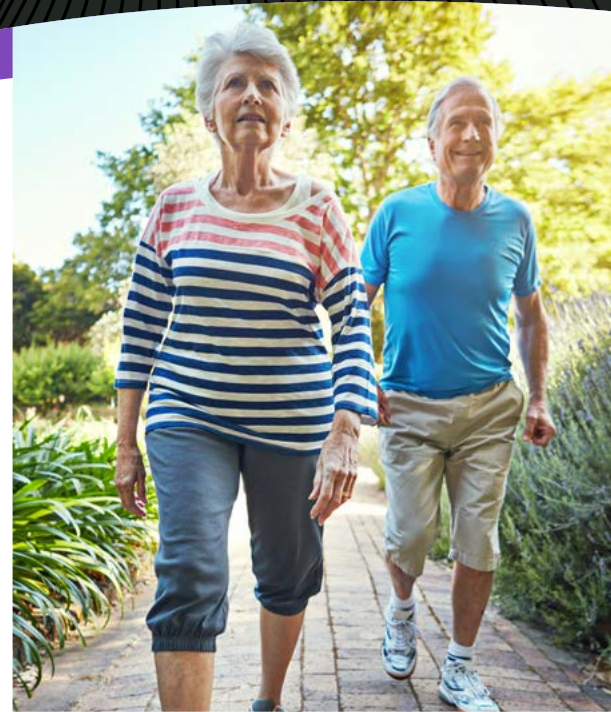


활동적으로 지내기 골관절염이 있을 때

ACSM
EXERCISE IS
MEDICINE®

활동적으로 지내면 몸이 더 편해지고, 더 잘 움직이고, 더 잘 자게 됩니다. 이제 전문가들은 아주 짧은 시간이라도 몸을 움직이면 건강에 보탬이 된다고 말합니다.

골관절염이 있는 수많은 사람 가운데 한 분이라면, 활동적으로 지내는 것이 관절염의 대표 증상인 통증과 뻣뻣함을 줄이는 중요한 방법입니다. 몸을 움직이지 않으면 근육이 약해지고 관절이 더 굳어 통증과 불편이 심해집니다. 규칙적인 운동은 통증을 줄이고 일상 동작을 해내는 능력을 좋게 하며 다른 건강 문제의 위험도 낮춰 준다고 확인됐습니다.



이렇게 시작하세요

단순하게 생각하세요 의사와 상의하기

덜 앉고 더 움직이세요!
오래 가만히 앉아 있으면
관절이 뻣뻣해집니다.
우편함까지 걸어가고,
개를 데리고 산책하고,
부엌에서 춤추고, 계단을
이용하세요. 하루 중에
움직일 틈을 찾아보세요.

다른 건강 문제가 있거나
오랫동안 거의 움직이지
않았다면 의료진과
상의하세요. 물리치료는
어떨까요? 물리치료사가
관절을 튼튼하게 받쳐 주고
통증을 다스리는 운동을
알려 줍니다.

계획 세우기

골관절염이 있을 때
활동적으로 지내는 가장
좋은 방법이 하나로 정해져
있지는 않습니다. 좋아하는
것을 길잡이로 삼으세요.
무엇이 있으면 마음을
바꾸고 움직이게 될까요?
활동 시간을 가장 중요한
일정으로 잡아 두세요.

함께 움직이기

친구를 찾아 함께 걷는
시간을 정하거나 지역의
프로그램을 알아보세요.
혼자 하는 사람보다
함께하는 사람이 더 오래
이어 갑니다.

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

골관절염에서 알아 둘 점과 주의사항

천천히 시작하세요.
통증과 뻣뻣함이
가장 덜한 때에
움직이도록
해보세요. 활동
시간이나 속도는 한
주에 10%를 넘지
않게 늘립니다.

