

활동적으로 지내기 말초동맥질환이 있을 때

ACSM
EXERCISE IS
MEDICINE®

몸이 더 편하고, 더 잘 움직이고, 더 잘 자고 싶으신가요? 그동안 움직이지 않던 분일수록 얻는 것이 가장 큼니다. 이제 전문가들은 아무리 짧은 신체활동이라도 건강에 보탬이 된다고 말합니다. 단 몇 분이라도 좋습니다!

말초동맥질환이 있으면 다리 통증을 피하려고 신체활동을 줄이는 경우가 많습니다. 그러면 통증과 피로가 오히려 더 심해지고 체력이 떨어지며 심장 건강도 나빠집니다. 그러나 알맞은

운동을 하면 아프지 않으면서도 더 멀리, 더 빨리 걸을 수 있게 됩니다. 지도를 받는 말초동맥질환 운동 프로그램에 참여하면 걸을 때 종아리·엉덩이·허벅지에 오는 통증이나 쥐가 나는 느낌이 줄어든다는 연구 결과가 있습니다.

규칙적인 신체활동은

- 기운이 나게 하고 노화의 영향을 늦춰 줍니다
- 나이가 들어도 머리가 맑게 유지되도록 돕고, 치매와 알츠하이머병의 위험을 낮춰 줍니다
- 심장병, 뇌졸중, 고혈압, 제2형 당뇨병, 여러 종류의 암, 체중 증가의 위험을 낮춰 줍니다



이렇게 시작하세요

의사와 상의하기

말초동맥질환 운동 프로그램이나 심장재활 프로그램에 의뢰해 달라고 의료진에게 요청하세요(건강보험이 적용될 수 있습니다). 지도를 받으며 운동을 끝까지 마친 분들이 가장 좋은 결과를 얻습니다.

동기 이어 가기

활동적으로 지내서 이루고 싶은, 나에게 뜻깊은 목표를 두세 가지 떠올려 보세요. 예를 들어 이 병이 생긴 뒤로 못 했던 활동으로 돌아가는 것, 쥐가 나지 않고 더 멀리 걷는 것 같은 목표가 좋습니다.

단순하게 생각하세요 함께 움직이기

덜 앉고 더 움직이세요! 우편함까지 걸어가고, 부엌에서 춤을 추고, 계단을 이용하고, 반려견과 산책하세요. 하루 중 움직일 기회를 찾으세요. 모두 쌓입니다.

즐거운 활동을 고르고, 집이나 직장에서 함께할 짝을 찾으세요. 친구와 함께 운동하는 사람이 혼자 하는 사람보다 더 오래 이어 갑니다.

유산소 운동

유산소 운동은 심장 박동과 숨이 빨라지게 해 체력을 키워 줍니다. 처음에는 다리 통증 때문에 오래 하기 어려울 수 있지만 점점 나아집니다. 걷다가 앉아 쉬기를 되풀이하되, 증상이 완전히 가라앉은 뒤에 다시 걸으세요. 빠르게 걷기, 자전거, 일립티컬, 물속 운동처럼 중간 강도의 활동을 일주일에 150분 하는 것을 목표로 조금씩 늘려 가세요.

무엇을?

몸무게를 싣는
유산소 운동을
나누어 하기

얼마나 자주?

주 3~5일

얼마나 힘들게?

조금 가벼운 정도에서 조금
힘든 정도까지. 통증이
중간 정도(다리 통증 4단계
중 2단계)가 될 때까지
하고 쉬었다가 다시
합니다.

얼마나 많이?

쉬는 시간을 빼고
30~50분까지 조금씩
늘려 가세요.

기억하세요: 틈틈이 5분, 10분씩 채워도 되고, 한 번에 20~30분을 해도 됩니다. 어떤 방법이든 어디서든 활동적으로 지내세요.

유산소 운동에서 알아 둘 점과 주의사항

- 주 3일 이상 나누어 하는 운동을 하세요. 2회 반복으로 시작해 조금씩 횟수를 늘리세요. 예를 들어 통증이 올 때까지 빠르게 걷고, 멈춰서 완전히 회복될 때까지 쉰 뒤 다시 걷습니다. 점점 수월해집니다. 워킹 폴을 써 보는 것도 좋습니다.
- 물속에서 걷는 것 같은 물속 운동은 다리를 마사지하듯 자극해 혈액순환을 좋게 하고, 운동을 더 편하게 해 주어 오래 할 수 있습니다.
- 서킷 트레이닝을 해 보세요. 8~12가지 근력 운동 사이사이에 짧게 유산소 운동을 넣는 방식입니다. 말초동맥질환이 있는 분에게 좋다고 알려져 있습니다. 꾸준히 이어 가기도 쉽고 즐겁습니다! 운동 전문가에게 안내를 받으세요.
- 운동 전·중·후에 물을 충분히 마시세요. 수분을 지키면 걸을 때 오는 다리 통증이 줄어들 수 있습니다.
- 속도와 활동 시간을 조금씩 늘려 가세요. 낮게 시작해 느리게 나아가세요. 운동 전후에 몇 분씩 편한 속도로 준비운동과 정리운동을 하세요.

자전거, 조정, 물속 운동이나 수영처럼 여러 활동을 해 보세요. 다리 증상을 피해 가며 운동할 수 있습니다. 심장 건강도 좋아지고 더 즐거워집니다!

근력 운동

근력 운동은 건강과 근육을 다루는 힘을 길러 줍니다. 빨래 바구니를 들거나 마당일을 하는 것 같은 일상 동작도 더 쉽고 안전해집니다.

무엇을?

아령, 저항 밴드, 웨이트 머신, 또는 자기 몸무게(예: 조리대를 잡고 하는 팔굽혀펴기, 의자에서 앉았다 일어서기).

얼마나 자주?

주 2~3일 이상
*사이에 하루는 쉬기

얼마나 힘들게?

가벼운 힘으로 시작해
중간 정도(최대 근력의 약 60~80%)까지 차츰 올리세요.

얼마나 많이?

8~12회씩 2~3세트. 특히 다리를 비롯한 큰 근육 부위를 중심으로 하세요.

기억하세요: 들어 올릴 때 힘을 지나치게 주거나 숨을 참지 마세요. 필요하다면 운동 전문가의 도움을 받으세요. 올바른 운동 방법을 알려 줄 것입니다.

그 밖의 신체활동

말초동맥질환이 있는 분에게는 몸무게를 싣는 유산소 운동을 나누어 하는 것이 가장 중요합니다. 여기에 다음 활동을 더하면 즐겁고 도움이 됩니다.

요가·태극권·필라테스

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

유연성 운동

근육을 10~30초(어르신은 30~60초)씩, 주 2~3일(매일이 가장 좋습니다) 늘려 주세요. 종아리와 허벅지 뒤쪽을 늘려 보세요.

그저 즐겁게

그저 즐거운 활동을 찾아보세요. 텃밭을 가꾸고, 탁구를 치고, 춤을 추고, 아이나 손주와 밖에서 놀아 보세요. 나를 웃게 하는 것을 찾아 자주 하세요.

더 많이 걷기

스마트폰이나 활동량계를 써 보세요. 처음 몇 주는 하루 걸음 수를 세어 보세요. 지금보다 하루 2,000걸음을 더 걷는 것부터 천천히 늘려 보세요. 잘하셨습니다! 그다음에는 하루 7,000~9,000걸음을 목표로 하세요.

더 알아보기

다음 사이트를 살펴보세요: cardiosmart.org/News-and-Events/2011/02/Exercise-for-PAD-Trying-it-at-Home

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

이번 주에는 어떻게 시작해 볼까요? _____