

암생존자의 피로 관리를 위한 재활운동

Q. 암 관련 피로란 무엇인가요?

A. 암 발생과 치료 과정에서 주관적으로 경험하는 신체적, 정신적 또는 감정적으로 지친 느낌이 지속적으로 나타나는 것을 암 관련 피로라고 합니다.

Q. 암 관련 피로는 어떤 증상으로 나타나나요?

A. 피로가 나타나는 양상은 사람마다 다릅니다. 피곤하거나 슬픈 느낌, 집중력 저하, 무기력함, 수면장애와 같은 정서적인 문제가 나타나기도 하며, 팔다리의 무거움 및 무기력함, 전신의 통증과 같은 신체적인 문제가 나타나기도 합니다.

Q. 암 관련 피로는 언제까지 지속되나요?

A. 피로가 개선되는 시기는 사람마다 다릅니다. 대개는 치료가 끝나면 피로가 개선됩니다. 하지만, 치료가 끝난 후에도 수개월에서 수년간 피로가 지속되는 경우도 있습니다.

Q. 피로 회복을 위한 방법에는 어떤 것들이 있나요?

A. 생활 속에서 에너지를 계획적으로 사용할 수 있도록 습관을 바꾸는 것과 운동을 통하여 피로를 극복하는 방법이 있습니다.

Q. 에너지를 계획적으로 사용하려면 어떻게 해야 하나요?

A. 일의 우선순위를 정하여 중요한 일부터 하는 것이 중요합니다. 도움을 받을 수 있는 일은 다른 사람의 도움을 받도록 하며, 보조기, 수레, 가전기기와 같은 도구를 사용하도록 합니다.

Q. 운동을 하면 더 피곤하지 않나요?

A. 통증이 나타날 정도로 과도한 운동은 문제가 되기도 합니다. 하지만, 적절한 운동은 심폐기능을 향상시키고, 신체 활력을 불러 일으켜 피로감을 줄이는데 큰 도움이 됩니다. 또한, 운동을 통해서 느끼는 성취감은 의욕을 고취시켜 활기찬 생활을 하는데 도움이 됩니다.

Q. 어떤 운동을 해야 하나요?

A. 운동은 본인의 상태에 따라 다양하고 즐겁게 하는 것이 중요합니다.

- ① 심폐지구력 향상을 위한 유산소 운동
- ② 전신 통증을 줄이기 위한 스트레칭
- ③ 체력 향상을 위한 대근육 및 코어 운동

암생존자의 피로 관리를 위한 재활운동

피로 관리를 위한 운동

1. 유산소 운동

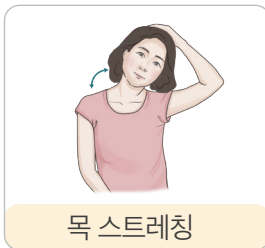
상태에 따라 저강도 운동부터 시작하여 중강도 이상으로 강도를 높입니다.
낮은 강도로 운동하기 보다는 중강도 이상으로 운동하는 것이 효과적입니다.

▶ 말하기 테스트로 확인하는 신체활동 강도

종류	운동강도	운동방법
저강도 운동	유산소운동을 하면서 노래를 부를 수 있는 정도	천천히 걷기
중강도 운동	호흡이 가빠서 옆사람과 대화는 할 수 있지만 노래는 부를 수 없을 정도	빨리 걷기, 수영, 자전거 타기
고강도 운동	호흡이 많이 가빠져서 대화하기 어려운 정도	조깅, 등산, 에어로빅, 배드민턴, 축구

2. 스트레칭

바른 자세로 근육이 당기는 느낌이 들 때까지 실시하며, 당기는 느낌이 들면 그 자리에서 10초 정도 유지하도록 합니다.



목 스트레칭



가슴 앞쪽 스트레칭



다리 뒤쪽 스트레칭



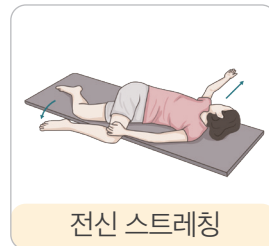
다리 앞쪽 스트레칭



어깨 뒤쪽 스트레칭



옆구리 스트레칭



전신 스트레칭

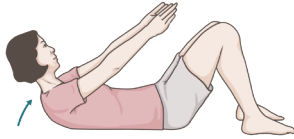


종아리 스트레칭

암생존자의 피로 관리를 위한 재활운동

3. 근력운동

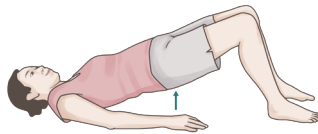
처음에는 동작을 유지하는 시간과 횟수를 낮게 실시하고, 동작이 익숙해지면 서서히 유지 시간과 횟수를 늘리도록 합니다.



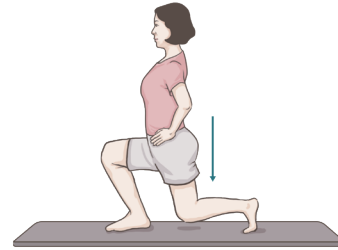
양쪽 무릎을 세우고 누운 상태에서 상체를 어깨가 들릴 정도까지 들어 올립니다.



양 발을 벌린 뒤, 엉덩이를 뒤로 밀며 앉았다 일어납니다. 무릎이 발보다 앞으로 나오지 않도록 합니다.



어깨 넓이로 무릎을 세우고 누운 상태에서 엉덩이 근육을 조이며 바닥에서 허리부터 들어 올립니다.



한발을 앞으로 내밀고, 반대쪽 다리를 뒤로 뺀 상태에서 양쪽 무릎을 구부려 앉았다 일어납니다.

암 생존자를 위한 운동 권고안

- ① 매주 150분-300분 이상 중강도 운동 또는 75분 이상의 고강도 운동하기
- ② 매주 2~3회 이상의 근력 운동하기
- ③ 매주 2회이상 스트레칭 하기

▶ 자신의 운동량을 체크해보세요

단위: 분

	월	화	수	목	금	토	일
유산소 운동							
근력 운동							
스트레칭							