누구나 가끔
무리하고 통증이
심해집니다. 증상이
도지거나 붓고
통증과 뻣뻣함이
심해져도 활동을
아예 멈추지는
마세요. 회복하는
동안에도 관절을
부드럽게 움직여
주세요. 그다음에는
증상이 도졌던
수준보다 조금 낮은
데서 다시
시작합니다.

체중을 줄이면
관절에 실리는
부담이 덜합니다.
5%만 줄여도
신체활동의 효과가
커집니다. 체중이
1kg 줄면 걸음마다
무릎에 실리는
무게가 4kg씩
줄어듭니다. 몸이
한결 가벼워집니다!

시작하는 데 무엇이
필요한지 헤아려
보세요. 장비일 수도
있고 전문가의 조언,
움직이기 좋은
장소일 수도
있습니다. 걷기를
시작할 참이라면 잘
받쳐 주고 충격을
흡수하는 신발을
마련하세요. 등산을
한다면 스틱은
어떨까요?

움직일 때 어느 정도
불편함이 있을 수
있지만, 그것이
관절이 상하고
있다는 뜻은
아닙니다. 활동한 지
2시간이 지나도
통증이 하기 전보다
심하다면 다음에는
더 가볍게 하거나
시간을 줄이세요.
특정 운동이
아프다면 같은
부위를 쓰는 다른
운동을 찾으세요.

유산소 운동

유산소 운동은 심장 박동과 숨을 빠르게 하고 지구력을 키웁니다. 중강도 활동을 주당 150분 이상, 또는 고강도 활동을 75분, 혹은 둘을 섞어 하도록 차츰 늘려 가세요. 걷기, 자전거, 일립티컬, 로잉, 따뜻한 물에서 하는 운동처럼 관절에 충격이 적은 것을 골라 보세요.

무엇을?

관절에 부담이 적으면서
리듬 있게 이어지는 활동

얼마나 자주?

주 3~5일

얼마나 힘들게?

조금 가볍게 시작해 다소
힘든 정도까지 올리세요.

얼마나 많이?

몇 분으로 시작해 하루 총
30분 이상까지 차츰
늘리세요.

기억하세요: 거리보다 시간으로 목표를 세우세요. 틈틈이 5분, 10분씩 해도 되고 한 번에 20~30분을 해도 됩니다. 어떤 방법으로든, 어디서든 움직이세요. 그게 다 쌓입니다. 체중을 줄이려면 건강한 음식으로 열량을 줄이고 활동을 더 늘리세요.

유산소 운동에서 알아 둘 점과 주의사항

- 한 번 길게 하는 것보다 짧게 여러 번 나눠 하는 편이 관절에 낫습니다. 한 번의 운동 안에서, 또 한 주 안에서 여러 종류의 유산소 활동을 섞으면 같은 관절에 반복해서 실리는 부담이 줄고 더 재미있습니다!
- 관절이 갑작스러운 운동에 놀라지 않도록 5~10분씩 편한 속도로 준비운동과 정리운동을 하세요.
- 무릎에 힘이 풀리는 느낌이 있다면 자전거처럼 체중이 덜 실리는 활동을 해보세요. 보조기 같은 도움을 받을 수 있는지 의료진에게 물어보세요.
- 따뜻한 물에서 움직이면(수중 운동이나 수영) 아픈 관절에 실리는 체중이 줄어듭니다. 얇은 물에서 중간이나 빠른 속도로 걸으면 지구력과 협응, 균형, 하체 근력이 좋아집니다. 자세를 곧게 세우고 손으로 물을 밀고 당기세요.

근력 운동

근력 운동은 관절염이 있는 사람의 프로그램에서 중요한 부분입니다. 관절염으로 줄어든 근육을 되돌리고 통증을 덜며, 여가와 일상 활동을 해내는 능력을 좋게 합니다. 아픈 관절의 위아래 근육을 튼튼하게 하면 도움이 됩니다.

무엇을?

