

활동적으로 나이 들어도

ACSM
EXERCISE IS
MEDICINE®

황금기는 힘 있는 시절이 될 수 있습니다. 나이가 많을수록 신체활동에서 얻는 것이 더 큼니다. 이제 전문가들은 아주 짧은 시간이라도 몸을 움직이면 건강에 보탬이 된다고 말합니다.

활동적으로 지내면 몸이 더 편해지고, 더 잘 움직이고, 더 잘 자게 됩니다. 시작하기에 늦은 때란 없습니다. 지구력과 근력, 균형, 유연성은 80대, 90대, 그 이후에도 좋아질 수 있습니다.

규칙적인 신체활동은

- 넘어지거나 넘어져 다칠 위험이 줄어듭니다
- 스스로 생활을 꾸려 가는 힘을 지킬 수 있습니다
- 치매와 알츠하이머병의 위험을 낮춰 뇌를 건강하게 지키고 생각하는 힘을 좋게 합니다
- 당뇨병과 고혈압, 심장병 같은 새로운 만성질환이 생길 위험이 낮아지고, 이미 있는 질환이 나빠질 위험도 줄어듭니다
- 여러 종류의 암이 생길 위험이 낮아지고 다시 생기는 것도 막아 줍니다



이렇게 시작하세요

쉬운 것부터

덜 앉고 더 움직이세요!
우편함까지 걸어가고,
개를 데리고 산책하고,
부엌에서 춤추고, 계단을
이용하세요. 하루 중에
움직일 틈을 찾으면 그게
다 쌓입니다!

함께 움직이기

운동 친구를 찾아 함께
움직이세요. 가족이나
이웃, 경로당에서 만난
친구도 좋습니다. 서로
계속하도록 힘이 되어
줍니다.

건강 상태 확인하기

건강이 걱정된다면 새로운
활동을 시작하기 전에
의료진과 상의하세요.
근육이나 관절에 문제가
있나요? 물리치료를
물어보세요. 약한 부위를
튼튼하게 하고 보호하는
운동을 배울 수 있습니다.

즐거움 찾기

즐길 수 있는 활동을
고르세요. 그래야 오래
이어 갑니다. 처음에는
가볍게 하십시오. 걷기,
텃밭 가꾸기, 피클볼,
앉아서 하는 에어로빅 등
무엇이든 저마다 다른
방식으로 도움이 됩니다!

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

유산소 운동

유산소 운동은 지구력과 심장 건강을 좋게 합니다. 유산소 운동을 하면 심장 박동과 숨이 빨라집니다. 중강도 활동을 주당 150분, 또는 고강도 활동을 주당 75분, 혹은 둘을 섞어 하도록 차츰 늘려 가세요.

무엇을?

리듬 있게 이어지는 모든 활동!

얼마나 자주?

주 3~5일

안전하게, 다치지 않으려면

- 할 수 있는 만큼 활동적으로 지내세요.
- 가볍거나 중간 정도의 힘으로 천천히 시작하세요.
- 속도와 활동 시간을 조금씩 늘려 가세요.
- 운동 전후에 부드럽게 준비운동을 하고 편한 속도로 정리운동을 하세요.

얼마나 힘들게?

가벼운 정도에서 다소 힘들거나 힘든 정도까지

얼마나 많이?

몇 분으로 시작해 하루 총 30~60분까지 차츰 늘리세요.

기억하세요: 걷기와 자전거, 춤, 수영 운동이 아주 좋습니다. 몸을 쓰는 마당일이나 집안일은 어떨까요? 틈틈이 5분, 10분씩 해도 되고 한 번에 20~30분을 해도 됩니다. 어떤 방법으로든, 어디서든 움직이세요. 1분도 모이면 큼니다!

근력 운동

웨이트나 저항 밴드를 쓰는 근력 운동은 몸을 튼튼하게 하고 전반적인 건강에 도움이 됩니다. 빨래 바구니를 들거나 마당일을 하는 등 일상 동작도 한결 수월하고 안전해집니다.

무엇을?

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

얼마나 자주?

주 2일 이상 *사이에 하루는 쉬기

얼마나 힘들게?

가볍게 시작해 중간이나 다소 힘든 정도까지 올리세요.

얼마나 많이?

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

기억하세요: 들어 올릴 때 힘을 지나치게 주거나 숨을 참지 마세요. 필요하다면 자격을 갖춘 운동 전문가의 도움을 받으세요. 올바른 동작과 호흡법을 알려 줍니다.

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. 혼자서는 하지 마세요! 예를 들면 다음과 같습니다.

서서 버티기

딛는 면을 차츰 좁혀 갑니다. 각 자세를 15~30초 유지하세요.

- 두 발을 모으고 손은 가슴에 얹기
- 한 발은 앞, 한 발은 뒤에 두고 서기
- 앞뒤로 발을 일자로 놓고 서기
- 한 발로 서기

움직이며 버티기

무게중심이 흔들리는 동작을 해봅니다.

- 선을 따라 걷기
- 앞뒤로 발을 일자로 놓고 걷기
- 발끝으로 걷기
- 제자리에서 한 바퀴 돌거나 여러 방향으로 움직이기

그 밖의 신체활동

유연성

주 2일 이상, 근육이 당기는 느낌이 드는 지점까지 늘리세요. 스트레칭마다 30~60초 유지합니다. 예를 들어 종아리나 허벅지 뒤쪽을 늘려 주세요.

관절가동범위

관절을 끝까지 부드럽게 움직여 주세요. 무릎 밀기, 손목과 어깨 돌리기 같은 동작을 10회씩 합니다. 움직임은 관절에 바르는 기름과 같습니다!

함께 하는 운동

유산소 운동과 근력 운동, 균형 운동을 한 번에 함께 해보세요. 요가와 태극권, 필라테스는 균형과 유연성, 근력에 두루 도움이 됩니다!

더 많이 걷기

스마트폰이나 활동량계를 쓰세요. 지금보다 하루 2,000걸음을 더 걷는 데까지 천천히 늘립니다. 잘하셨습니다! 그다음에는 하루 7,000~9,000걸음을 목표로 하세요.

더 알아보기

활동적으로 지내는 방법을 더 알고 싶다면 www.cdc.gov/features/activity-older-adults 를 찾아보세요.

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

이번 주에는 어떻게 시작해 볼까요? _____
