

활동적으로 지내기

섬유근육통이 있을 때

ACSM
EXERCISE IS
MEDICINE®

이제 전문가들은 아무리 짧은 신체활동이라도 건강 전반에 보탬이 된다고 말합니다. 단 몇

분이라도 좋습니다. 섬유근육통이 있으면 신체활동이 쉽지 않지만, 몸이 더 편해지고 더 잘 움직이고 더 잘 자게 될 수 있습니다. 꾸준히 이어 가는 것이 중요합니다!

섬유근육통이 있으면 증상이 날마다, 심지어 하루 안에서도 오르내립니다. 꾸준한 운동은 통증과 뻣뻣함, 불안, 피로, 우울 같은 증상을 줄여 줄 수 있습니다. 활동적으로 지내면 체력이 좋아지고 기분이 밝아지며 하루에 할 수 있는 일이 늘어납니다! 연구에 따르면 섬유근육통이 있는 분이 신체활동에서 도움을 얻는 길은 여러 가지입니다. 땅에서 하는 프로그램이나 물속 프로그램에 참여해도 좋고, 한 가지(유산소 또는 근력)에 집중해도 좋으며, 여러 가지(유산소·근력·유연성)를 섞어도 좋습니다.

사람마다 다르므로 자신의 증상과 운동에 대한 몸의 반응에 맞춰 계획을 조절해야 합니다. 내 생활에 맞는 신체활동을 찾아보세요!



이렇게 시작하세요

작게 시작하기

운동할 기운이나 마음이 잘 나지 않는다면, 즐길 수 있는 활동을 고르고 작고 이를 만한 목표를 세우세요. 5분이나 10분처럼 짧게 시작해 조금씩 늘려 가세요. 모두 쌓입니다.

내 몸과 증상 알아 두기

하루 중 활동할 기회를 찾으세요. 특히 증상이 덜한 시간대가 좋습니다. 활동 중에 증상이 심해지면, 같은 시간 동안 조금 더 가볍게 해도 괜찮습니다.

단순하게 생각하세요

덜 앉고 더 움직여 보세요! 앉아 있거나 누워 있는 시간을 줄이는 것만으로도 건강 전반이 좋아집니다. 불편함까지 걸어가고, 반려견과 산책하고, 부엌에서 춤을 추고, 계단을 이용하세요. 꾸준한 신체활동은 조금씩 늘려도 값집니다.

함께 움직이세요

섬유근육통 운동 모임에 들어가거나 친구와 함께 활동해 보세요. 곁에서 힘이 되어 주면 활동을 이어 가기가 쉬워집니다. 즐겁게 하는 것도 잊지 마세요!

섬유근육통에서 알아 둘 점과 주의사항

새로 운동을 시작한 며칠 또는 몇 주 동안은 몸이 익숙해질 때까지 통증, 피로, 뻣뻣함 같은 증상이 심해질 수 있습니다. 그래도 이어 가세요. 낮게 시작해 느리게 나아가세요! 먼저 활동 시간을 늘리고, 그다음에 속도를 올리세요. 운동에 방해가 되는 증상은 기록해 두세요.

나에게 가장 잘 맞도록 계획을 다듬으세요. 덩거나 추운 날씨가 증상에 영향을 주나요? 짧게 여러 번 하는 편이 나은가요? 물속과 땅 위 중 어느 쪽이 편한가요? 하루 중 증상이 덜 성가신 시간대가 있나요?

지나친 통증이나 증상 악화 없이 해낼 수 있는 속도까지 올려 가세요. 할 수 있을 때 더 힘껏 하고, 필요하면 물러서세요. 운동 중이나 운동 뒤에 증상이 심해졌다면 다음에는 더 가벼운 속도로 하세요.

증상이 갑자기 심해질 때도 운동과 일상 활동을 완전히 멈추지는 마세요. 걷기나 계단 오르기 같은 일상 동작으로 계속 움직이세요. 같은 시간 동안 움직이되 강도를 낮추는 것이 좋습니다. 조금이라도 하는 편이 아예 안 하는 것보다 낫습니다!

안전하게, 다치지 않으려면

- 가벼운 힘으로 시작하세요.
- 운동 전후에 준비운동과 정리운동을 하세요. 운동을 마칠 때는 깊은 호흡과 이완법으로 마무리하세요.
- 내 생활에 맞는, 이를 만한 단기·장기 신체활동 목표를 세우세요!

