

# 활동적으로 지내기 출혈성 질환이 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.

출혈성 질환이 있는 분들은 신체활동을 줄이는 경우가 많습니다. 그러면 심장 문제와 비만, 당뇨병의 위험이 오히려 높아집니다. 꾸준한 신체활동은 출혈이 일어나는 횟수와 출혈량, 그에 따르는 통증을 실제로 줄여 줍니다. 치료와 약이 더 잘 듣게 하는 데도 도움이 됩니다. 체력과 건강을 키우고, 근육을 튼튼히 하고, 몸의 조화로운 움직임을 좋게 하고, 건강한 체중을 지키고 싶으시다면 지금 움직이세요!



## 이렇게 시작하세요

### 단순하게 생각하세요 의사와 상의하기

덜 앉고 더 움직이세요!

우편함까지 걸어가고,  
개를 데리고 산책하고,  
부엌에서 춤추고, 계단을  
이용하세요. 하루 중에  
움직일 틈을 찾으면 그게  
다 쌓입니다.

운동을 시작하기 전에  
의료진과 상의해, 활동을  
늘리는 데 대한 걱정을  
함께 이야기해 보세요.

### 몸이 부딪치지 않는 운동

반복 걷기, 수영,  
자전거, 조정, 골프,  
태극권, 근력 운동처럼  
몸이 부딪치지 않는  
운동을 해 보세요.  
출혈이 생길 가능성이  
줄어듭니다.

### 함께 움직이기

즐거운 활동을 고르고,  
집이나 직장에서 함께할  
짝을 찾으세요. 친구와  
함께 운동하는 사람이 혼자  
하는 사람보다 더 오래  
이어 갑니다.

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

## 출혈성 질환에서 알아 둘 점과 주의사항

축구, 하키, 럭비, 권투, 레슬링, 태클이 있는 미식축구, 라크로스처럼 부딪혀 출혈이 생길 수 있는 운동은 피하세요. 보호 장비를 갖추고 지도를 받는 스포츠 프로그램에 참여해도 되는지는 의료진에게 확인하세요.

특정 활동이 안전한지 의료진에게 여쭙보세요. 나의 숙련도와 치료 선택지, 보호 장비를 함께 상의하세요. 보조기나 부목이 활동 중 일부 관절의 깊은 출혈을 막아 줄 수 있습니다.

최근에 출혈이 있었다면 다시 출혈이 생길 가능성을 줄이도록 천천히 활동을 재개하세요.

근육이나 뼈에 심한 문제가 있다면, 관절이 감당할 수 있는 범위에서 근력 운동이나 몸무게를 실는 활동을 하세요. 뼈 건강을 지키는 데 도움이 됩니다.

## 유산소 운동

유산소 운동은 심장 박동과 숨이 빨라지는 운동입니다. 빠르게 걷기처럼 중간 강도의 활동을 일주일에 150분, 또는 조금 힘든 정도에서 아주 힘든 정도의 활동을 75분, 아니면 둘을 섞어서 그만큼 하는 것을 목표로 늘려 가세요.

### 무엇을?

리듬 있게 이어지는 모든 활동!

### 얼마나 자주?

주 3~5일

### 얼마나 힘들게?

가벼운 정도에서 다소 힘든 정도까지

### 얼마나 많이?

몇 분으로 시작하세요. 하루를 통틀어 30~60분까지 조금씩 늘려 갑니다.

**기억하세요:** 틈틈이 5분, 10분씩 채워도 되고, 한 번에 20~30분을 해도 됩니다. 어떤 방법이든 어디서든 활동적으로 지내세요. 체중을 줄이려면 활동량을 두 배로 늘리세요. 걷기, 자전거, 춤, 물속 운동 모두 좋습니다.

## 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.

# 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, 탄력 밴드, 웨이트 기구, 또는 자기 몸무게(예: 부엌 조리대를 짚고 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.

**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

출혈성 질환이 있는 분에게는 유산소 운동과 근력 운동이 가장 중요합니다. 여기에 다음 활동을 더하면 즐겁고 도움이 됩니다.

## 요가·태극권·필라테스

모두 균형과 유연성, 근력에 도움이 되고 몸과 마음도 편안해집니다!

## 유연성 운동

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

## 균형 훈련

균형 운동으로는 한 발로 서기, 선을 따라 걷기, 균형판 위에서 걷기가 있습니다. 걸리는 물건이 없는 곳에서 하고, 필요하다면 의자나 벽을 잡아 몸을 받치세요.

## 더 알아보기

가까운 ACSM 인증 운동 전문가는 [www.acsm.org/get-stay-certified/find-a-pro](http://www.acsm.org/get-stay-certified/find-a-pro) 에서 찾을 수 있습니다.

이번 주에는 어떻게 시작해 볼까요? \_\_\_\_\_