

세계골다공증의날
10월20일



운동

뼈 건강 및 골다공증 예방 및 개선을 위하여

운동을 하면 근육을 강화할뿐만 아니라 뼈도 형성되고 강화됩니다. 뼈에 좋은 식단과 함께 운동은 노년의 골다공증을 예방하고 모든 연령대에서 뼈 건강을 유지하고 지원하는 데 도움이 되는 핵심 방법입니다.

www.worldosteoporosisday.org

뼈와 근육 강도 향상을 위한 운동

연령이나 신체 조건에 관계없이 운동은 뼈 건강, 힘 및 이동성에 도움이 될 수 있습니다. **체중 부하 운동** (일정 수준의 충격이 있는 운동)과 **근력 강화 운동** ('저항성 운동'이라고도 함)은 뼈와 근육을 키우는 데 가장 효과적인 유형의 신체 활동입니다.

균형과 자세를 훈련시키는 운동도 중요합니다. 균형이 잘 잡혀 있으면 발을 지면에 안정적으로 닿게 함으로써, 낙상을 방지할 수 있습니다. 좋은 자세를 유지하면 척추 건강을 유지하고, 균형을 잡는데 도움을 줍니다.

운동은 뼈 건강에 도움을 줍니다!



체중 부하 운동



근육 강화 운동



훈련을 위한 운동
균형과 자세

골다공증이 있으면, 운동을 해야 하나요?

예! '골절' 또는 낙상에 대한 두려움 때문에 활동을 게을리 하지 마세요. 근육 강화 및 균형 운동은 발을 강하고 안정적으로 유지하고 낙상을 줄이는 데 도움이 되므로 매우 중요합니다.

개인마다 적합한 완벽한 1개의 운동 처방이란 있을 수 없으므로, 자신의 낙상 및 골절 위험 상황, 기타 건강 상태, 체력, 근력 및 균형을 고려하여 당신에게 적합한 대상적인 운동 프로그램을 추천할 수 있는 물리치료사나 피트니스 전문가와 상담하는 것이 가장 좋습니다.

척추 골절

만약 척추 골절을 겪었거나 **꺾을 위험이 있다면**, 운동 및 일상 활동과 움직임(예: 들기와 구부리기) 시 척추 보호 전략을 염두에 두세요.

일반적으로, 다음 유형의 운동은 사람들에게 적합하지 않을 수 있습니다. 척추 골절이 있거나 위험이 높은 사람:

1 윗몸일으키기(허리가 과도하게 구부러지는 동작)

2 비틀기 동작(예: 골프 스윙)

3 갑작스럽거나 폭발적인 움직임이 수반되는 운동

4 큰하중이 걸리는 움직임 (예: 점프)

척추 골절이 있는 경우 8페이지에 나열된, 여러국가 지침에서 제공하는 대로 척추 골절 환자를 지원하도록 고안된 특정 운동 및 **안전한 이동 지침**을 참조해야 합니다.

체중 부하 운동

뼈와 근육은 체중 부하나 충격 운동으로 '스트레스'를 받으면 반응하고 강화됩니다. 체중 부하 운동은 어느 정도 충격이 가해진 상태에서 두 발로 서 있는 것을 의미합니다(예: 걷기, 계단 오르기 또는 점프할 때).

일반적으로 골다공증이 있는 경우에는 강한 충격을 주는 운동을 피해야 하며, 척추 골절이 있는 경우에는 충격이 적은 운동을 하는 것이 좋습니다.

충격을 동반하는 다양한 유형의 하중 운동 예시



작은 충격

- 걷기, 행군/하이킹, 노르딕 워킹, 계단 오르내리기, 부드러운 발뒤꿈치 하강/스탬핑, 댄스 (저 충격)



보통 충격

- 조깅, 낮게 뛰어오르는 점프, 스킵과 홉, 라켓 스포츠, 격렬한 발뒤꿈치 떨어뜨리기 또는 발 구르기 춤(예: 점프)



강한 충격

- 농구, 배구, 트랙 이벤트, 하키 별(star) 또는 턱(tuck) 점프, 높이 뛰어오르는 점프

근육 강화 운동

근육을 강화하려면 체중 운동(푸시업, 철봉 등) 또는 탄성 저항 밴드, 웨이트 머신, 프리 웨이트를 사용하여 저항을 가하여 근육을 움직여야 합니다.

규칙적인 훈련을 하면, 근육이 더 강해지고 운동을 하기가 점점 쉬워집니다. 저항 훈련의 강도를 점진적으로 높이는 것이 중요합니다.

한 가지의 운동을 10회 이상 쉽게 반복할 수 있을 때, 더 높은 난이도의 운동으로 넘어갈 수 있다는 것을 기억하시고 실천해 주시기 바랍니다.

피트니스 전문가와 상담하거나 훈련받는 것은 올바른 기술을 배우고 연습하는데 도움이 되는 방법입니다.

간단한 근육 강화 운동의 예



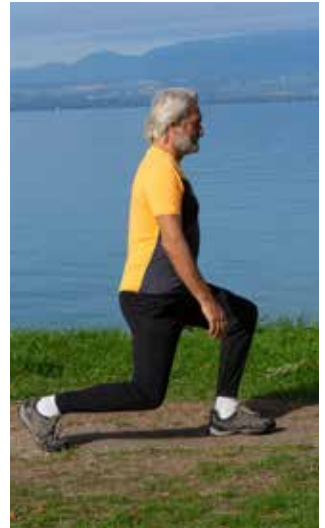
벽 대고 팔굽혀펴기

벽 대고 팔굽혀펴기는 어깨와 코어 근육을 강화합니다.