유산소 운동

유산소 운동을 하면 심장과 폐가 더 힘껏 일하게 되어 시간이 지날수록 건강이 좋아집니다. 가볍게 자전거 타기, 걷기, 물속 운동처럼 중간 강도의 활동을 일주일에 150분 이상 하는 것을 목표로 조금씩 늘려 가세요.

무엇을?

관절에 무리가 적으면서 리듬을 타고 이어지는 모든 활동

얼마나 자주?

주 1~2일로 시작해 주 2~3일까지 늘리세요.

얼마나 힘들게?

아주 가볍게 시작해 조금 가벼운 정도에서 조금 힘든 정도까지 올리세요.

얼마나 많이?

5~10분으로 시작하세요. 하루를 통틀어 30~60분까지 조금씩 늘려 갑니다.

기억하세요: 틈이 날 때마다 10분, 15분, 30분씩 채우세요. 모두 쌓입니다!

유산소 운동에서 알아 둘 점과 주의사항

- 내 몸 상태를 살피며 속도를 조절하세요.
- 운동 전·중·후에 물을 충분히 마시세요.

시원하거나 따뜻한 물 가운데 편하게 느껴지는 수영장에서(36°C 아래) 부드럽게 활동해 보세요. 허리에서 어깨 깊이의 물속에서 유연성 운동을 하고, 팔다리를 느리게 또는 빠르게 움직여 보세요.

근력 운동

근력 운동은 장바구니를 들거나 마당일을 하는 것 같은 일상 동작을 더 쉽고 안전하게 해 줍니다. 통증, 피로, 뻣뻣함 같은 섬유근육통 증상도 좋아질 수 있습니다.

무엇을?

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

얼마나 힘들게?

조금 가벼운 정도에서 조금 힘든 정도로 시작해, 조금 힘든 정도에서 힘든 정도까지 올리세요. 근지구력 운동은 아주 가벼운 정도에서 조금 가벼운 정도로 하세요.

얼마나 많이?

4~5회로 시작해 큰 근육 부위마다 8~12회까지 늘리세요. 2~4세트까지 조금씩 늘려 갑니다. 근지구력 운동은 15~20회씩 2세트까지 늘리세요.

얼마나 자주?

주 2~3일

*사이에 이틀은 쉬기

근력 운동에서 알아 둘 점과 주의사항

· 운동 사이에 충분히 회복할 수 있도록 몸의 여러 부위를 번갈아 운동하세요.

· 들어 올릴 때 힘을 지나치게 주거나 숨을 참지 마세요.

그 밖의 신체활동

유연성

당기는 느낌이 들 때까지 근육을 10~30초 늘려 주세요. 여기에 더해 아프지 않은 범위에서 관절을 할 수 있는 데까지 움직여 주세요.

여러 운동을 섞은 계획

한 번의 운동 안에서, 또는 한 주 동안 유산소·근력·유연성 운동을 함께 하세요. 땅에서 해도 좋고 따뜻한 물속에서 해도 좋습니다. 증상이 좋아지고 몸매도 지킬 수 있습니다.

요가와 태극권

섬유근육통 증상을 조금 좋아지게 합니다. 균형 감각과 유연성, 근력을 길러 주고 마음도 편안하게 해 줍니다.

춤

밸리댄스, 무용동작치료, 에어로빅 댄스, 줌바, 비오단자 같은 춤은 운동을 하면서 나를 표현하게 해 줍니다. 나에게 가장 잘 맞는 방식으로 다듬어 보세요.

기억하세요: 필요하다면 물리치료사나 운동 전문가의 도움을 받으세요. 올바른 운동 방법과 호흡법을 알려 주고 의욕도 북돋아 줄 것입니다. 섬유근육통이 있는 분에게는 바른 자세와 방법이 특히 중요합니다.

더 알아보기

미국 섬유근육통협회 fmaware.org/new-home-page

미국 섬유근육통·만성통증협회(NfmCPA) fmcpcaware.org

국제 섬유근육통 연합 fibrocoalition.org

acsm.org/get-stay-certified/find-a-pro에서 가까운 ACSM 인증 운동 전문가를 찾을 수 있습니다.

이번 주에는 어떻게 시작해 볼까요? _____

Copyright © 2024 Exercise is Medicine

섬유근육통이 있을 때 활동적으로 지내기

ACSM
EXERCISE IS
MEDICINE