



## 나이에 맞는 운동: 노년층 환자용 자료

운동은 몸과 마음을 건강하게 유지시켜 줍니다. 65세 이상인 대부분의 성인은 매주 총 150분, 또는 매일 약 20분간의 신체 활동을 해야 합니다. 하지만 운동을 한 번에 몰아서 할 필요는 없습니다! 정원 가꾸기, 요가, 집안일, 이웃을 방문할 때 걸어가기 등의 짧은 활동으로 매주 목표한 활동 시간을 채워도 됩니다. 적어도 주당 2일은 기구나 몸무게를 이용하는 운동을 해서 몸의 모든 주요 근육을 단련할 수 있도록 합니다.

매일 몸을 움직이면 힘, 균형, 유연성을 기르는 데 도움이 될 수 있습니다. 또한 당뇨와 같은 만성 질환을 통제해 주어 더 오랫동안 건강하게 지낼 수 있습니다. 중요한 점은 즐길 수 있는 운동을 찾아야 한다는 것입니다. 모든 사람들마다 적절한 선택지가 있습니다! 지역 보건소의 의사가 지역에서 참여할 수 있는 프로그램을 알려주거나 요구에 맞는 안전한 운동 계획을 찾는 데 도움을 줄 수 있습니다.

### 운동은 다음에 도움이 될 수 있습니다.



더 오랜 기간 타인의 도움 없이 지내기

기분 끌어올리기



당뇨와 심장병의 위험 낮추기

근육과 뼈를 건강하게 유지하기



혈압 낮추기

좋은 균형감각 유지하기



## 기억해야 하는 사항:

**안전 제일:** 지금 있는 실내 또는 외부  
를 둘러보고 운동을 시작하기에 안전  
한지 확실히 확인합니다.

**편안함:** 움직이기 편한 옷과 발을 지지  
해주는 신발을 신습니다.

**천천히 시작하기:** 하루 2번, 10분간  
운동을 시작해 봅니다. 가능하다고 생  
각되면 시간을 더 늘려보세요! 의자를  
활용한 운동은 힘을 기를 수 있습니다.

**수분 공급:** 운동 전, 운동 중, 운동 후에  
물을 마십니다.

**추가 지지대:** 필요하다면 균형을 위해  
의자, 조리대, 보행기를 잡습니다.

**스트레칭:** 요가나 태극권 같은 부드러  
운 움직임은 근육에 좋고 마음을 편안  
하게 합니다.

## 집에서 하는 운동:

아래 동작 목록의 어떤 운동이든 관계  
없이 20회 시도해 보고 어떤 상태인지  
느껴봅니다. 운동 중 말을 하기 힘들다  
면 속도를 늦춰야 할지도 모릅니다! 가  
슴 통증이나 근육 경련, 어지러움이 조  
금이라도 느껴진다면 중단하세요.

**다리 행진:** 서거나 곧게 앉아서 오른쪽  
무릎을 올릴 수 있는 만큼 올립니다.  
오른쪽 무릎을 내리고 나서 왼쪽 다리  
를 올립니다.

**팔 수영:** 서거나 앉은 상태에서 수영을  
하는 것처럼 팔을 올리고 원을 그리며  
움직입니다.

**벽 대고 팔 굽혀 펴기:** 앞으로 살짝 몸  
을 기울여 손을 펴서 어깨 높이로 빈  
벽에 놓습니다. 몸을 천천히 벽으로 움  
직이면서 발은 바닥에서 움직이지 않  
도록 합니다. 팔이 완전히 펴지도록 부  
드럽게 다시 밀어줍니다.

**NCECE 에 대해 더 알아보기:** [ece.hsdm.harvard.edu](http://ece.hsdm.harvard.edu)

**보건소에 대해 더 알아보기:** [bit.ly/HRSA-Health-Centers](http://bit.ly/HRSA-Health-Centers)

이 출판물은 미국 보건복지부(U.S. Department of Health and Human Services, HHS) 소속 보건자원서비스청(Health Resources and Services Administration, HRSA)에서 지원받은 보조금 총 \$137,347 중 일부를 사용해 제작되었으며, 비정부단체 출자금은 0%입니다. 이 내용은 저자의 의견이  
며, 반드시 HRSA, HHS, 또는 미 정부의 공식 견해나 승인을 대표하는 것은 아닙니다. 더 많은 정보를 얻으려면 HRSA.gov를 방문해 주시기 바랍니다.

