

활동적으로 지내기 만성 콩팥병이 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.

만성 콩팥병(CKD)이 있으면 지구력과 근력이 줄고 쉽게 숨이 차며 심장 문제의 위험도 높아집니다. 활동적으로 지내는 것은 이런 변화를 되돌리는 아주 좋은 방법입니다. 혈압을 낮추고 근력을 키우며 기운을 되찾을 수 있습니다.

만성 콩팥병이 있어도 운동은 안전합니다. 투석을 받고 있다면 주마다 정해진 투석 일정에 맞춰 조정하기만 하면 됩니다.



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 신체활동을 시작하기 전에 의료진과 상의하세요. 활동에 영향을 줄 수 있는 다른 질환이나 지금 먹는 약이 있는지 물어보세요.

계획 세우기

임상운동생리사나 의료진에게 신체활동 계획과 치료 계획을 함께 살펴봐 달라고 요청하세요.

동기 이어 가기

무엇이 있으면 활동 계획을 계속 지킬 수 있을까요? 친구와 함께하거나 지도받는 프로그램, 운동 시설이 도움이 될까요? 더 잘 맞는 시간대가 있나요? 나에게 즐거운 것은 무엇인가요?

만성 콩팥병과 투석에서 알아 둘 점

신체활동은 되도록 투석을 받지 않는 날에 하는 것이 좋습니다.

투석 중에 움직인다면(페달 밟기나 스텝 등) 저혈압이 생기지 않도록 치료 전반부에 하세요. 투석이 끝난 직후의 운동도 피하십시오.

심박수로는 활동 강도를 제대로 재기 어려울 수 있습니다. 대신 힘든 느낌(가벼운 정도에서 중간 정도)을 기준으로 삼으세요.

투석을 받는 분이라도 목이 마르면 물을 마셔도 됩니다. 다만 콩팥병이 있으니 지나치게 많이 마시지는 마세요. 짠 음식을 줄이면 덜 목마릅니다.

한쪽 팔에 동정맥루가 있다면 그 팔로 운동해도 되지만, 무게를 싣거나 놀리게 하지는 마세요.

유산소 운동

유산소 운동은 심장 박동과 숨을 빠르게 합니다. 빠르게 걷기, 가벼운 자전거, 수영 운동 같은 중강도 활동을 주당 150분 이상 하도록 천천히 늘려 가세요. 지구력과 심장 건강이 좋아집니다.

무엇을?

리듬 있게 이어지는 활동

얼마나 자주?

주 3~5일

얼마나 힘들게?

가벼운 정도에서
다소 힘든
정도까지

얼마나 많이?

몇 분으로 시작해
20~60분까지 차츰
늘리세요.

기억하세요: 필요하다면 3~5분 움직이고 3~5분 쉬기를 3~4회 반복하는 것부터 시작하세요. 틈틈이 5분, 10분씩 해도 되고 한 번에 20~30분을 해도 됩니다. 어떤 방법으로든, 어디서든 움직이세요. 체중을 줄이려면 활동량을 두 배로 늘리세요.

안전하게, 다치지 않으려면

- 가볍거나 조금 가벼운 정도의 힘으로 시작하세요.
- 먼저 활동 시간을 늘리고, 그다음에 속도를 올리세요.
- 운동 전후에 편한 속도로 준비운동과 정리운동을 하세요.

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: 조리대를
잡고 하는 팔굽혀펴기,
의자에서 앉았다
일어서기)

얼마나 자주?

주 2~3일
*사이에 하루는 쉬기!

얼마나 힘들게?

가볍게 시작해 중간이나
다소 힘든 정도까지
올리세요.

얼마나 많이?

큰 근육군마다
10~15회, 1~2세트

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

근력 운동 주의사항

- 드는 무게와 횟수를 천천히 늘리세요.
- 들어 올릴 때 힘을 지나치게 주거나 숨을 참지 마세요. 혈압이 올라갑니다.

그 밖의 신체활동

만성 콩팥병이 있는 사람에게는 유산소 운동과 근력 운동이 프로그램의 중심입니다. 다만 아래 방법들도 즐겁게 할 수 있고 도움이 됩니다.

유연성

주 2~3일, 근육이 당기는 느낌이 드는 지점까지 늘이세요. 모두 합쳐 60초가 되도록 유지합니다(10~30초씩 나눠 해도 됩니다). 예를 들어 종아리나 허벅지 뒤쪽을 늘여 주세요.

더 많이 걷기

스마트폰이나 활동량계로 얼마나 했는지 재면 계속할 힘이 됩니다. 첫 주에는 날마다 걸음 수를 세어 보고, 하루 7,000~9,000걸음까지 천천히 늘려 가세요.

요가·태극권·

필라테스

모두 균형과 근력에 도움이 되고 몸과 마음도 편안해집니다.

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

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.