

활동적으로 지내기 골다공증이 있을 때

ACSM
EXERCISE IS
MEDICINE®

몸이 더 편해지고, 더 잘 움직이고, 더 잘 자고 싶으신가요? 이제 전문가들은 아주 짧은 시간이라도 몸을 움직이면 건강에 보탬이 된다고 말합니다.

골다공증이나 골감소증(뼈의 양이 적은 상태)이 있는 사람도 알맞은 신체활동으로 넘어짐과 골절의 위험을 줄일 수 있습니다. 뼈 건강에 가장 좋은 운동 계획이 무엇인지는 지금도 연구가 이어지고 있습니다. 현재 전문가들은 뼈를 튼튼하게 하고 넘어짐을 막는 데 도움이 되도록 두 발로 서서 하는 체중 부하 활동과 근력 운동을 권합니다.



이렇게 시작하세요

단순하게 생각하세요 전문가와 상의하기

덜 앉고 더 움직이세요!
우편함까지 걸어가고, 개를 데리고 산책하고, 부엌에서 춤추고, 계단을 이용하세요. 하루 중에 뼈에 자극을 줄 기회를 찾아보세요.

새로운 운동을 시작하기 전에 의료진과 상의하세요. 내 FRAX 점수는 얼마인가요? 골절을 겪은 적이 있나요? 피해야 할 운동이 있나요?

계획 세우기

근력 운동과 체중 부하 활동을 모두 넣으세요. 뼈 건강을 잘 아는 물리치료사나 자격을 갖춘 운동 전문가가 나에게 맞는 프로그램을 짜 줄 수 있습니다.

위험 요인 관리하기

영양(칼슘·단백질·열량), 흡연, 카페인과 술처럼 뼈에 영향을 주는 다른 위험 요인에 대해서도 조언을 받으세요. 처방받은 약은 꼭 드십시오.

결에 있는 어린이와 청소년에게는 운동 경기와 춤, 즐거운 여가 활동을 권해 주세요. 뼈는 이 시기에 자극에 가장 잘 반응합니다. 그때 튼튼해진 뼈가 나중에 골다공증이 생기는 것을 막아 줍니다.

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

골다공증이 있을 때 활동적으로 지내기

ACSM
EXERCISE IS
MEDICINE®

골다공증에서 알아 둘 점과 주의사항

앉고 서고 걷고
운동할 때 바른
자세가 중요합니다.
물리치료사나 운동
전문가가 근육
균형과 올바른
움직임, 몸의 위치를
통해 척추와 관절에
실리는 부담을
줄이는 법을 알려
줍니다.

지나치게 비틀거나
굽히는 동작은
피하세요. 척추의
굴밀도가 낮다면
특히 그렇습니다.
예를 들어 요가나
필라테스를 할
때는 조심하고,
부담이 큰
자세에서는 잠시
쉬세요.

특정 부위의 뼈를
튼튼하게 하려면 그
부위를 쓰고
자극하는 운동을
해야 합니다. 예를
들어 팔을 튼튼하게
하는 웨이트 운동은
엉덩관절 굴절을
막아 주지 못합니다.

뼈의 대사를
뒷받침할 만큼
칼슘과 비타민 D,
열량을 충분히
섭취하고 있는지
확인하세요. 잘
모르겠다면
의료진이나 영양사와
상의하세요.

경과를 살피기 위해
굴밀도를 다시 재야
하는지 의료진에게
물어보세요.
필요하다면 활동
계획과 치료 계획을
조정할 수
있습니다.

체중 부하 활동

체중 부하 활동은 뼈에 자극을 주어 튼튼하게 하고 균형도 좋게 합니다. 수영과 자전거는 전반적인 체력에는 아주 좋지만 체중 부하 활동은 아닙니다. 그런 활동을 즐기신다면, 두 발로 서서 움직이는 것(걷기, 제자리 걷기, 춤, 에어로빅, 테니스, 허락을 받았다면 뛰기)도 함께 넣으세요.

무엇을?

충격이 반복되는 체중 부하
활동

얼마나 자주?

주 4~5일

얼마나 힘들게?

몸 상태와 뼈·관절
건강에 따라 중강도에서
고강도로

얼마나 많이?

충격 5회로 시작해 하루
총 30~60회까지 차츰
늘리세요.
또는
체중 부하 활동
5~10분으로 시작해
하루 20~45분까지
늘리세요.

기억하세요: 뼈에 자극을 주는 방법은 여러 가지입니다. 부드럽게 시작하세요. 관절염처럼 아픈 병이 있는 사람은 끝내 강한 충격까지 가지 못할 수도 있습니다. 그래도 두 발로 서서 체중을 싣는 것만으로도 중요합니다.

