

활동적으로 지내기 심장판막질환이 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! 심장판막은 피가 심장 안에서 바른 방향으로 흐르게 합니다. 심장판막질환이 있으면 판막 하나 이상이 제 역할을 하지 못합니다. 판막 수술을 받아야 한다면, 미리 몸 상태를 좋게 만들어 두는 것이 수술 뒤 회복에 도움이 됩니다.

규칙적인 신체활동은

- 심장병, 뇌졸중, 고혈압, 제2형 당뇨병, 여러 종류의 암, 체중 증가의 위험을 낮춰 줍니다
- 나이가 들어도 머리가 맑게 유지되도록 돕고, 치매와 알츠하이머병의 위험을 낮춰 줍니다
- 기운이 나게 하고 노화의 영향을 늦춰 줍니다



안전하게 할 수 있는 운동의 종류와 강도는 심장판막질환의 종류와 정도를 비롯해 여러 가지에 따라 달라집니다. 가벼운 정도의 심장판막질환은 흔하며, 그것 때문에 운동을 시작하거나 이어가지 못할 이유는 없습니다.

이렇게 시작하세요

단순하게 생각하세요 의사와 상의하기

덜 앉고 더 움직이세요!
우편함까지 걸어가고,
반려견과 산책하고,
부엌에서 춤을 추고,
계단을 이용하세요. 하루
중 움직일 기회를
찾으세요.

피해야 할 운동이 있는지
의료진에게 여쭙보세요.
복용 중인 약이 운동에 대한
몸의 반응에 영향을 주지는
않는지도 확인하세요. 특히
항응고제를 드시고 있다면
활동 계획을 꼭 상의하세요.

함께 움직이기

즐거운 활동을 고르고
집이나 직장에서 함께할
사람을 찾으세요. 혼자
하는 사람보다 친구와
함께하는 사람이 더 오래
이어 갑니다.

동기 이어 가기

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

유산소 운동

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

무엇을?

리듬 있게 이어지는 모든 활동

얼마나 자주?

얼마나 자주? 주 3~5일

얼마나 힘들게?

가벼운 정도에서 다소 힘든 정도까지

얼마나 많이?

몇 분으로 시작해 하루 총 30~60분까지 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 시 주의할 점

· 중등도 대동맥판 협착이나 승모판 협착처럼 특정 종류와 정도의 심장판막질환이 있는 분은 높은 강도의 유산소 운동을 피해야 합니다. 나에게 알맞은 속도를 의사와 상의하세요.

근력 운동

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

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 중간 정도까지 올리세요.

얼마나 많이?

처음에는 큰 근육 부위마다 10~15회. 8~12회까지 늘려 가세요. 2~4세트 반복합니다.

기억하세요: 들어 올릴 때 힘을 지나치게 주거나 숨을 참지 마세요. 혈압이 올라가고 맥이 고르지 않게 뛸 가능성이 높아집니다. 운동 전문가가 올바른 운동 방법과 호흡법을 알려 줄 수 있습니다.

근력 운동 시 주의할 점

· 중등도 이상의 승모판 역류가 있다면 높은 강도의 근력 운동을 피하세요. 중등도 이상의 대동맥판 협착이 있다면 낮은 강도의 운동만 하세요. 이 제한이 나에게 해당하는지 의료진에게 여쭙보세요.

안전하게, 다치지 않으려면

- 운동 전후에 편한 속도로 준비운동과 정리운동을 하세요.
- 가벼운 정도에서 중간 정도의 힘으로 시작하세요.
- 평소와 다른 증상이 없는지 살피고, 나타나면 쉬세요. 가슴이 아프거나 어지럽거나 몹시 피곤하거나 숨이 차면 곧바로 멈추고 의료진에게 연락하세요.
- 속도와 활동 시간을 조금씩 늘려 가세요. 낮게 시작해 느리게 나아가세요!

그 밖의 신체활동

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

유연성 운동

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

요가·태극권·필라테스

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

그저 즐겁게

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

균형 훈련

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

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 에서 찾을 수 있습니다.

이번 주에는 어떻게 시작해 볼까요? _____