ARTHRITIS
INFORMATION SHEET

건강한 식생활과 신체활동

Healthy eating and physical activity (Korean)

이 정보지는 관절염 관리를 위한 건강한 식생활과 신체활동에 대한 일반정보를 제공합니다. 이 정보지는 구체적인 식이요법이나 운동을 다루지는 않습니다.

관절염을 치유하는 식이요법이 있나요?

연구에 의하면 어떤 식이요법도 관절염을 치유하는 것으로 증명된 적은 없습니다.따라서 관절염을 치유한다고 주장하는 특수 식이요법이나 보조제에 매우 주의하셔야 합니다. 관절염에 가장 좋은 식이요법은 전반적인 건강을 유지하고 기타 질병을 예방하는 건강하고 균형잡힌 식생활입니다.

특정한 식품이 관절염의 원인이 되나요?

특정한 식품이 관절염에 영향을 준다는 증거는 거의 없습니다. 특정한 음식물이 문제를 일으키는 것 같다면 영양사나 일반의와 상담하십시오. 이들은 여러분에게 식품 과민증이 있는지 확인하는 검사를 제안하기도 합니다. 의사와의 상담없이 식단에서 식품군 전체를 제외시키지 마십시오. 그렇게 하면 주요 비타민과 미네랄을 섭취하지 못할 수도 있습니다.

체중이 관절염에 영향을 주나요?

네. 과다한 체중은 많은 관절, 특히 무릎관절, 고관절 및 하단부 척추관절 등에 더 부담을 주게 됩니다.

또한 과체중은 특정 유형의 관절염 발생률 증가와 명확한 관련이 있습니다. 현재 과체중인 경우, 체중을 줄이면 관절에 부담이 덜 가고 통증이 경감되며 몸을 더 쉽게 움직일 수 있게 됩니다.

건강한 식생활을 위한 지침

관절염에 가장 좋은 식이요법은 건강하고 균형잡힌 식생활입니다. 이런 식생활은 건강한 체중 도달 및 유지를 도와주고 기타 다른 질병발생의 위험을 줄여줍니다. 건강과 웰빙을 위해 필요한 음식의 양과 종류에 대한 정보를 원하시면 의사와 상담하시거나 www.eatforhealth.gov.au에 있는 Australian Dietary Guidelines(호주 식생활 지침서)를 참조하십시오.

개인 필요사항에 맞는 식생활 관련 조언을 원하시면 영양사와 상담하는 것도 도움이 될 수 있습니다.

신체활동이 관절염에 좋은가요?

연구에 따르면 정기적인 운동은 관절염에 가장 효과적인 치료 중 하나로 알려져 있습니다. 정기적인 운동은:

- **관절의:** 운동과 유연성, 근력, 자세 및 균형을 **향상**시켜 줍니다.
- 통증, 피로(피곤함), 근육긴장 및 스트레스를 **완화**시켜 줍니다.

신체활동의 또다른 중요한 효과는 전반적인 건강 증진입니다. 신체활동은 심장과 폐를 단련시켜주고 뼈를 더 튼튼하게 하며 체중을 감소시키고 당뇨와 같은 질병이 발생할 위험을 줄여줍니다.

또한 수면 및 원기회복을 돕고 정신건강에도 유익합니다.

어떤 종류의 운동을 해야 하나요?

운동을 시작하기 전에는 본인에게 맞는 운동 프로그램을 계획하고 가장 적합한 운동을 선택할 수 있도록 일반의나 의료진에게 도움을 요청하는 것이 중요합니다. 일반적으로 가장 좋은 운동은 관절에 무게나 힘을 덜 주는 '저충격' 운동입니다.

저충격 운동의 예는 다음과 같습니다:

- 걷기
- 수치료(물리치료사와 함께 하는)와 같은 수중 운동, 수영 또는 수중운동교실(수중운동 정보지를 참조하세요)
- 근력 운동
- 타이치(타이치 정보지를 참조하세요)
- 요가 및 필라테스
- 자전거 타기
- 춤추기

지역 관절염 상담소
1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

Arthritis AUSTRALIA
Australian Rheumatology Association

Arthritis AUSTRALIA

얼마나 많이 운동해야 하나요?

