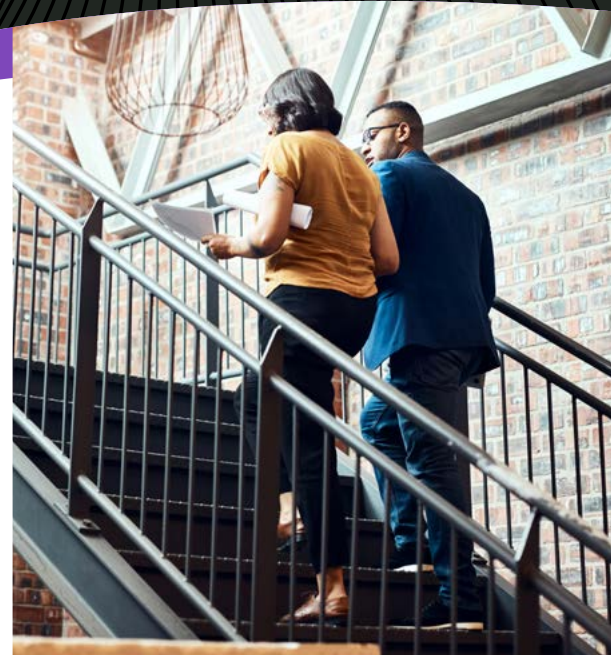


활동적으로 지내기 COPD가 있을 때

ACSM
EXERCISE IS
MEDICINE®

활동적으로 지내면 몸이 더 편해지고, 더 잘 움직이고, 더 잘 자게 됩니다. 이제 전문가들은 아주 짧은 시간이라도 몸을 움직이면 건강에 보탬이 된다고 말합니다.

만성폐쇄성폐질환(COPD)이 있으면 쉽게 숨이 찹니다. 아주 간단한 일도 힘들고 지치는 일이 됩니다. 규칙적인 운동은 지구력과 근력을 키워 일상과 여가 활동을 덜 힘들게 해줍니다. 뼈와 근육이 튼튼해지고 자신감이 붙으며, 힘을 덜 들고도 숨쉬기가 편해집니다. 이런 효과를 계속 누리려면 꾸준히 움직이는 것이 중요합니다.



이렇게 시작하세요

의사와 상의하기

호흡재활 프로그램에 들어가는 것에 대해 의료진과 상의하세요. 임상운동생리사와 호흡치료사, 물리치료사가 나에게 가장 맞는 활동 계획을 짜 주고 혼자서도 이어 갈 수 있도록 도와줍니다.

단순하게 생각하세요 함께 움직이기

덜 앉고 더 움직이세요! 우편함까지 걸어가고, 개를 데리고 나가고, 부엌에서 춤추고, 계단을 이용하세요. 편한 속도로 시작하고, 필요하면 멈춰 쉬세요. 하루 중에 잠깐씩 움직일 틈을 찾아보세요.

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

동기 이어 가기

활동적으로 지내면서 이루고 싶은, 나에게 뜻깊은 목표를 두세 가지 떠올려 보세요. 예를 들어 숨차지 않게 걷고 싶단거나, COPD 진단을 받은 뒤로 못 하던 활동을 다시 하고 싶다는 것 같은 목표입니다.

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

만성폐쇄성폐질환(COPD)이 있을 때 활동적으로 지내기

ACSM
EXERCISE IS
MEDICINE®

COPD에서 알아 둘 점

호흡재활에서는 여러 분야의 전문가가 함께 도와줍니다. 지도를 받으며 운동하고, 숨쉬기를 편하게 하는 법을 배우며, 약과 호흡 곤란을 다스리는 방법을 안내받습니다.

어떤 활동을 할지, 걱정되는 점은 무엇인지 의료진과 상의하세요. 신체활동을 시작하거나 늘리기 전에 안전을 위해 살펴야 할 점이 있나요? 산소나 흡입기를 쓴다면 계획에 어떻게 넣어야 할까요? 더 잘 맞는 시간대가 있나요?

아주 춥거나 아주 덥거나 대기오염이 심한 날에는 밖에서 걷지 마세요. 대신 실내에서 할 수 있는 것을 고르세요. 실내 자전거를 타거나, 식탁 둘레를 걷거나, 계단을 천천히 오르는 것도 좋습니다.

