

# 활동적으로 지내기 지방간질환이 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.

비알코올성 지방간질환이 있으면 체력과 근력이 떨어지고 쉽게 숨이 차며, 심근경색·당뇨병·뇌졸중과 일부 암의 위험이 높아집니다. 활동적으로 지내는 것은 이를 되돌리는 좋은 방법입니다. 혈압이 내려가고 근력과 지구력이 좋아지며, 기운이 나고 전반적으로 몸이 편해집니다.

꾸준한 운동을 비롯한 건강한 생활습관이 이 흔한 병에 가장 효과적인 치료라는 사실을 알고 계셨나요? 체중 감량과 함께하면 꾸준한 신체활동만으로도 지방간질환을 되돌릴 수 있습니다.



## 이렇게 시작하세요

### 단순하게 생각하세요 의사와 상의하기

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

새로운 신체활동을 시작하기 전에 의료진과 상의하세요. 함께 앉고 있는 질환이나 복용 중인 약이 운동에 영향을 주는지 여쭙보세요.

### 계획 세우기

임상운동생리사나 의료진에게 신체활동 계획과 치료 계획을 함께 살펴봐 달라고 요청하세요.

### 동기 이어 가기

무엇이 있으면 활동 계획을 꾸준히 이어 갈 수 있을까요? 친구와 함께 운동하면 도움이 될까요? 지도를 받는 프로그램이나 운동시설이 나올까요? 더 잘 맞는 시간대가 있나요? 알맞은 옷과 신발은 갖추셨나요?

### 지방간질환에서 알아 둘 점과 주의사항

신체활동 앞뒤로 편한 속도의 짧은 준비운동과 정리운동을 하는 것이 좋습니다.

심박수는 활동 강도를 재는 기준으로 정확하지 않을 수 있습니다. 대신 힘든 정도를 몸으로 느껴 판단하세요(가벼운 정도에서 중간 정도).

복부 탈장이 있다면 윗몸일으키기 같은 배 운동은 피하세요.

목이 마르면 마셔도 됩니다. 다만 짠 음식을 줄이면 갈증이 덜하고 몸에 물이 덜 고입니다.

당뇨병이 있고 새로운 증상이 나타났다면 운동 전후에 혈당을 확인하세요.

# 유산소 운동

유산소 운동은 심장 박동과 숨이 빨라지는 운동입니다. 빠르게 걷기, 가볍게 자전거 타기, 물속 운동처럼 중간 강도의 활동을 일주일에 150분 이상 하는 것을 목표로 천천히 늘려 가세요. 체력과 간 건강이 좋아집니다.

## 무엇을?

리듬 있게 이어지는 모든 활동

## 얼마나 자주?

주 3~5일

## 얼마나 힘들게?

가벼운 정도에서 다소 힘든 정도까지

## 얼마나 많이?

몇 분으로 시작해 하루 총 20~60분까지 차츰 늘리세요.

**기억하세요:** 힘들다면 3분 활동하고 3분 쉬는 방식으로 시작해 3~4회 반복하세요. 틈틈이 5분, 10분씩 채워도 되고, 한 번에 20~30분을 해도 됩니다. 어떤 방법이든 어디서든 활동적으로 지내세요. 체중을 줄이려면 활동량을 두 배로 늘리세요.

## 안전하게, 다치지 않으려면

- 가볍거나 조금 가벼운 정도의 힘으로 시작하세요.
- 먼저 활동 시간을 늘리고, 그다음에 속도를 올리세요.
- 운동 전후에 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 운동 전문가의 도움을 받거나 의료진과 상의하세요. 올바른 운동 방법과 호흡법을 알려 줄 것입니다.

## 근력 운동 주의사항

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

# 그 밖의 신체활동

지방간질환이 있는 분에게는 유산소 운동과 근력 운동이 가장 중요합니다. 여기에 다음 활동을 더하면 즐겁고 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 늘려 주세요.

## 더 많이 걷기

스마트폰이나 활동량계로 나아가는 정도를 확인하며 의욕을 이어 가세요. 첫 한 주는 하루 걸음 수를 세어 보세요. 하루 7,000~9,000걸음까지 천천히 늘려 갑니다.

## 요가와 필라테스

는 균형 감각과 근력을 길러 주고 마음도 편안하게 해 줍니다.

## 그저 즐겁게

그저 즐거운 활동을 찾아보세요. 피클볼을 쳐 보고, 춤을 추고, 텃밭을 가꾸고, 아이나 손주와 밖에서 놀아 보세요. 나를 웃게 하는 것을 찾아 더 자주 하세요.

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

## 더 알아보기

가까운 ACSM 인증 운동 전문가는 [www.acsm.org/get-stay-certified/find-a-pro](http://www.acsm.org/get-stay-certified/find-a-pro) 에서 찾을 수 있습니다.

이번 주에는 어떻게 시작해 볼까요? \_\_\_\_\_