힘을 기르는 운동과 스트레칭은 관절에 부담이 적고 숨도 차지 않습니다.

더 알아보기

다음 자료를 살펴보세요:

지역 스포츠·여가 프로그램: Sport Club Finder, Sports Abilities, Disabled Sports USA, Disabled World, Disabled Athlete Sports Association, Dream Adaptive Recreation, Blaze Sports of America, Challenged Athletes Foundation

보조 기구 관련 자료: Sports Abilities, Team PossAbilities, Access to Recreation, Top End Handcycle, Freedom Adaptive Systems, Creating Ability, Adaptive Outdoorsman, YMCA, 노인복지관

미국 건강·신체활동·장애 센터(NCHPAD): 구체적인 운동 방법은 www.nchpad.org에서 확인하세요.

운동 전문가에게 연락해 의료진과 함께 도움을 받는 것도 좋습니다. 미국스포츠의학회(ACSM)에는 장애가 있는 분이 안전하게 운동하도록 돕는 자격을 갖춘 Inclusive Fitness 전문가가 있습니다. www.acsm.org/get-stay-certified/find-a-pro.

재활의학과 의사는 거동이 불편한 환자를 돌보는 전문가이므로 도움이 될 수 있습니다.

이번 주에는 어떻게 시작해 볼까요? _____