

활동적으로 지내기 염증성 장질환이 있을 때

ACSM
EXERCISE IS
MEDICINE®

몸이 더 편하고, 더 잘 움직이고, 더 잘 자고 싶으신가요? 그동안 움직이지 않던 분일수록 얻는 것이 가장 큼니다. 이제 전문가들은 아무리 짧은 신체활동이라도 건강에 보탬이 된다고 말합니다. 단 몇 분이라도 좋습니다.

크론병, 궤양성 대장염 같은 염증성 장질환으로 소화기에 문제가 있는 분도 꾸준한 신체활동에서 도움을 얻습니다. 활동적으로 지내면 염증이 줄고 면역 기능이 좋아지며 병의 활동성이 낮아집니다. 여기에 더해 체중을 관리하고, 뼈 건강을 지키고, 피로를 덜고, 우울을 줄이고, 기분을 밝게 하는 데도 도움이 됩니다.



이렇게 시작하세요

단순하게 생각하세요 건강 상태 확인하기

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

건강에 걱정되는 점이
있다면 운동을 시작하기
전에 의료진과 상의하세요.
복용 중인 약을 모두 알려
주세요. 근육이나 관절에
문제가 있다면 운동을
시작하기 전에 물리치료를
받는 것이 좋을지
여쭙보세요.

기록하기

활동한 뒤에 몸이 어땠는지
적어 두세요. 스티커를
붙이거나 웃는 얼굴을
그려도 좋습니다. 이런
기록이 쌓이면 나에게 맞는
운동이 무엇인지, 언제
무리했는지 알게 됩니다.
얼마 지나지 않아 몸이
얼마나 빨리 새롭고 나아진
나에게 적응했는지
돌아보게 되실 겁니다!

함께 움직이기

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

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

염증성 장질환이 있을 때 활동적으로 지내기

ACSM
EXERCISE IS
MEDICINE®

크론병·궤양성 대장염에서 알아 둘 점과 주의사항:

- 증상이 심해질 때는 활동을 조절하세요. 이를테면 요가를 하거나 중간 강도로 걷기·자전거 타기는 할 수 있습니다. 아니면 증상이 가라앉은 뒤에 다시 시작해도 됩니다.
- 소화기 질환이 있는 분에게는 수분을 지키는 일이 중요합니다. 하루 내내, 그리고 운동 중에도 물을 충분히 마시세요.
- 이따금 설사를 한다면 미리 대비하세요. 화장실 위치를 알아 두어 빨리 갈 수 있게 하세요.
- 장루가 있어도 운동은 얼마든지 할 수 있습니다. 주머니를 방수 테이프로 잘 고정하기만 하면 됩니다.
- 일부 약은 운동하는 능력에 영향을 줄 수 있습니다. 새 약을 시작할 때는 평소 운동 습관을 주치의와 꼭 상의하세요.

유산소 운동

유산소 운동은 심장 박동과 숨이 빨라지는 운동입니다. 빠르게 걷기, 가볍게 자전거 타기, 물속 운동처럼 중간 강도의 활동을 일주일에 150분, 또는 조깅, 단식 테니스, 오르막 등산처럼 힘든 활동을 75분, 아니면 둘을 섞어서 그만큼 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.
하루를 통틀어
30~60분까지 조금씩
늘려 갑니다.

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

안전하게, 다치지 않으려면

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

염증성 장질환과 영양

염증성 장질환이 있는 분마다 맞지 않는 음식과 필요한 영양이 다릅니다. 영양사에게 상담을 의뢰해 달라고 요청하세요. 나에게 맞는 식단을 함께 짜 줄 것입니다. 장의 염증 정도에 따라 필요한 영양소와 식이섬유, 단백질의 양은 물론, 유당이나 글루텐을 소화하기 어려운지도 함께 고려해 줍니다.

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.

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?

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

기억하세요: 들어 올릴 때 힘을 지나치게 주거나 숨을 참지 마세요. 필요하다면 자격을 갖춘 운동 전문가의 도움을 받으세요. 올바른 동작과 호흡법을 알려 줍니다.

그 밖의 신체활동

활동적으로 지내는 다른 방법도 살펴보세요. 여러 종류의 활동을 생활에 들일수록 얻는 것도 많아집니다.

유연성

주 2~7일 당기는 느낌이 들 때까지 근육을 늘려 주세요.
10~30초(어르신은 30~60초) 유지합니다. 종아리나 허벅지 뒤쪽을 늘려 보세요.

요가, 태극권, 필라테스

모두 균형 감각과 유연성, 근력을 길러 주고 마음챙김에도 도움이 됩니다. 힘든 날을 견디게 해 주는 좋은 운동입니다!

더 많이 걸으세요!

스마트폰이나 활동량계로 얼마나 했는지 재면 계속할 힘이 됩니다. 첫 주에는 날마다 걸음 수를 세어 보고, 하루 7,000~9,000걸음까지 천천히 늘려 가세요.

그저 즐겁게

그저 즐거운 활동을 찾아보세요. 좋아하는 노래에 맞춰 춤을 추고, 요가나 태극권을 해 보고, 텃밭을 가꾸고, 아이나 손주와 놀아 보세요. 나를 웃게 하는 것을 찾아 자주 하세요.

더 알아보기

미국 크론병·대장염재단은 활동 목표를 뒷받침하는 균형 잡힌 식단에 대한 조언도 제공합니다.
crohnscolitisfoundation.org

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

이번 주에는 어떻게 시작해 볼까요? _____

Copyright © 2024 Exercise is Medicine

염증성 장질환이 있을 때 활동적으로 지내기

ACSM
EXERCISE IS
MEDICINE™