체중 부하 활동에서 알아 둘 점과 주의사항

- 전반적인 건강과 뼈 상태, 체력, 관절 상태를 바탕으로 의료진의 의견을 들어 어느 정도의 충격(약한 충격이나 강한 충격이나)이 나에게 맞는지 정하세요. 무릎이나 엉덩관절에 관절염이 있다면 근력 운동에 더 무게를 두십시오.
- 발을 구르거나 제자리 걷기부터 시작하세요. 그다음에는 발뒤꿈치 떨어뜨리기(발끝으로 섰다가 뒤꿈치를 내려놓기)로 나아갑니다. 다치지 않도록 부드럽게 시작하세요. 의료진의 허락을 받았다면 가볍게 뛰는 동작까지 차츰 늘려 갑니다. 전문가의 지도를 받으세요.
- 균형이 좋지 않다면 고정된 곳을 붙잡거나 워킹 폴을 써 보세요.
- 운동과 운동 사이에 몸이 회복할 시간을 주세요. 길고 느린 운동보다 부담이 되는 활동을 짧게 하고 쉬기를 반복하는 편이 더 효과적입니다.
- 활동 중에 뼈에 통증이 생기면 곧바로 의료진과 상의하세요.

근력 운동

근육에 부하를 주면 뼈도 튼튼해집니다. 특히 다리와 몸통의 근력 운동은 넘어짐을 막는 데 큰 몫을 합니다. 다치지 않고 일상과 즐거운 활동을 해내는 능력도 좋아집니다.

무엇을?

아령, 저항 밴드, 웨이트 머신, 또는 자기 몸무게(예: 의자에서 앉았다 일어서기, 조리대를 잡고 하는 팔굽혀펴기)

얼마나 자주?

주 2~3일
*사이에 하루는 쉬기

얼마나 힘들게?

가볍거나 중간 정도의 힘으로 12회 시작해, 힘든 정도로 8회만 하는 데까지 차츰 올리세요.

얼마나 많이?

큰 근육군마다 8~10회.
2주 뒤에는 2세트로 늘리세요.

기억하세요: 먼저 올바른 동작을 익히고 그다음에 저항을 늘리세요. 자격을 갖춘 운동 전문가나 물리치료사의 도움을 받으면 올바른 동작과 호흡법을 배울 수 있습니다.

저항 운동에서 알아 둘 점과 주의사항

- 뼈에 가장 좋으려면 부담이 되는 무게까지 올려 가세요. 가능하면 앉지 말고 서서 하십시오.
- 두어 달마다 운동 방법을 바꾸세요. 뼈는 변화에 잘 반응합니다.
- 엉덩관절과 몸통을 굽히거나 비트는 운동은 조심하세요.

균형

균형 운동은 넘어지게 만드는 힘을 버텨 내는 능력을 키워 줍니다. 넘어지더라도 다칠 위험이 줄어듭니다. 특히 다리와 배, 등이 튼튼해지는 것만으로도 도움이 됩니다. 걸리는 것이 없는 곳에서 하고, 필요하면 의자나 벽을 짚으세요. 자격을 갖춘 운동 전문가가 안전하게 이끌어 줄 수 있습니다. 예를 들면 다음과 같습니다.

서서 버티기

서 있는 자세에서 닫는 면을 차츰 좁혀 갑니다. 1) 두 발을 모으고 손은 가슴에 얹기 2) 한 발은 앞, 한 발은 뒤에 두고 서기 3) 앞뒤로 발을 일자로 놓고 서기 4) 한 발로 서기. 각 자세를 15~30초 유지합니다.

움직이며 버티기

무게중심이 흔들리는 동작을 해봅니다. 1) 선을 따라 걷기 2) 앞뒤로 발을 일자로 놓고 걷기 3) 발끝으로 걷기 4) 제자리에서 한 바퀴 돌거나 여러 방향으로 움직이기.

그 밖의 신체활동

아래 활동들은 전반적인 건강에 중요하며 넘어짐과 골절의 위험을 줄여 줍니다.

유산소 운동

걷기, 자전거, 일립티컬 같은 유산소 활동은 심장 건강과 지구력에 중요합니다. 주 3일 이상 중강도로 30~60분씩 하세요(되도록 체중이 실리는 것으로).

유연성

주 5~7일 근육을 늘리세요. 당기는 느낌이 드는 지점까지 늘어 10~30초 유지합니다(고령자는 30~60초). 자세에 도움이 되도록 가슴과 허벅지, 종아리를 늘어 주세요.

변화 주기

빠가 감당할 수 있다면 속도와 방향이 바뀌는 활동도 좋습니다. 에어로빅 댄스, 테니스, 피클볼, 춤, 축구 같은 것입니다. 나에게 안전한지 의료진에게 물어보세요.

자세

등을 튼튼하게 하고 가슴 근육을 늘리는 운동을 하면 더 곧게 설 수 있습니다. 물리치료사나 운동 전문가가 자세를 좋게 하는 근육 균형을 잡도록 도와줍니다.

더 알아보기

골다공증이나 골감소증이 있을 때 활동적으로 지내는 방법을 더 알고 싶다면 다음을 찾아보세요.

미국골다공증재단(National Osteoporosis Foundation)

nof.org/patients/fracturesfall-prevention/safe-movement-exercise-videos/

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

이번 주에는 어떻게 시작해 볼까요? _____