

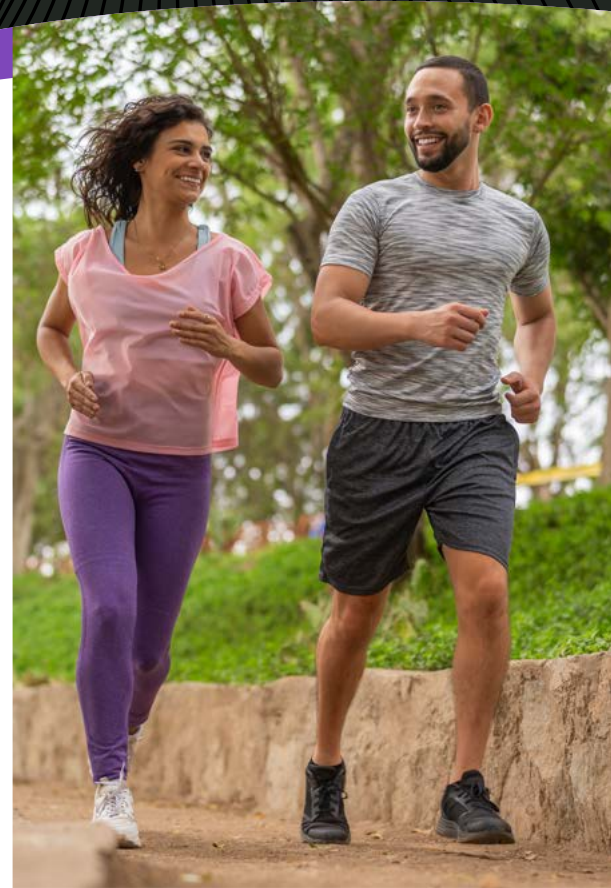
활동적으로 지내기 HIV/AIDS가 있을 때

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.

사람면역결핍바이러스(HIV)와 함께 살아가는 분에게 활동적으로 지내는 일은 중요합니다. 잘 짜인 신체활동 계획은 HIV 치료가 더 잘 듣게 하고 기운도 북돋아 줍니다. 중간 강도의 꾸준한 운동이 면역력을 떨어뜨린다는 근거는 없습니다. 특히 근력 운동이 중요한데, 바이러스나 HIV 약 때문에 생길 수 있는 근육·뼈 손실을 늦춰 주기 때문입니다.

일부 항레트로바이러스제(ART)는 콜레스테롤 이상, 체지방의 양과 분포 변화, 제2형 당뇨병, 심장 문제, 뼈 약화 같은 건강 문제의 위험을 높입니다. 유산소 운동과 근력 운동은 이런 문제를 모두 좋아지게 합니다. HIV가 있는 성인이 치료에 잘 반응하고 있다면 활동적으로 지내는 것은 안전할 뿐 아니라 꼭 필요합니다.



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.

함께 움직이기

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

동기 이어 가기

활동량계나 스마트폰 앱으로 나아가는 정도를 확인하며 의욕을 이어 가세요. 첫 한 주는 하루 걸음 수를 세어 보세요. 하루 7,000~9,000걸음까지 천천히 늘려 갑니다.

HIV에서 알아 둘 점과 주의사항

활동을 시작하기 전에 의료진과 상의하세요. HIV와 관련된 증상이 있거나 항레트로바이러스제의 부작용이 있다면 더욱 그렇습니다. 복용 중인 약이 운동에 대한 몸의 반응에 영향을 주지는 않는지 여쭙보세요.

여러 HIV 약은 설사, 어지럼, 두통, 피로, 발열, 근육통, 메스꺼움, 구토 같은 부작용을 일으킬 수 있습니다. 의료진과 함께 활동 계획을 조절하세요.

골감소증이 있거나 뼈가 약하다면, 도움이 되는 체중부하 운동이나 근력 운동에 대해 의료진과 상의하세요.

유산소 운동

유산소 운동은 심장 박동과 숨이 빨라지는 운동입니다. 빠르게 걷기, 가볍게 자전거 타기, 물속 운동, 춤처럼 중간 강도의 활동을 일주일에 150분 이상 하는 것을 목표로 늘려 가세요.

무엇을?

리듬 있게 이어지는 모든 활동!

얼마나 자주?

주 3~5일

얼마나 힘들게?

조금 가벼운
정도에서 조금
힘든 정도까지

얼마나 많이?

몇 분으로 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.

유산소 운동 시 주의할 점

- 힘든 강도의 운동을 많이 하지는 마세요. 강도가 너무 높으면 더 빨리 지칩니다. 아주 힘든 운동은 면역 기능에 영향을 줄 수 있고 부상이나 심장 문제의 위험을 높입니다.
- 편안한 강도로 시작해 조금씩 올리세요. 처음에는 바이러스 증상과 약 부작용 때문에 더디게 느껴질 수 있지만 꾸준히 이어 가세요.
- 강도보다 전체 활동 시간이 더 중요합니다. 낮게 시작해 느리게 나아가세요!
- 활동한 뒤 2시간 넘게 통증이 이어진다면 다음에는 더 짧고 가볍게 하세요.
- 운동 전후에 편한 속도로 준비운동과 정리운동을 하세요.

근력 운동

근력 운동은 근육이나 뼈가 줄어들는 등 HIV 감염의 영향을 막는 데 특히 중요합니다. 빨래 바구니를 들거나 마당일을 하는 것 같은 일상 동작도 더 쉽고 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 중간
정도까지 올리세요.

얼마나 많이?

큰 근육 부위마다
8~10회씩 1~2세트.
3세트까지 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

HIV/AIDS가 있는 분에게는 유산소 운동과 근력 운동이 가장 중요합니다. 여기에 다음 활동을 더하면 즐겁고 도움이 됩니다.

그저 즐겁게

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

요가·태극권·필라테스

모두 균형과 유연성, 근력에 도움이 되고 몸과 마음도 편안해집니다!

유연성 운동

주 2~3일 근육을 늘려주세요. 당기는 느낌이 들 때까지 늘리고 10~30초(어르신은 30~60초) 유지하면 유연성과 관절이 움직이는 범위, 움직임이 좋아집니다.

균형 훈련

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

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

더 알아보기

HIV와 함께하는 운동에 관해 더 알고 싶으시면 다음 사이트를 찾아보세요.

<http://www.thebody.com/index/dietnut/exercise.html>

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

이번 주에는 어떻게 시작해 볼까요? _____