

활동적으로 지내기 동맥류가 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.

신체활동이 동맥류에 정확히 어떤
영향을 주는지는 아직 다 밝혀지지
않았습니다. 다만 고혈압, 비만,
염증처럼 동맥류의 주요 위험
요인을 낮춰 준다는 것은
분명합니다.

신체활동은 이런 도움을 줍니다:

- 염증을 낮춰 동맥류가 커지는
속도를 늦추는 데 도움이 될
수 있습니다
- 혈관 벽을 튼튼하게 합니다
- 혈압을 낮춥니다
- 건강한 체중을 지키게
해 줍니다



이렇게 시작하세요

단순하게 생각하세요 의사와

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

상의하기

새로운 운동을 시작하기
전에 의료진과 상의해,
활동을 늘리는 데 대한
걱정을 함께 이야기해
보세요. 심장재활
프로그램이 도움이 될지도
여쭙보세요.

안전하게

운동을 시작하기 전에
혈압이 반드시
조절되고 있어야
합니다.

함께 움직이기

즐거운 활동을 고르고
집이나 직장에서 함께할
사람을 찾으세요. 혼자
하는 사람보다 친구와
함께하는 사람이 더 오래
이어 갑니다.

동맥류에서 알아 둘 점과 주의사항

혈압이 조절되고 있다면 동맥류가
있어도 중간 강도의 활동은
안전합니다. 혈압을 꾸준히 재고
처방받은 약을 챙겨 드세요.

몸이 부딪히는 운동이나
승부를 겨루는 활동은
피하세요. 마르판증후군이
있다면 더욱 그렇습니다.

활동을 늘리는 것과 함께, 금연과
체중 감량 등 동맥류가 나빠지는
것을 막는 방법을 의사와
상의하세요.

유산소 운동

유산소 운동은 심장 박동과 숨이 빨라지는 운동입니다. 빠르게 걷기, 가볍게 자전거 타기, 물속 운동처럼 중간 강도의 활동을 일주일에 150분 하는 것을 목표로 늘려 가세요. **높은 강도로는 운동하지 마세요.**

무엇을?

리듬 있게 이어지는 모든 활동

얼마나 자주?

주 3~5일

얼마나 힘들게?

조금 가벼운 정도에서 조금 힘든 정도까지. 대화를 이어 갈 수 있어야 합니다.

얼마나 많이?

하루를 통틀어 20~60분

기억하세요: 틈틈이 5분, 10분씩 해도 되고 한 번에 20~30분을 해도 됩니다. 어떤 방법으로든, 어디서든 움직이세요. 체중을 줄이려면 활동량을 두 배로 늘리세요.

유산소 운동 주의사항

- 동맥류의 종류에 따라 알맞은 운동 강도와 횟수가 달라집니다. 나에게 맞는 기준을 의료진과 상의하세요.
- 베타차단제처럼 복용 중인 약이 운동에 대한 몸의 반응에 영향을 주지는 않는지 확인하세요. 심박수를 재기보다 힘든 정도를 몸으로 느껴 판단하는 편이 나을 수 있습니다.

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, 탄력 밴드, 웨이트 기구, 또는 자기 몸무게(예: 부엌 조리대를 짚고 하는 팔굽혀펴기, 의자에 앉았다 일어서기)

얼마나 자주?

주 2~3일
*사이에 하루는 쉬기

얼마나 힘들게?

가벼운 힘으로 시작해 중간 정도까지 올리세요.

얼마나 많이?

큰 근육 부위마다 10~15회. 1~3세트 반복합니다.

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

근력 운동 주의사항

- 높은 강도의 근력 운동은 하지 마세요.
- 들어 올릴 때 힘을 지나치게 주거나 숨을 참지 마세요. 혈압이 올라갑니다.

그 밖의 신체활동

동맥류가 있는 분에게는 유산소 운동과 근력 운동이 가장 중요합니다. 여기에 다음 활동을 더하면 즐겁고 도움이 됩니다.

더 많이 걷기

스마트폰이나 활동량계로 나아가는 정도를 확인하며 의욕을 이어 가세요. 처음 한두 주는 하루 걸음 수를 세어 보세요. 하루 7,000~9,000걸음까지 조금씩 늘려 갑니다.

태극권과 필라테스

모두 균형 감각과 유연성, 근력을 길러 주고 마음도 편안하게 해 줍니다!

유연성 운동

큰 근육 부위를 10~30초(어르신은 30~60초)씩, 주 2~3일 늘려 주세요. 마르판증후군이 있다면 일부 요가 자세처럼 유연성을 크게 쓰는 운동은 피하세요. 관절이 빠지거나 다칠 수 있습니다.

균형 훈련

균형 운동으로는 한 발로 서기, 선을 따라 걷기, 균형판 쓰기가 있습니다. 걸리는 물건이 없는 곳에서 하고, 의자나 벽을 잡아 몸을 받치세요.

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.

더 알아보기

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

이번 주에는 어떻게 시작해 볼까요? _____

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

Copyright © 2024 Exercise is Medicine