로우 운동

로우 운동은 어깨와 등의 근육을 강화합니다.



런(발 앞으로 나아가는 동작)

이 운동은 허벅지와 엉덩이 근육을 강화하도록 설계되었습니다.

균형 감각을 개선시키기 위한 운동

나이가 들어감에 따라 균형, 협응 및 근력이 모두 예전만큼 좋지 않을 수 있습니다. 근력과 함께 균형을 개선하는 것은 움직임에 대한 안정성과 자신감을 얻는 방법이므로 낙상 및 부상의 위험을 줄일 수 있습니다.

일주일에 2~3일은 평형 운동을 하는 것이 좋습니다..

균형을 향상시키는 운동의 예



태극권

태극권은 균형 감각을 강화시킬 뿐만 아니라 근육을 부드럽게 늘리고 강화합니다.



한쪽 다리로 서 있기

한쪽 다리로 서는 것은 균형을 훈련하는 잘 알려진, 전통적인 방법입니다. 집에서 싱크대 앞에서 서서 한 번 해 보세요!



서서 발뒤꿈치 들기/발끝 들기

이 운동은 다리 앞쪽(발가락 들기)과 뒤쪽(뒤꿈치 들기) 근육을 강화하는 데 효과적입니다.



평형 감각이 좋지 않은 경우에는 필요시 잡을 수 있는 견고한 지지대(예: 의자, 조리대 또는 벽)가 근처에 있어야 합니다!

좋은 자세를 연습하기 위한 운동



올바른 자세는 척추 건강을 개선시키고 관절과 근육의 부담을 줄이며 평형 감각을 유지하는 데 중요합니다. 자세를 훈련하는 다양한 방법에는 어깨를 뒤로 젖히고 목을 돌리고 일반적으로 앉거나 서 있을 때 아랫배 근육을 당기고 척추를 길게 하는 등 다양한 방법이 있습니다. 특정 운동을 하는 방법을 배우려면 피트니스 전문가에게 문의하거나 8페이지에 나열된 국가 지침을 참조하십시오.

뼈와 근육을 향상시키기 위해 운동을 얼마나 자주 해야 합니까?

구체적인 권장 사항은 다양하지만 일반적으로 아래를 목표로 운동하는 것을 권장합니다. **매주 최소 3~4회 약 30~40분**, 체중 부하 및 근육 강화 운동을 혼합한 프로그램에 기반하여 운동을 하세요. 일주일에 적어도 2~3일은 균형과 자세를 개선하기 위한 운동을 하십시오.



30-40

분/회, 3~4일/주



3-4

회/주
체중 부하 및 근육 강화 운동







2-3

일/주, 균형과 자세 개선
운동

꼭 기억하세요

연령이나 뼈 건강 상태에 관계없이 규칙적인 운동은 도움이 됩니다!

-  달성 가능한 목표부터 설정하세요 - 그런 다음 점진적으로 어려운 목표에 도전하세요.
-  운동하기 전에 워밍업(예: 스트레칭)하고 몸의 소리에 귀를 기울이십시오. 운동 후 약간의 근육통은 정상이지만 예리하고 날카로운 통증은 정상적인 소견이 아닙니다.
-  즐길 수 있는 신체 활동 유형 찾기 - 그렇게 하면 장기적으로 계속할 가능성이 높아집니다.
-  골다공증으로 인해 뼈가 약하거나 허약하신 분께서는 목표가 있고 안전하며 효과적인 운동 프로그램을 계획하는 데 도움을 줄 수 있는 물리 치료사 또는 피트니스 전문가와 상담하는 것이 좋습니다.

추가로 읽을거리 및 영상 자료

여러분께서 속한 각 나라의 골다공증 학회는 환자 지원 그룹을 통해 골다공증 환자를 위한 구체적인 권장 사항을 제공하거나 목표 운동 프로그램을 제공할 수 있습니다. 뼈 건강 및 골다공증에 대한 영어 운동 권장 사항, 일부는 교육 비디오 포함 은 다음 골다공증 학회에서 제공합니다.

왕립 골다공증 학회(영국)

<https://theros.org.uk/information-and-support/osteoporosis/living-with-osteoporosis/exercise-and-physical-activity-for-osteoporosis/>

캐나다 골다공증 학회(골절이 발생하기에는 너무 건강해)

<https://osteoporosis.ca/exercise-recommendations/>

뼈 건강 및 골다공증 재단(미국)

<https://www.bonehealthandosteoporosis.org/preventing-fractures/exercise-to-stay-healthy/>

건강한 뼈 호주 학회

<https://healthybonesaustralia.org.au/your-bone-health/exercise-bone-health/>

©2022 국제 골다공증 재단

전화 +41 22 994 01 00 | 이메일 info@osteoporosis.foundation

www.osteoporosis.foundation

세계골다공증의날

10월20일



참조문헌: '왕립 골다공증 학회(영국) 운동 권장 사항'에서 일부 참조