

활동적으로 지내기 심박동기를 넣었을 때

ACSM
EXERCISE IS
MEDICINE®

심박동기는 쉴 때나 운동할 때나 심장이 안전하게 뛰도록 도와줍니다. 많은 분이 맥박에 문제가 생겨 집안일은커녕 걷기조차 힘들 만큼 숨이 차고 기운이 없어서 심박동기를 넣습니다. 신체활동을 조금씩 늘리면 나에게 소중한 일들로 돌아갈 수 있습니다. 유산소 운동과 근력 운동처럼 중간에서 힘든 강도의 운동도 심박동기를 넣은 분에게 안전합니다.

왜 해야 할까요? 꾸준한 신체활동은:

- 기운이 나게 합니다
- 기분과 잠을 좋게 합니다
- 나이가 들어도 머리가 맑게 유지되도록 돕고, 치매와 알츠하이머병의 위험을 낮춰 줍니다 · 심장병, 뇌졸중, 고혈압, 제2형 당뇨병, 여러 종류의 암, 체중 증가의 위험을 낮춰 줍니다

- Helps you move better and slows the effects of aging

그동안 움직이지 않던 분일수록 얻는 것이 가장 큼니다. 이제 전문가들은 아무리 짧은 신체활동이라도 건강에 보탬이 된다고 말합니다. 단 몇 분이더라도 좋습니다!

이렇게 시작하세요

의사와 상의하기

심박동기를 넣은 분에게 신체활동은 안전합니다. 새로운 운동을 시작하기 전에 심박동기 진료팀의 의료진과 상의하세요.

부드럽게 움직이기

삽입 후 첫 24시간 동안은 상체를 어깨 돌리기처럼 부드럽게 움직이는 정도로만 쓰세요.

쉬운 것부터

걷기처럼 가볍거나 중간 강도의 활동은 심박동기를 넣은 뒤 2~3일 안에 시작할 수 있습니다. 걷기는 어렵지 않습니다. 좋은 신발 한 켤레면 충분합니다!

움직인 시간

하루 내내 “활동 간식”을 챙기세요. 우편함까지 걸어가고, 계단을 이용하고, 부엌에서 춤을 추세요. 덜 앉고 더 움직이기만 하면 됩니다! 1분 1분이 모두 소중합니다.



심박동기에서 알아 둘 점과 주의사항

심박동기를 넣은 자리가 잘 아물도록 4~12주 동안은 수영, 볼링, 골프, 웨이트처럼 상체를 중간에서 힘든 강도로 쓰는 활동을 피하세요. 언제부터 다시 해도 되는지 의사에게 여쭙보세요.

며칠에서 몇 주에 걸쳐 속도를 조금씩 올리세요. 심박동기 시술에서 회복되면 평소 즐기던 신체활동으로 돌아가기 시작해도 됩니다.

하키나 미식축구처럼 몸이 부딪히는 운동을 하신다면, 다시 해도 되는지 의료진에게 여쭙보세요.

특히 첫 3개월 동안은 심박동기가 제대로 작동하지 않을 때 나타나는 증상을 살피세요. 평소와 다르게 숨이 차거나, 피곤하거나, 기운이 없는 것이 그런 증상입니다. 이런 일이 생기면 운동을 멈추고 의료진에게 연락하세요.

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 늘려 가세요. 체력과 심장 건강이 좋아집니다.

무엇을?

리듬 있게 이어지는 모든 활동

얼마나 자주?

주 3~5일

얼마나 힘들게?

가벼운 정도에서 다소 힘든 정도까지

얼마나 많이?

5~10분으로 시작하세요. 20~60분까지 조금씩 늘려 갑니다.

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

유산소 운동에서 알아 둘 점과 주의사항:

- 새로 시작하거나 예전에 하던 운동으로 돌아갈 때는 가벼운 정도에서 중간 정도의 힘으로 시작하세요. 운동 중에 심박수를 확인하신다면, 나에게 알맞은 심박수 한계를 의료진에게 여쭙보세요.
- 속도와 활동 시간을 조금씩 늘려 가세요. 낮게 시작해 느리게 나아가세요!
- 운동 전후에 준비운동과 정리운동을 하세요.

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

근력 운동

근력 운동은 근육이 제 역할을 더 잘하게 하고, 일상생활과 여가 활동에 필요한 힘을 길러 줍니다.

무엇을?

아령, 탄력 밴드, 웨이트
기구, 또는 자기
몸무게(예: 부엌
조리대를 짚고 하는
팔굽혀펴기, 의자에
앉았다 일어서기)

얼마나 자주?

주 2~3일
*사이에 하루는 쉬기

얼마나 힘들게?

가볍게 시작해 중간
정도까지 올리세요.

얼마나 많이?

큰 근육 부위마다
10~15회. 1~3세트
하세요.

기억하세요: 필요하다면 경험 있는 운동 지도자의 도움을 받으세요. 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

유연성

주 2~3일(또는 매일)
당기는 느낌이 들 때까지
근육을 늘려 주세요.
10~30초(어르신은
30~60초) 유지합니다.
종아리나 허벅지 뒤쪽을
늘려 보세요.

요가·태극권·필

라테스

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

그저 즐겁게

그저 즐거운 활동을
찾아보세요. 피클볼이나
탁구를 쳐 보고, 춤을 추고,
텃밭을 가꾸고, 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: nhlbi.nih.gov/health-topics/pacemakers

heart.org/en/health-topics/arrhythmia/prevention--treatment-of-arrhythmia/living-with-you-r-

[implantable-cardioverter-defibrillator-icd](https://heart.org/en/health-topics/arrhythmia/prevention--treatment-of-arrhythmia/living-with-you-r-implantable-cardioverter-defibrillator-icd)

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