

활동적으로 지내기 요통이 있을 때

ACSM
EXERCISE IS
MEDICINE®

활동적으로 지내면 몸이 더 편해지고, 더 잘 움직이고, 더 잘 자게 됩니다. 이제 전문가들은 아주 짧은 시간이라도 몸을 움직이면 건강에 보탬이 된다고 말합니다.

성인은 대부분 살면서 한 번쯤 요통을 겪습니다. 요통의 원인은 여러 가지지만 대개는 원인이 뚜렷하지 않으며, 위험한 것도 아닙니다. 더 활동적으로 지내는 사람일수록 시간이 지나며 허리 통증이 덜합니다. 통증이 어느 정도든, 몸을 움직이면 기분이 좋아지고 삶이 한결 나아집니다. 전문가들은 만성 요통이 있는 사람도 일반인과 같은 양의 활동을 하도록 권합니다.



이렇게 시작하세요

단순하게 생각하세요 의료진과 상의하기

덜 앉고 더 움직이세요!
우편함까지 걸어가고,
개를 데리고 산책하고,
부엌에서 춤추고, 계단을
이용하세요. 하루 중에
움직일 틈을 찾으면 그게
다 쌓입니다.

이 일반적인 활동 지침을
따르기 전에 따로 받아야
할 검사나 치료, 운동이
있는지 의료진에게
확인하세요.

계획 세우기

관절에 충격이 적으면서
즐겁게, 꾸준히 할 수 있는
활동부터 시작하세요.
물리치료사나 자격을 갖춘
운동 전문가, 의료진에게
나에게 맞는 계획을 짜
달라고 요청하세요.

동기 이어 가기

무엇이 있으면 활동 계획을
계속 지킬 수 있을까요?
친구와 함께하면 도움이
될까요? 지도받는
프로그램이나 운동 시설이
나을까요? 더 잘 맞는
시간대가 있나요?

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.

요통에서 알아 둘 점과 주의사항

요통이 막 생겼을 때 의료진이 며칠 활동을 줄이라고 할 수는 있지만, 침상 안정을 권하는 경우는 대개 없습니다. 증상이 심해지지 않는 선에서 계속 움직이는 것이 중요합니다.

요통에 도움이 되는 다른 방법으로는 허리에 실리는 부담을 줄이도록 동작하는 방식을 바꾸는 것, 같은 자세로 너무 오래 있지 않는 것, 그리고 이른 시기부터 부드럽게 운동하고 움직이는 것이 있습니다.

의료진은 요통이 막 시작됐는지, 3개월 넘게 이어졌는지에 따라 다른 치료를 권할 것입니다. 어느 쪽이든 신체활동은 중요합니다.

우울이나 불안, 스트레스, 불면이 있다면 그 문제에 대해서도 도움을 받으세요. 통증이 나아지는 데 도움이 됩니다.

요통이 있는 사람은 유산소 운동과 근력 운동, 스트레칭을 함께 넣어 개인에게 맞춘 프로그램에서 가장 좋은 결과를 얻습니다. 활동 때문에 통증이 생겨 가라앉지 않거나, 움직여도 나아지지 않으면 의료진과 상의하세요.

유산소 운동

유산소 운동은 심장 박동과 숨을 빠르게 합니다. 빠르게 걷기, 가벼운 자전거, 수영 운동 같은 중강도 활동을 주당 150분 이상 하도록 차츰 늘려 가세요. 유산소 운동은 허리 근육을 늘리고 튼튼하게 하면서 지구력을 키워 낫는 데 도움이 됩니다.

무엇을?

리듬 있게 이어지는 모든 활동

얼마나 자주?

주 3~7일

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. 충격이 큰 활동은 피하고, 통증이 심해진다면 특히 그렇습니다.

근력 운동

근력 운동은 몸이 더 잘 움직이게 하고 전반적인 건강을 좋게 합니다. 빨래 바구니를 들거나 마당일을 하는 등 일상 동작도 한결 수월해집니다.

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 감당할 수 있다면 중간이나 다소 힘든 정도까지 올리세요.

얼마나 많이?

큰 근육군마다 10~15회로 시작해, 힘든 정도로 8~12회까지 올리세요.

기억하세요: 필요하다면 물리치료사나 운동 트레이너, 자격을 갖춘 운동 전문가의 도움을 받으세요. 올바른 동작과 나에게 맞는 운동, 호흡법을 알려 줍니다.

근력 운동에서 알아 둘 점과 주의사항

- 몸통과 배, 등(코어 근육), 엉덩이와 다리 근육이 튼튼해야 자세와 움직임이 좋아지고, 더 활동적으로 지내면서 요통을 줄일 수 있습니다.
- 드는 무게와 횟수를 천천히 늘리세요. 들어 올릴 때 힘을 지나치게 주거나 숨을 참지 마세요.

그 밖의 신체활동

요통이 있는 사람에게는 유산소 운동과 근력 운동, 스트레칭이 프로그램의 중심입니다. 아래 방법들도 즐겁게 할 수 있고 도움이 됩니다.

유연성

준비운동을 한 뒤에 스트레칭하는 것이 가장 좋습니다. 주 2~7일, 근육이 당기는 느낌이 드는 지점까지 늘어 10~30초 유지하세요(고령자는 30~60초). 허리와 엉덩이, 허벅지 뒤쪽, 종아리를 늘어 주면 좋습니다.

자세 살피기

앉거나 서거나 걸을 때 구부정하지도, 지나치게 젖히지도 않은 편안하고 곧은 자세를 유지하세요.

요가·필라테스

·태극권

모두 균형과 근력, 이완에 도움이 되고 허리 통증을 좋아지게 합니다. 다만 지도하는 사람이 허리 통증이 있는 사람에게 맞게 동작을 바꿀 줄 아는지 확인하세요.

그저 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.

더 알아보기

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

- 미국물리치료협회(APTA) moveforwardpt.com/Resources/Detail/recommended-treatments-low-back-pain-2
- 북미척추학회(NASS) knowyourback.org
- 신체활동 지침 health.gov/paguidelines

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

**지금 있는 자리에서 시작하세요.
가진 것을 활용하고,
할 수 있는 만큼 하세요.**
여러 주에는 어떻게 시작해 볼까요? _____