모든 호주 성인들은 거의 매일 최소 30분 정도의 운동을 하는 것이 좋습니다. 30분 동안 운동을 계속 할 수도 있고, 더 짧게 여러번 나누어서 할 수도 있습니다. 관절염이 있고 한동안 운동을 하지 않았다면 처음에는 짧게 운동한 후 점차 시간을 늘려야 할 수도 있습니다. 정원돌보기, 애완동물과 놀기, 승강기 대신 계단 이용하기 등의 활동도 운동이 된다는 걸 잊지 마세요.

운동이 과다한 경우는 어떻게 알 수 있나요?

여러분의 몸이 새로운 운동을 견딜 수 있을지 예측하기가 어려울 수 있습니다. 가장 중요한 것은 자신의 몸에 귀를 기울이는 것입니다. 일반적인 지침은 '두 시간 통증 규칙' 입니다. 운동 후 더 많은 통증 또는 평소와 다른 통증이 두 시간 이상 지속된다면 운동을 지나치게 많이 했다는 신호입니다. 다음 번에 운동할 때는 더 천천히 하거나 적게 하십시오. 운동 후 통증이 지속된다면 물리치료사나 운동 생리학자와 상담하십시오.

통증을 느껴도 계속 운동해야 하나요?

아니오. 운동이 평소와 다른 통증 또는 평소보다 심한 통증을 유발시킬 경우에는 운동을 중단해야 합니다. 이런 종류의 통증이 있는데도 계속 운동을 하면 부상으로 이어지거나 관절염 증상을 악화시킬 수 있습니다. (참고: 관절염이 있는 사람들 중 다수는 어느 정도의 통증이 늘 있습니다. 이것이 운동을 피해야 하는 이유는 아닙니다. 운동 도중 추가적인 통증이나 평소와 다른 통증이 발생할 경우에만 운동을 중단해야 합니다).

안전을 위한 조언

- 운동 프로그램을 시작하기 전에 의사 및/또는 의료전문가와 상담하십시오. 물리치료사나 운동 생리학자는 안전한 운동들을 제안해 드리고 올바르게 운동하여 부상을 예방할 수 있도록 도와드릴 수 있습니다.
- '급격한 재발', 즉 통증 및 경직 증상이 악화되는 기간에는 휴식을 더 많이 취하고 더 적게 운동해야 할 수도 있습니다. 관절이 붉거나 열이 나거나 부었거나 아프다면 무리하게 운동하지 마십시오.
- 항상 가벼운 운동으로 시작해서 천천히 늘려나가십시오. 처음 시작할 때는 자신이 소화할 수 있다고 생각하는 수준보다 적게 하고, 다음번에 조금 더 많이 하면서 서서히 운동량을 늘려나가십시오.
- 운동을 시작할 때는 부드러운 동작으로 몸과 관절의 준비 운동을 하십시오. 이렇게 하면 운동 중 통증이나 부상을 예방할 수 있습니다.
- 운동이 끝나면 부드러운 동작과 스트레칭으로 몸을 풀어주십시오. 이렇게 하면 다음 날 근육통증 및 뻣뻣함 등을 예방할 수 있습니다.

관절염에 대한 더 자세한 정보지가 필요하시면 인근 지역 관절염 상담소에 연락하십시오.

정기적인 신체활동은 관절염을 치료하는 최상의 방법 중 하나입니다. 관절염에 가장 좋은 식이요법은 건강하고 균형잡힌 식생활입니다.

© 판권 Arthritis Australia 2014년 2월. 2015년 5월 검토. **참고문헌:** 이 정보지 작성에 사용된 참고문헌들의 총 목록은 지역 관절염 상담소에서 구하실 수 있습니다. The Australian General Practice Network, Australian Physiotherapy Association, Australian Practice Nurses Association, Pharmaceutical Society of Australia 및 Royal Australian College of General Practitioners 가 이 정보지 발행에 도움을 주셨습니다. 본 프로젝트는 호주 보건부의 재정지원을 받습니다.

지역 관절염 상담소는 관절염을 가진 사람들을 위한 정보, 교육 및 지원을 제공합니다.
도움전화 1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

면책사항: 이 정보지는 오로지 정보제공의 목적으로 Arthritis Australia가 발행하였으며 의료 조언 대신 사용될 수 없습니다.