

활동적으로 지내기 심부전이 있을 때

ACSM
EXERCISE IS
MEDICINE®

몸이 더 편해지고, 더 잘 자고, 더 잘 지내고 싶으신가요? 이제 전문가들은 아주 짧은 시간이라도 몸을 움직이면 건강에 보탬이 된다고 말합니다.

심부전이 있어도 활동적으로 지내면 쉬지 않고 더 멀리, 더 빠르게 걸을 수 있게 됩니다. 숨참, 부종, 전신 쇠약처럼 심부전과 관련된 문제로 응급실을 찾아야 할 위험도 줄어듭니다.



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.

심장재활 프로그램에 들어가는 것에 대해 의료진과 상의하세요. 운동 전문가가 나에게 가장 맞는 활동 계획을 짜 주고 혼자서도 이어 갈 수 있도록 도와줍니다.

함께 움직이기

즐거운 활동을 고르고 함께할 사람을 찾으세요. 혼자 하는 사람보다 친구나 가족과 함께하는 사람이 더 오래 이어 갑니다.

동기 이어 가기

활동적으로 지내면서 이루고 싶은, 나에게 뜻깊은 목표를 두세 가지 떠올려 보세요. 예를 들어 숨차지 않게 걷고 싶다거나, 심부전 진단을 받은 뒤로 못 하던 활동을 다시 하고 싶다는 것 같은 목표입니다.

심부전에서 알아 둘 점과 주의사항

활동을 처음 시작할 때는 숨이 차거나 머리가 어질하거나 힘이 빠지는 느낌이 들 수 있습니다. 속도를 늦추거나 자주 쉬세요. 규칙적으로 움직이면 이런 증상이 줄어듭니다.

날마다 체중을 적어 두세요. 하루 사이에 1kg 넘게 늘었다면 몸에 물이 고이고 있는 것일 수 있습니다. 의료진에게 연락해 안내를 받으세요.

심부전이 있는 사람 가운데는 고혈압을 함께 가진 경우가 많습니다. 고혈압은 심장이 필요 이상으로 힘들게 일하도록 만듭니다. 처방받은 약은 꼭 드십시오.

최근에 운동부하검사를 받았다면 의료진이 그 결과를 바탕으로 알맞은 활동 강도를 잡아 줄 수 있습니다. 유산소 운동부터 시작하고 몇 주 뒤에 근력 운동을 더하세요.

드물지만 운동 중에 통증이나 불편함이 생기면(응급 상황이 아니라면) 의료진에게 연락해 안내를 받으세요.

유산소 운동

유산소 운동은 심장 박동과 숨을 빠르게 합니다. 마지막 목표는 빠르게 걷기, 가벼운 자전거, 춤, 수영 운동 같은 중강도 활동을 주당 150분 이상 하는 것입니다. 꾸준히 하면 지구력과 심장 건강이 좋아집니다.

무엇을?

리듬 있게 이어지는 모든 활동!

얼마나 자주?

주 3~5일

얼마나 힘들게?

편안한 정도에서 다소 힘든 정도까지(말은 할 수 있지만 노래는 어려운 수준)

얼마나 많이?

몇 분으로 시작해 하루 총 30~60분까지 차츰 늘리세요.

기억하세요: 틈틈이 5분, 10분씩 해도 되고 한 번에 20~30분을 해도 됩니다. 아침에 15분, 저녁에 15분으로 나뉘어도 좋습니다. 어떤 방법으로든, 어디서든 움직이세요. 체중을 줄이려면 활동량을 두 배로 늘리세요.

유산소 운동 주의사항

- 가벼운 정도에서 중간 정도의 힘으로 시작하세요.
- 속도와 활동 시간을 조금씩 늘려 가세요. 낮게 시작해 느리게 나아가세요!
- 운동 전후에 편한 속도로 준비운동과 정리운동을 하세요.
- 덥고 습하거나 몹시 추운 날씨에는 운동을 삼가세요. 심장에 부담이 더 커집니다.

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(유산소 운동을 4주 한 뒤에 시작하세요).

무엇을?

아령, 저항 밴드, 웨이트 머신, 또는 자기 몸무게(예: 벽을 짚고 하는 팔굽혀펴기, 의자 스쿼트)

얼마나 자주?

주 1~2일
*사이에 하루는 쉬기

얼마나 힘들게?

가볍게 시작해 중간에서 다소 힘든 정도까지 차츰 올리세요.

얼마나 많이?

큰 근육군마다 10~15회, 2회 반복

기억하세요: 필요하다면 자격을 갖춘 운동 전문가의 도움을 받으세요. 올바른 동작과 호흡법을 알려 줍니다.

근력 운동에서 알아 둘 점과 주의사항

- 10~15회를 수월하게 해낸다면 저항을 올릴 때입니다. 마지막 두 번이 힘들어야 합니다. 계속하다 보면 점점 튼튼해집니다.
- 들어 올릴 때 힘을 지나치게 주거나 숨을 참지 마세요. 머리가 어질하거나 어지러울 수 있습니다.

그 밖의 신체활동

심부전이 있는 사람에게는 유산소 운동과 근력 운동이 프로그램의 중심입니다. 다만 아래 방법들도 즐겁게 할 수 있고 도움이 됩니다.

유연성

주 2~3일, 근육이 당기는 느낌이 드는 지점까지 늘이세요. 10~30초 유지하고 2~4회 반복합니다. 예를 들어 종아리나 허벅지 뒤쪽을 늘여 주세요.

요가·필라테스·태극권

모두 균형과 근력, 이완에 도움이 됩니다.

더 많이 걸으세요!

스마트폰이나 활동량계를 쓰세요. 지금보다 하루 2,000걸음을 더 걷는 데까지 천천히 늘립니다. 잘하셨습니다! 그다음에는 하루 7,000~9,000걸음을 목표로 하세요.

그저 즐겁게

순전히 재미있어서 하게 되는 활동을 찾으세요. 아이나 손주와 밖에서 놀아도 되고, 춤을 추거나 텃밭을 가꿔도 좋습니다. 웃음이 나는 것을 찾아 더 자주 하세요.

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.**

Copyright © 2024 Exercise is Medicine