

기운이 없을 때도 활동적으로

ACSM
EXERCISE IS
MEDICINE®

삶이 힘들어질수록 신체활동이 주는 도움은 더 커집니다.

신체활동을 시작하기에 늦은 나이는 없습니다. 수명이 늘어날지는 알 수 없지만, 전반적으로 몸이 더 편해지고, 걷고 스스로를 돌보는 힘을 지킬 수 있으며, 낙상을 막는 가장 좋은 방법이기도 합니다.

일흔다섯을 넘긴 뒤에도 근력과 균형 감각, 지구력은 좋아질 수 있습니다.

하는 일마다 몸을 움직이세요

제 손으로 하기

이렇게 말해 보세요. "내가 직접 할래요!" 씻기, 옷 입기, 걷기 등 자신을 돌보는 일에 되도록 많이 참여하세요.

즐겁게 하기

- 걸으면서 음악이나 오디오북을 들어 보세요. 친구와 함께 걷거나 경치 좋은 곳을 걸어 보세요. 커피나 간식을 사러 가는 것처럼 기분 좋은 목적지를 정해 걷거나 이동해 보세요.
- 음악을 틀어 놓고 집이나 방을 치워 보세요(먼지 털기, 청소기 돌리기). 아니면 좋아하는 노래에 맞춰 그냥 춤을 춰도 좋습니다!

목표 정하기

나에게 뜻깊고 힘이 되는 목표를 세우세요! 매주 이룰 수 있도록 구체적이면서도 확인할 수 있는 목표가 좋습니다. 활동 계획을 미리 세워 두세요.



불편한 느낌 다스리기

관절이 아프신가요?

걷기 전에 온찜질이나 냉찜질을 하고, 졸리지 않은 진통제를 써 보세요. 그런 다음 움직이면 통증이 줄어듭니다.

두려우신가요?

친구나 돌봄자와 함께 걸으세요.

숨이 차시나요?

잠시 멈추고 몇 분 쉰 뒤 다시 시작하세요.

피곤하신가요?

하루 중 기운이 가장 좋은 때에 짧게 시작해 보세요.

근력 운동

근력을 기르거나 되찾기에 늦은 때는 없습니다. 근력이 있으면 일상생활을 계속 해낼 수 있고 관절 주변의 통증도 줄어듭니다.

무엇을?

무겁게 느껴지지만 아프지는 않은 것을 들거나 밀어 보세요.

*아래에 예시가 있습니다.

얼마나 자주?

주 2일 이상
*사이에 하루는 쉬세요.

얼마나 힘들게?

나에게 무겁게 느껴지는 물건을 쓰세요. 쉬워지면 무게를 늘리세요.

얼마나 많이?

큰 근육 부위마다 8~12회로 시작하세요. 1~3세트 반복합니다.

근력 운동에 쓸 만한 것들:

아령이 없다면 집에 있는 이런 물건을 써 보세요.

- 통조림 한 캔(약 0.5kg)
- 우유 1L 한 팩(약 1kg)
- 쌀 1.5kg 한 봉지
- 우유 2L 한 팩(약 2kg)
- 탄력 밴드는 당기는 운동에 좋습니다. 아주 약한 것부터 약한 것, 중간, 강한 것까지 있습니다.

자기 몸무게를 이용해도 됩니다. 예를 들어 앉았다 일어서기를 해 보세요.

- 의자를 벽에 붙여 놓고 앉습니다. 두 발을 어깨너비로 벌려 바닥에 붙인 뒤 일어섭니다.
- 한 번으로 시작해 2회, 3회, 4회로 늘리고 열 번까지 해 보세요. 익숙해지면 하루에 여러 차례 해 보세요.

안전하게, 다치지 않으려면

- 할 수 있는 만큼 활동적으로 지내세요. 남에게 맡기지 말고 스스로 해 보세요!
- 가벼운 정도에서 중간 정도의 힘으로 천천히 시작하세요.
- 활동의 강도를 조금씩 올리세요. 서 있는 시간을 늘리거나, 평지만 걷지 말고 오르막이나 계단을 올라 보세요.
- 휠체어를 쓰신다면 남이 밀어 주기보다 직접 팔로 바퀴를 굴리세요. 활동량과 자립심을 함께 키우는 좋은 방법입니다.
- 보행기가 있어야 안심이 되신다면 쓰시되 허리를 곧게 펴세요! 균형 운동도 몸을 더 안정되게 해 줍니다.

유산소 운동

유산소 운동은 기운을 북돋우고, 스스로를 돌보는 힘을 키워 주며, 숨차지 않고 가고 싶은 곳까지 걸어갈 수 있게 해 줍니다. 유산소 운동을 하면 심장이 빨리 뛰고 숨이 가빠지지만, 꾸준히 하면 점점 수월해집니다!

무엇을?

걷기, 계단 오르기, 빨래하기, 청소기 돌리기, 먼지 털기...

얼마나 자주?

매일

얼마나 힘들게?

편안한 속도로 시작하세요

얼마나 많이?

1분으로 시작해 2분으로 늘리세요. 하루를 통틀어 30분까지 조금씩 늘려 갑니다.

기억하세요: 씻기, 옷 입기, 화장실에 가거나 밥·우편물·빨래·커피를 가지러 걷는 일 모두 중요한 신체활동입니다. 짧은 활동도 하루 동안 차곡차곡 쌓입니다. 예를 들어 걷기를 좋아하신다면 하루에 10분씩 세 번 걸어 보세요.

균형

균형 운동은 낙상을 막는 힘을 길러 줍니다. 낙상을 막는 가장 좋은 방법은 근력 운동과 균형 운동을 함께 하는 것입니다.

손쉬운 균형 운동

한 발로 서기

- 세면대처럼 튼튼한 곳을 잡고 한 발로 서서 열을 셉니다.
- 한 손을 떼어 보고, 이어서 두 손을 모두 떼어 보세요. 발을 바꿔 똑같이 합니다. 한쪽 발마다 3회씩, 하루에 몇 차례 해 보세요.

바른 자세 만들기

- 벽에 등을 대고 서서 앞에 놓인 의자나 돌봄자의 손을 잡습니다.
- 등을 벽 쪽으로 지그시 밀어 머리와 어깨, 엉덩이, 발뒤꿈치가 모두 벽에 닿게 합니다.
- 허리를 곧게 펴고 30초 동안 그대로 있습니다. 가능하면 잡은 손을 놓아 보세요. 3회 반복합니다.

발끝 들기와 뒤꿈치 들기

- 부엌 조리대처럼 튼튼한 곳에 두 손을 가볍게 얹고 섭니다. 허리를 펴고 앞을 바라보며, 두 발은 엉덩이 너비보다 조금 좁게 벌립니다.
- 천천히 몸무게를 앞쪽으로 옮겨 뒤꿈치를 들어 올려 발끝으로 섭니다. 3초 동안 버틴 뒤 내립니다. 5~10회 반복합니다.
- 이번에는 발끝을 들어 올려 뒤꿈치로 섭니다. 3초 동안 버틴 뒤 내립니다. 5~10회 반복합니다.

기억하세요: 균형 감각을 계속 키우려면 안전한 범위에서 조금씩 어려운 동작에 도전하세요.

더 알아보기

신체활동에 관해 더 알고 싶으시면 www.cdc.gov/physicalactivity/basics/older_adults/를 찾아보세요.

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

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

Copyright © 2024 Exercise is Medicine