

활동적으로 지내기 천식이 있을 때

ACSM
EXERCISE IS
MEDICINE®

몸이 더 편해지고, 더 잘 움직이고, 더 잘 자고 싶으신가요? 이제 전문가들은 아주 짧은 시간이라도 몸을 움직이면 건강에 보탬이 된다고 말합니다.

천식은 기도를 좁혀 숨참과 쌉쌉거림, 가슴 답답함, 기침을 일으킵니다. 활동적으로 지내면 천식 발작이 덜 심해지고 덜 잦아져 응급실을 찾는 일도, 걱정도 줄어듭니다. 몸이 좋아질수록 움직일 때 숨이 덜 찹니다.

천식이 있는 사람 중에는 발작이 생길까 봐 움직이기를 피하는 경우가 있습니다. 그러다 보면 체력이 더 나빠져 더 낮은 강도에서도 천식 증상이 나타납니다. 알맞은 약을 쓰고 조심할 점만 지키면 천식이 있는 사람도 대부분 안전하게 활동할 수 있습니다.



이렇게 시작하세요

단순하게 생각하세요

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

건강 상태 확인하기

운동을 시작하기 전에 의료진과 상의하세요. 약을 바꿔야 하는지, 더 활동적으로 지낼 때 걱정되는 점은 없는지 물어보세요.

유산소와 근력 함께 하기

걷기처럼 가벼운 유산소 활동부터 시작하세요. 시간이 지나면 근력 운동을 더합니다. 움직이지 않아 근육이 줄었다면 근력 운동부터 시작해도 됩니다. 어느 쪽으로 시작하든 두 가지를 모두 넣는 것이 좋습니다.

함께 움직이기

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

안전하게, 다치지 않으려면

- 활동 전후로 10분씩 편한 속도로 준비운동과 정리운동을 하세요. 천식 발작의 위험을 줄여 줍니다.
- 가벼운 정도에서 중간 정도의 힘으로 시작하세요.
- 속도와 활동 시간을 조금씩 늘려 가세요. 낮게 시작해 느리게 나아가세요!

천식에서 알아 둘 점과 주의사항

활동할 때는 증상 완화제(속효성 베타-2 작용제 흡입기)를 지니고 다니세요. 다만 흡입기를 날마다 써야 할 정도라면 매일 쓰는 약을 조정해야 한다는 뜻입니다. 의료진과 상의하세요.	발작이 생길 가능성이 가장 낮은 때에 움직이세요. 대개 오전 중반에서 늦은 오전이 좋습니다.	대체로 고강도 활동이 중강도 활동을 오래 하는 것보다 문제를 더 자주 일으킵니다. 숨을 빨리 쉬면 기도가 더 빨리 마르기 때문입니다.	차고 건조한 공기는 따뜻하고 촉촉한 공기보다 발작을 더 잘 일으킵니다. 쉬거나 가볍게 움직일 때는 코로 숨 쉬고(또는 코와 입에 목도리를 두르고) 공기를 데우고 촉촉하게 하세요.	천식 증상이 있을 때는 나아질 때까지 활동을 시작하지 마세요. 안전하게 움직이려면 기도가 제대로 작동해야 합니다.
--	---	--	---	---

유산소 운동

유산소 운동은 심장 박동과 숨을 빠르게 합니다. 오랫동안 거의 움직이지 않았다면 한 번에 몇 분부터 시작하세요. 빠르게 걷기, 가벼운 자전거, 수영 운동, 춤 같은 중강도 활동을 주당 150분 이상 하도록 차츰 늘려 갑니다. 지구력과 심장·폐 건강이 좋아집니다.

무엇을?

리듬 있게 이어지는 모든 활동!

얼마나 자주?

주 3~5일

얼마나 힘들게?

가벼운 정도에서 다소 힘든 정도까지

얼마나 많이?

하루 총 30~40분

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

유산소 운동 주의사항

- 하루 중 가장 추운 때, 또는 대기오염이나 알레르기 유발 물질이 가장 많은 때에는 바깥 활동을 피하세요. 대기질지수(AQI)가 보통에서 나쁨 사이(50 초과)라면 실내 활동을 해보세요. 실내에서 할 때도 연기나 알레르기 유발 물질이 없는지 살피세요.
- 발작을 일으킬 가능성이 낮은 순서로 좋은 활동은 수영, 걷기, 자전거, 조깅입니다. *실내 수영장은 소독약 농도가 매우 높을 수 있고, 그것을 들이마시면 천식이 나빠질 수 있습니다.
- 나에게 너무 힘든 강도로 운동하지 마세요. 천식 발작을 부르거나 다칠 위험이 커집니다.
- 어떤 활동 때문에 증상이 나빠지면 곧바로 멈추고 의료진에게 연락하세요.

근력 운동

근력 운동은 일상과 여가 활동을 더 수월하고 안전하게 해 주며 건강도 좋게 합니다. 먹는 스테로이드를 오래 써 왔다면 근육이 줄었을 수 있습니다.

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?

중간 정도의 힘으로
시작해 힘든 정도까지
올리세요.

얼마나 많이?

큰 근육군마다
8~12회, 2~4회 반복

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

그 밖의 신체활동

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

요가·태극권·필라테스

모두 균형과 유연성, 근력에 도움이 되고 몸과 마음도 편안해집니다!

유연성 운동

주 2~3일, 근육이 당기는 느낌이 드는 지점까지 늘이세요.
10~30초 유지합니다(고령자는 30~60초). 예를 들어 종아리나 허벅지를 늘여 주세요.

더 많이 걷기

활동량계나 스마트폰 앱으로 얼마나 했는지 재면 계속할 힘이 됩니다. 하루 7,000~9,000걸음까지 천천히 늘려 가세요.

그저 즐겁게

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