

활동적으로 지내기 이상지질혈증이 있을 때

ACSM
EXERCISE IS
MEDICINE®

몸이 더 편해지고, 더 잘 자고, 더 잘 움직이고 싶으신가요? 이제 전문가들은 아주 짧은 시간이라도 몸을 움직이면 건강에 보탬이 된다고 말합니다. 실제로 미국심장협회와 미국심장학회는 이상지질혈증을 치료하고 심장병 위험을 낮추는 중요한 생활 요법으로 신체활동을 권합니다.

가장 흔히 재는 혈중 지질은 저밀도지단백 콜레스테롤(LDL, 나쁜 콜레스테롤)과 고밀도지단백 콜레스테롤(HDL, 좋은 콜레스테롤), 중성지방입니다. 운동이 이 수치에 미치는 영향은 사람마다 다릅니다. 식사와 체중 감량, 유전, 약도 함께 영향을 주기 때문입니다. 그래도 규칙적인 신체활동은 많은 사람에게서 HDL을 올리고 LDL과 중성지방을 낮추는 데 도움이 됩니다.



이렇게 시작하세요

단순하게 생각하세요 계획 세우기

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

신체활동은 혈중 지질을 좋게 하지만, 건강하게 먹어 체중과 체지방을 줄이는 것도 함께 필요합니다. 의료진과 상의해 계획을 세우세요. 영양사와 운동 전문가가 도와줄 수 있습니다.

2000을 기억하세요 동기 이어 가기

주당 2,000kcal을 태우는 신체활동 계획은 혈중 지질을 좋게 하는 좋은 목표입니다. 활동량계와 휴대폰 앱, 스마트워치를 쓰면 활동량과 열량을 재미있고 편하게 확인할 수 있습니다.

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

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

이상지질혈증에서 알아 둘 점과 주의사항

의료진이 스타틴 같은 지질 강하제를 처방할 수 있습니다. 스타틴을 먹는다고 해서 신체활동을 소홀히 해도 되는 것은 아닙니다. 스타틴과 규칙적인 운동을 함께 하면 어느 한쪽만 할 때보다 심장 건강과 혈중 지질이 더 좋아집니다.

일부 스타틴은 근육통이나 다른 부작용을 일으킬 수 있습니다. 증상이 나타나면 근육 증상을 줄이도록 약과 운동 방식을 어떻게 조정할지 의료진과 상의하세요.

LDL은 심장병이 생기는 데 큰 몫을 합니다. 주 5일 이상 하루 30~60분 유산소 운동을 하면 LDL을 낮출 수 있지만, 열량을 줄여 체중을 감량하는 것도 그만큼 중요합니다. 중강도나 고강도 유산소 활동을 자주 하면 HDL이 올라 심장병 위험이 줄어듭니다.

신체활동은 혈당과 중성지방을 곧바로 낮춰 줍니다. 그래서 대부분의 날에 운동하는 편이

주말에만 몰아서 하는 것보다 낫습니다. 또 식사 뒤에 움직이는 것이

TV를 보거나 컴퓨터 앞에 앉아 있는 것보다 좋습니다.

유산소 운동

유산소 운동은 심장 박동과 숨을 빠르게 하고 지구력을 키웁니다. 빠르게 걷기, 가벼운 자전거, 수영 운동 같은 중강도 활동에서 조깅, 테니스 단식, 언덕 오르기 같은 고강도 활동까지, 주당 250~300분 하도록 차츰 늘려 가세요.

무엇을?

리듬 있게 이어지는 모든 활동

얼마나 자주?

주 5일 이상

얼마나 힘들게?

가벼운 정도에서 다소 힘든 정도까지

얼마나 많이?

몇 분으로 시작해 하루 총 30~60분까지 차츰 늘리세요.

기억하세요: 어떤 방법으로든, 어디서든 움직이세요. 틈틈이 10분, 15분씩 채워도 됩니다. 대부분의 날에 하루 총 30~60분을 목표로 하세요. 건강한 체중을 지키는 것이 혈중 지질을 좋게 하는 핵심이며, 운동이 그 일을 도와줍니다. 체중을 줄이려면 날마다 50분 이상 움직이세요.

유산소 운동에서 알아 둘 점과 주의사항

- 처음부터 너무 세게 하면 금세 지칩니다. 시작할 때는 세게 하기보다 오래 하세요.
- 속도와 활동 시간을 조금씩 늘려 가세요.
- 운동 전후에 편한 속도로 준비운동과 정리운동을 하세요.

혈중 지질과 음식

몇 가지만 잘 골라 먹어도 혈중 지질이 나은 범위로 들어옵니다. 귀리와 밀기울 같은 통곡물, 과일, 채소를 더 드세요. 식이섬유는 LDL 콜레스테롤을 낮추는 데 도움이 됩니다. 시금치나 케일 같은 진한 녹색 잎채소, 연어나 정어리 같은 기름진 생선, 콩과 호두에서 오메가-3 지방산도 챙기세요. 혈중 지질은 스스로 다스릴 수 있습니다!

근력 운동

웨이트나 저항 밴드를 쓰는 근력 운동은 근력을 키우고 근육을 늘립니다. 일상과 즐거운 활동을 더 수월하고 안전하게 할 수 있습니다. 근육이 늘고 지방이 줄면 혈중 지질과 심장 건강, 대사에 모두 좋습니다.

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 10~15회로 시작해, 힘든 정도로 8~12회까지 올리고 2~4회 반복하세요.

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

그 밖의 신체활동

이상지질혈증이 있는 사람에게는 유산소 운동과 근력 운동이 특히 도움이 됩니다. 다만 아래 방법들도 즐겁게 할 수 있고 도움이 됩니다.

유연성

주 2~3일, 근육이 당기는 느낌이 드는 지점까지 늘어 10~30초 유지하세요(고령자는 30~60초). 예를 들어 종아리나 허벅지 뒤쪽을 늘려 주세요.

그저 즐겁게

순전히 재미있어서 하게 되는 활동을 찾으세요. 피클볼도 좋고, 춤도, 텃밭 가꾸기도 좋습니다. 아이나 손주와 밖에서 놀아도 됩니다. 웃음이 나는 것을 찾아 더 자주 하세요.

더 많이 걷기

스마트폰이나 활동량계로 활동량을 재면 계속할 힘이 됩니다. 하루 7,000~9,000걸음까지 천천히 늘려 가세요.

요가·필라테스

·태극권

모두 균형과 유연성, 근력에 도움이 되고 몸과 마음도 편안해집니다!

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? _____