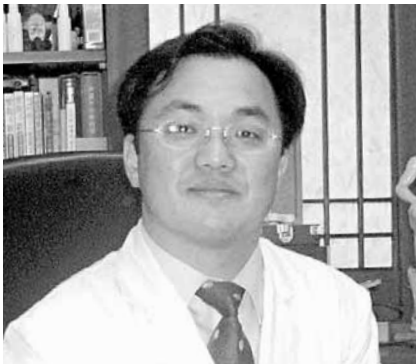


## 심장질환과 운동요법



허 근

- 제민한의원 원장
- 한의학 박사
- 경희대 외래교수

하늘이 자꾸자꾸 멀어져 갑니다. 하늘에선 눈이 시리도록 파아란 물감을 개어 놓은 것 같습니다. 요즘은 무척이나 심장병으로 치료한 분들의 상담이 눈에 띕니다. 세상이 살기 어렵고 스트레스가 심화되어서 그런가 봅니다. 그래서 이번 호에서는 심장질환을 가진 분들에게 조금이나마 도움이 될까하여 글을 써볼까 합니다.

심증, 심근경색 등의 심장질환이 있는 사람은 보통 운동을 하면 안 된다고 생각합니다. 하지만, 이것은 틀린 생각입니다. 심장질환이 있는 사람도 수술 여부를 막론하고, 건강유지와 재발방지를 위해 적당하면서도 지속적인 운동이 필수적입니다. 예방을 위한 평소 운동의 중요성은 두 말할 필요조차 없겠죠.

운동을 하지 않는 사람은 운동을 하는 사람보다 심장질환의 발병률이 2배가량 높다고 합니다. 담배를 끊고 식습관을 개선하고 운동을 하는 것만으로도 심장마비 위험을 80%는 줄일 수 있습니다. 심장 발작의 주요 원인인 관상동맥질환은 동맥벽에 지방이 침착되어 혈액의 통로가 좁아지거나 혈전으로 막혀서 심장 발작이 일어나게 됩니다. 관상동맥 질환을 일으키는 위험 인자를 많이 가지고 있으면 심장 발작의 가능성이 커지는데, 운동을 함으로써 이러한 위험 인자가 상당 부분 없어집니다. 규칙적인 운동은 우리 몸에 나쁜 콜레스테롤 수치를 10%정도 줄이고 좋은 콜레스테롤을 6%정도 증가시키며, 고혈압을 낮추며, 당뇨와 비만을 조절해 준다고 합니다.

일반적으로 산소를 체내에 많이 받아들여 에너지 소비를 증가시키는 활동적인 운동을 유산소 운동이라고 합니다. 걷기, 계단 오르기, 체조, 수영, 자전거타기, 빠른 속도로 걷기, 조깅 등이 대표적인 유산소 운동으로 볼 수 있습

니다.

운동을 처음 시작할 때는 무리하지 않고 편안하다고 생각될 수 있는 정도라야 좋습니다. 예를 들어 빠른 속도로 걷기, 조깅을 한 후 편안하게 대화 할 수 있을 정도면 됩니다. 운동을 마치고 10분 후 다시 이전 상태로 돌아오지 않는다면 너무 무리했다고 생각할 수 있습니다. 만일 가슴의 통증, 현기증, 실신, 호흡 곤란과 같은 증상이 나타나면 운동을 중단해야 합니다. 급격하고 무리한 운동은 누구에게나 해로우며, 특히 노년층에서는 더욱 위험하다고 알려져 있습니다. 한의사와 상의하여 자기에게 적절한 운동량에 대한 검사를 받고 운동량을 정하는 것이 좋습니다. 단계적으로 운동량을 서서히 늘려나가야 합니다.

운동 시간은 나이, 체력 단련 정도, 운동의 강도에 따라 다르지만, 대개 준비 운동 5~10분, 본 운동 30~50분, 정리 운동 5분으로 진행해야 합니다. 오랫동안 운동을 하지 않았다면 주 3회 정도로 10~15분간 천천히 걷기부터 시작할 수 있습니다. 준비 운동은 몸을 유연하게 하며 강도 높은 운동을 쉽게 할 수 있도록 해 줍니다. 준비 운동에는 체조 및 스트레칭을, 본 운동은 심박동 수로 30~50분에 도달할 수 있을 때까지 연습해야 합니다. 운동 강도가 높은 조깅은 빠른 속도로 걷기보다 더 많은 에너지가 필요하므로 운동 시간을 약간 짧게 잡아야 합니다. 본 운동 후에는 반드시 정리 운동을 해야 하는데, 본 운동의 강도를 점진적으로 줄이는 것도 정리 운동의 한 좋은 방법입니다. 정리 운동 없이 갑작스럽게 운동을 중단하면 현기증이 생길 수 있습니다.

운동 시에는 항상 외부 조건을 고려하여 보다 안전하게 운동하도록 합니다. 습기 차고 더운 날에는 이른 아침이나 초저녁에 하는 것이 좋으며, 느슨하



며 공기 가 잘 통하는 복장을 착용하는 게 좋습니다. 날씨가 추울 때에는 옷을 여러 겹 입고 시작하다가 땀이 나면 하나씩 벗을 수 있도록 하고 늘 보온에 신경을 써야 합니다. 이상 정리해보면 다음과 같습니다.

### 【 노인 운동 수칙 】

1. **매일 30분 이상 움직여라**
2. **매일 체조를 해라.**
3. **매일 산책해야 한다.**
4. **물을 많이 마신다.**
5. **가능하면 체온 변화가 급격한 시간대를 피해 운동한다.**
6. **운동은 서서히 함께한다.**

운동은 혼자 하는 것보다 여럿이 할 때 심리적인 안정감과 지지가 높아집니다. 같이 운동할 사람이 있어야 지속하게 되기도 합니다. 또한 운동 중 도움을 청할 상황이 생길 경우를 대비해, 주변에 사람이 있거나 나를 발견할 사람이 있어야 합니다.

### 7. **준비운동과 정리운동을 철저히 한다.**

이상으로 심장질환자의 운동요법에 관해서 간략히 기술 하였습니다. 사람은 열심히 움직이고 운동함으로써 더 좋은 건강을 유지 할 수가 있을 것입니다.

내내 건강하시고 행복한 날이 되시기를 간절히 바라면서 이만 글을 줄일까 합니다. **양계**

\* 필자연락처 : 02) 588-4346