바퀴 달린 보행보조기를 쓰면 COPD가 있는 사람이 더 멀리 걸을 수 있다고 확인됐습니다. 앉을 자리가 함께 있어 쉬어야 할 때 쓸 수 있습니다.

유산소 운동

유산소 운동은 심장 박동과 숨을 빠르게 해 지구력을 차츰 키워 줍니다. 빠르게 걷기, 가벼운 자전거, 춤, 수영 운동 같은 중강도 활동에서 조깅, 테니스 단식, 언덕 오르기 같은 고강도 활동까지, 주당 150분 이상 하도록 차츰 늘려 가세요.

무엇을?

리듬 있게 이어지는 모든 활동

얼마나 자주?

주 3~5일

얼마나 힘들게?

가벼운 정도에서 다소 힘들거나 힘든 정도까지

얼마나 많이?

몇 분으로 시작해 하루 총 20~60분까지 차츰 늘리세요.

기억하세요: 틈틈이 5분, 10분씩 해도 되고 한 번에 20~30분을 해도 됩니다. 필요할 때는 쉬세요. 처음에는 한 번 길게 하는 것보다 짧게 여러 번 나눠 하는 편이 나을 수 있습니다. 어떤 방법으로도, 어디서든 움직이세요. 1분도 모이면 큼니다!

인터벌 훈련은 COPD가 있는 사람에게 도움이 됩니다. 예를 들어 편한 속도로 준비운동을 한 뒤 1분은 조금 빠르게 걷고 2분은 느리게 걷거나 앉아서 쉬니다. 실내 자전거라면 1분 빠르게 밟고 2분은 편한 회복 속도로 타기를 4회 반복합니다. 불편함까지 다녀오는 것도 좋습니다. 몸이 좋아지는 만큼 반복 횟수와 걷는 속도를 날마다 또는 주마다 늘려 가세요.

안전하게, 다치지 않으려면

- 가벼운 정도에서 중간 정도의 힘으로 시작하세요. 운동 중에 숨을 참지 마세요.
- 속도와 활동 시간을 조금씩 늘려 몸이 익숙해질 시간을 주세요.
- 운동 전후에 편한 속도로 준비운동과 정리운동을 하세요.

근력 운동

COPD가 있는 사람은 활동을 줄이다 보니 근력이 약해지는 일이 많습니다. 근력 운동은 몸을 튼튼하게 하고 넘어짐을 막으며 COPD 증상을 덜어 줍니다. 즐거운 활동이나 빨래 바꾸기 들기, 마당일 같은 집안일도 한결 수월하고 안전해집니다.

무엇을?

아령, 저항 밴드나 튜브,
가벼운 덤벨, 웨이트 머신,
또는 자기 몸무게(예: 벽을
짚고 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
8~12회, 2~4회
반복

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

근력 운동에서 알아 둘 점과 주의사항

- 드는 무게와 횟수를 천천히 늘리세요.
- **힘을 지나치게 주거나 숨을 참지 마세요. 혈압이 올라갑니다.**
Avoid straining or holding your breath, this causes your blood pressure to go up.
- 운동한 지 12~24시간 뒤에 가벼운 근육통이 생길 수 있는데, 정상입니다! 통증이 한 주 넘게 이어지면 의료진과 상의하세요.

그 밖의 신체활동

COPD가 있는 사람에게는 유산소 운동과 근력 운동이 프로그램의 중심입니다. 다만 아래 방법들도 즐겁게 할 수 있고 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.

그저 즐겁게

순전히 재미있어서 하게
되는 활동을 찾으세요.
텃밭을 가꾸거나 춤추거나
탁구를 쳐 보세요. 아이나
손주와 놀아도 됩니다.
웃음이 나는 것을 찾아
자주 하세요.

유연성

주 2~3일, 근육이 당기는
느낌이 드는 지점까지
늘리세요. 10~30초
유지합니다(고령자는
30~60초). 예를 들어
종아리나 허벅지 뒤쪽을
늘려 주세요.

균형과 자세

의자나 탁자, 벤치를 잡고
균형과 자세 운동을
하세요. 천천히
스쿼트하기, 바닥의 물건
집어 올리기, 요가나
태극권도 좋습니다.

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? _____

Copyright © 2024 Exercise is Medicine