

활동적으로 지내기 암이 있을 때

ACSM
EXERCISE IS
MEDICINE®

몸이 더 편해지고, 더 잘 자고, 더 잘 움직이고 싶으신가요? 암 진단을 받은 뒤와 치료 중에 활동적으로 지내는 것은 피로를 덜고 근력을 키우며 우울을 누그러뜨리는 중요한 방법입니다. 유산소 운동과 근력 운동을 포함한 규칙적인 신체활동은 치료를 견뎌 내는 데 도움이 되고 치료의 부작용을 줄여 줍니다. 수술이나 방사선치료로 관절이 잘 움직이지 않게 됐다면 스트레칭이 움직임을 되찾는 데 도움이 됩니다.

암을 겪은 사람에게 신체활동이 주는 이로움은 연구로 뒷받침되고 있습니다. 활동적으로 지내면

- 암 치료에서 가장 흔한 부작용인 피로가 줄어듭니다
- 우울과 불안 증상이 나아지고 잠을 더 잘 자게 됩니다
- 신체 기능(일상에서 해내야 할 일을 할 수 있는 능력)을 지키거나 좋아지게 합니다
- 면역력과 식욕, 근력, 관절가동범위가 좋아지고, 몸과 뇌가 더 잘 작동하게 됩니다
- 유방암과 관련된 림프부종의 위험을 높이지 않으며 오히려 증상에 도움이 될 수 있습니다
- 암이 다시 생길 위험이 낮아집니다



이렇게 시작하세요

단순하게 생각하세요 의사와 상의하기

가만히 있지 마세요!
진단을 받은 뒤 되도록 빨리 움직이기 시작하면 몸이 한결 나아집니다. 우편함까지 걸어가고, 개를 데리고 산책하고, 부엌에서 춤추고, 식탁 둘레를 몇 바퀴 도세요. 하루 중에 움직일 틈을 찾아보세요.

새로운 운동을 시작하기 전에 의료진과 상의하세요. 약이나 수술, 치료 때문에 삼가야 할 활동이 있는지 물어보세요.

전문가의 도움

다니는 병원이나 지역 건강센터에 암 환자를 위한 운동 프로그램이 있는지 물어보세요. ACSM 인증 암 운동 트레이너(CET)나 물리치료사, 의료진이 활동 계획을 함께 짜 줄 수 있습니다.

계획 세우기

날마다 운동과 피로 정도(0~10점), 약, 치료를 기록해 두세요. 무엇이 가장 잘 맞는지 알게 됩니다. 집이나 직장, 암 환자 모임에서 함께할 사람을 찾으면 계속할 힘이 됩니다.

유산소 운동

유산소 운동은 심장 박동과 숨을 빠르게 합니다. 걷기, 가벼운 자전거, 요가, 태극권, 수영 운동 같은 중강도 활동을 주당 150분 이상, 또는 빠르게 걷기·테니스 단식·언덕 오르기 같은 고강도 활동을 주당 75분, 혹은 둘을 섞어 하도록 차츰 늘려 가세요. 몸이 에너지를 저장하고 쓰는 방식이 좋아지고 지구력과 심장 건강에도 도움이 됩니다.

무엇을?

리듬 있게 이어지는 모든 활동!

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. 치료 중에는 한 번 길게 하는 것보다 짧게 여러 번 나눠 하는 편이 나을 수 있습니다. 할 수 있는 방법으로 움직이세요.

유산소 운동에서 알아 둘 점과 주의사항

일부 항암제와 치료(수술·방사선)는 부작용을 일으킵니다. 어떤 점을 조심해야 하는지 의료진에게 확인하세요. 예를 들면

- 말초신경병증이 있다면 러닝머신에서 걸을 때 조심하고 손잡이를 잡으세요. · 감염 위험이 높거나 피부가 헐었다면 수영장은 피하세요.
- 열이 나는 감염이 있을 때, 수술 직후, 심하게 지치거나 걷기 어려울 때는 운동을 삼가세요.
- 일부 치료는 심장을 상하게 할 수 있습니다. 그런 치료를 받은 적이 있는지 의사에게 물어보고, 운동을 시작하기 전에 심장 검사를 받으세요.

근력 운동

근력 운동은 근육을 키우기 때문에 암이 있는 사람에게 중요합니다. 근육은 균형과 피로, 삶의 질에 큰 몫을 합니다. 항암제를 처리하는 데도 근육이 중요할 수 있습니다. 보디빌더가 될 필요는 없습니다! 빨래 바구니를 들거나 마당일을 하는 등 일상 동작도 한결 수월하고 안전해집니다.

무엇을?

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

얼마나 자주?

주 2~3일
*사이에 하루는 쉬기!

얼마나 힘들게?

가볍게 시작해 중간이나 다소 힘든 정도까지 올리세요.

얼마나 많이?

큰 근육군마다 6~15회로 시작하세요. 15회를 할 수 있게 되면 무게를 올립니다.

기억하세요: 필요하다면 자격을 갖춘 운동 전문가의 도움을 받으세요. 올바른 동작과 호흡법을 알려 줍니다. 림프부종이 있다면 근력 운동을 할 때 압박 소매를 착용하는 것이 도움이 될 수 있습니다.

그 밖의 신체활동

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

유연성

주 2~3일(또는 매일)
근육이 당기는 느낌이 드는
지점까지 부드럽게
늘이세요. 10~30초
유지합니다. 의료진이 권한
부위를 중심으로 하세요.

더 많이 걷기

그저 더 많이 걸으세요!
스마트폰이나 활동량계로
얼마나 했는지 재면 계속할
힘이 됩니다. 하루
7,000~9,000걸음까지
천천히 늘려 가세요.

그저 즐겁게

순전히 재미있어서 하게
되는 활동을 찾으세요.
좋아하는 노래에 맞춰
춤춰도 되고, 요가나
태극권도 좋습니다. 아이나
손주와 놀아도 됩니다.
웃음이 나는 것을 찾아
자주 하세요.

균형

한 발로 서기, 선을 따라
걷기, 밸런스 보드 쓰기
같은 운동이 있습니다.
걸리는 것이 없는 곳에서
하고, 필요하면 의자나
벽을 짚으세요.

안전하게, 다치지 않으려면

- 가벼운 정도에서 중간 정도의 힘으로 시작하세요. 심하게 지치는 날(보통 항암치료 2~3일 뒤)에도 가벼운 활동은 계속하되 운동 시간만 줄이세요.
- 속도와 활동 시간을 조금씩 늘려 가세요. 낮게 시작해 느리게 나아가세요! 운동 전후에는 편한 속도로 준비운동과 정리운동을 하세요.

더 알아보기

암이 있을 때 활동적으로 지내는 방법을 더 알고 싶다면 다음을 찾아보세요.

미국암협회(American Cancer Society)

www.cancer.org/treatment/survivorship-during-and-after-treatment/staying-active/physical-activity-and-the-cancer-patient.html

미국종합암네트워크(NCCN)

www.nccn.org/patients/resources/life_with_cancer/exercise.aspx

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

이번 주에는 어떻게 시작해 볼까요? _____