

활동적으로 지내기 심방세동이 있을 때

ACSM
EXERCISE IS
MEDICINE®

몸이 더 편하고, 더 잘 움직이고, 더 잘 자고 싶으신가요? 이제 전문가들은 아무리 짧은 신체활동이라도 건강에 보탬이 된다고 말합니다. 단 몇 분이라도 좋습니다!

심방세동이 있어도 체력이 좋은 분은 심방세동으로 인한 나쁜 결과를 덜 겪습니다. 활동적으로 지내면 심근경색, 뇌졸중, 더 심한 부정맥으로 이어지는 위험 요인도 줄어듭니다. 꾸준한 신체활동은 기운과 체력을 키워, 일상생활과 즐거운 활동을 더 잘 해내게 해 줍니다.

심방세동이 있어도 안전하게 운동할 수 있으며, 중간 강도의 신체활동에서 큰 도움을 얻습니다. 고혈압, 만성 심부전, 심장판막질환처럼 다른 질환이 함께 있다면 의료진에게 안내를 받으세요.



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.

지금 앉고 있는 질환과 복용 중인 약이 신체활동에 영향을 주는지 의료진에게 확인하세요. 심박수는 잘 조절되고 있는지, 심장재활 프로그램이 도움이 될지도 함께 여쭙보세요.

함께 움직이기

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

더 많이 걷기

스마트폰이나 활동량계로 나아가는 정도를 확인하며 의욕을 이어 가세요. 처음 한두 주는 하루 걸음 수를 세어 보세요. 하루 7,000~9,000걸음까지 조금씩 늘려 갑니다.

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

안전하게, 다치지 않으려면

- 가벼운 정도에서 중간 정도의 힘으로 시작하세요.
- 속도와 활동 시간을 조금씩 늘려 가세요. 낮게 시작해 느리게 나아가세요.
- 운동 전후에 편한 속도로 준비운동과 정리운동을 하세요.

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. 심장 건강과 체력이 좋아집니다.

무엇을?

리듬 있게 이어지는 활동

얼마나 자주?

주 3~5일

얼마나 힘들게?

조금 가벼운
정도에서 조금
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. 어떤 방법으로든, 어디서든 움직이세요. 체중을 줄이려면 활동량을 두 배로 늘리세요.

유산소 운동 주의사항

- 운동 강도를 심박수로 가늠하지 말고 “대화 검사”를 쓰세요. 대화를 이어 갈 수 있는 속도보다 조금 낮게 유지하시면 됩니다.
- 어느 날 심박수가 유난히 높게 느껴지거나, 맥이 건너뛰는 느낌이 평소보다 잦거나, 몹시 피곤하다면 그날은 운동을 쉬는 것이 좋습니다. 의료진에게 확인하세요.
- 운동 전·중·후에 물을 충분히 마시세요.

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
*사이에 하루는 쉬기

얼마나 힘들게?

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

얼마나 많이?

처음에는 큰 근육
부위마다 10~15회.
힘들다고 느낄 무게로
8~12회씩 2세트까지
늘려 가세요.

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

그 밖의 신체활동

심방세동이 있는 분에게는 유산소 운동과 근력 운동이 가장 중요합니다. 여기에 다음 활동을 더하면 즐겁고 도움이 됩니다.

그저 즐겁게

순전히 재미있어서 하게 되는 활동을 찾으세요. 피클볼도 좋고, 춤도, 텃밭 가꾸기도 좋습니다. 아이나 손주와 밖에서 뛰어놀아도 됩니다. 웃음이 나는 것을 찾아 자주 하세요.

요가·태극권·필라테스

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

유연성 운동

주요 근육 부위를 10~30초(어르신은 30~60초)씩 늘려 주세요. 주 2~7일 하면 유연성과 움직임이 좋아집니다.

균형 훈련

균형 운동은 낙상을 막는데 도움이 됩니다. 한 발로 서기, 선을 따라 걷기, 균형판 쓰기를 해 보세요. 걸리는 물건이 없는 곳에서 하고, 의자나 벽을 잡아 몸을 받치세요.

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? _____

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