아령, 저항 밴드, 웨이트 머신, 또는 자기 몸무게(예: 벽을 짚고 하는 팔굽혀펴기, 앉았다 일어서기)

얼마나 자주?

주 2~3일
*사이에 하루는 쉬기

얼마나 힘들게?

가볍게, 또는 통증이 오래가지 않을 만한 수준보다 조금 낮게 시작해 중간이나 다소 힘든 정도까지 올리세요.

얼마나 많이?

큰 근육군마다 10~15회로 시작해, 조금 더 힘든 정도로 8~12회까지 올리고 1~3회 반복하세요.

기억하세요: 필요하다면 물리치료사나 자격을 갖춘 운동 전문가의 도움을 받으세요. 올바른 동작과 호흡법을 알려 줍니다.

근력 운동 주의사항

- 운동 중에 아프면 저항을 낮추거나 자세와 잡는 법을 바꾸고, 횟수를 줄이거나 다른 운동을 해보세요.
- 같은 운동이라도 어느 구간은 더 편하고 어느 구간은 덜 편할 수 있습니다. 처음에는 편한 범위 안에서 움직이고, 통증이 줄고 힘이 붙는 만큼 범위를 넓혀 가세요.
- 유산소 활동을 근력 운동 앞뒤로 짧게 나눠 하면 증상이 도질 가능성이 줄어듭니다.

유연성

관절염은 유연성을 떨어뜨리므로 관절이 굳지 않게 하는 운동이 중요합니다. 유연성 운동에는 두 가지가 있습니다. 정지 스트레칭과, 관절을 할 수 있는 만큼 끝까지 움직여 주는 운동입니다. 손목 돌리거나 누워서 발뒤꿈치 밀기가 그 예입니다. 움직임은 관절에 바르는 기름과 같습니다!

무엇을?

관절가동범위 운동과 스트레칭

얼마나 자주?

매일, 그리고 정리운동을 할 때

얼마나 힘들게?

관절을 할 수 있는 만큼 부드럽게 움직이세요. 당기는 느낌이 드는 지점까지 늘이되 아프지는 않아야 합니다.

얼마나 많이?

영향을 받은 관절마다 능동 가동범위 운동 10회. 정지 스트레칭은 10~30초 유지하고(고령자는 30~60초) 2~4회 반복합니다.

그 밖의 신체활동

골관절염이 있는 사람에게는 유산소 운동과 근력 운동, 유연성 운동이 프로그램의 중심입니다. 아래 방법들도 도움이 됩니다.

요가·필라테스 ·태극권

모두 근력과 유연성, 균형을 좋게 합니다. 몸과 마음을 편안하게 하고 통증도 덜어 줍니다.

균형

간단한 균형 운동을 해보세요. 두 발을 모으고 서기, 앞뒤로 발을 일자로 놓고 서기, 폭신한 바닥에서 서기 등입니다. 자세마다 15~30초 유지합니다. 선을 따라 걷거나 발끝으로 걸어도 좋습니다. 필요하면 붙잡을 수 있는 벽이나 단단한 곳 가까이에서 하세요.

더 많이 걷기

스마트폰이나 활동량계로 얼마나 했는지 재면 계속할 힘이 됩니다. 하루 7,000~9,000걸음까지 차츰 늘려 가세요.

그저 즐겁게

순전히 재미있어서 하게 되는 활동을 찾으세요. 피클볼도 좋고, 춤도, 텃밭 가꾸기도 좋습니다. 아이나 손주와 밖에서 뛰어놀아도 됩니다. 웃음이 나는 것을 찾아 자주 하세요.

더 알아보기

더 자세한 안내와 다양한 운동 예시는 미국관절염재단(www.arthritis.org/living-with-arthritis/exercise)에서 볼 수 있습니다.

가까운 ACSM 인증 운동 전문가는 www.acsm.org/get-stay-certified/find-a-pro 에서 찾을 수 있습니다.

이번 주에는 어떻게 시작해 볼까요? _____