

## 피로 회복을 위한 방법에는 어떤 것들이 있나요?




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

## 에너지를 계획적으로 사용하려면 어떻게 해야 하나요?

일의 우선순위를 정하여 중요한 일부터 하는 것이 중요합니다. 도움을 받을 수 있는 일은 다른 사람의 도움을 받도록 하며, **보조기, 이동용 카트, 청소기, 식기세척기**와 같은 도구를 사용하도록 합니다.

## 어떤 운동을 해야 하나요?

운동은 본인의 상태에 따라 다양하고 즐겁게 하는 것이 중요합니다.

-  심폐지구력 향상을 위한 **유산소 운동**
-  전신 통증을 줄이기 위한 **스트레칭**
-  체력 향상을 위한 **대근육 및 코어운동**

## 운동을 하면 더 피곤하지 않나요?

그렇지 않습니다. 적절한 운동은 피로를 감소 시킵니다. 또한, 운동을 통해서 느끼는 성취감은 의욕을 고취시켜 활기찬 생활을 하는데 도움이 됩니다. 하지만, 통증이 나타날 정도로 과도한 운동은 문제가 되기도 합니다.

센터명	전화번호
강원 암생존자통합지지센터 · 강원지역암센터 : 강원도 춘천시 백령로 156	033-258-9038
경기 암생존자통합지지센터 · 경기지역암센터 : 경기도 수원시 영통구 월드컵로 164	031-219-4130
경남 암생존자통합지지센터 · 경남지역암센터 : 경상남도 진주시 강남로 79	055-750-9036
광주·전남 암생존자통합지지센터 · 전남지역암센터 : 전라남도 화순군 화순읍 서양로 322	061-379-8118
대구·경북 암생존자통합지지센터 · 경북지역암센터 : 대구광역시 북구 호국로 807	053-200-3551
대전 암생존자통합지지센터 · 대전지역암센터 : 대전광역시 중구 문화로 282	042-280-7419
부산 암생존자통합지지센터 · 부산지역암센터 : 부산광역시 서구 구덕로 179	051-240-6876
울산 암생존자통합지지센터 · 울산지역암센터 : 울산광역시 동구 방어진순환도로877	052-250-8190
전북 암생존자통합지지센터 · 전북지역암센터 : 전라북도 전주시 덕진구 건지로 20	063-250-1947
제주 암생존자통합지지센터 · 제주지역암센터 : 제주특별자치도 제주시 아란13길15	064-717-2332
충북 암생존자통합지지센터 · 충북지역암센터 : 충청북도 청주시 서원구 1 순환로 776	043-269-7688
국립암센터 암생존자통합지지센터 경기도 고양시 일산동구 일산로 323	031-920-2617

 **국가암정보센터**  
전화 : 1577-8899 | 홈페이지 : www.cancer.go.kr

# 암생존자의 피로관리

## - 재활운동편 -



## 암 관련 피로란 무엇인가요?



암 발생과 치료 과정에서 주관적으로 경험하는 신체적, 정서적 또는 인지적으로 지친 느낌이 지속적으로 나타나는 것을 **암 관련 피로**라고 합니다.

## 암 관련 피로는 어떤 증상으로 나타나나요?

피로가 나타나는 양상은 사람마다 다릅니다. 피곤하거나 슬픈 느낌, 집중력 저하, 수면장애와 같은 **정서적인 문제**가 나타나기도 하며, **팔다리의 무거움 및 무기력함, 전신의 통증**과 같은 신체적인 문제들이 나타나기도 합니다.

## 암 관련 피로는 언제까지 지속되나요?

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

# 피로관리를 위한 운동

## 암생존자를 위한 운동 권고안

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

### 1 | 유산소 운동

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

#### 운동의 강도는 다음과 같습니다

종류	운동자각도	운동방법
저강도 운동	운동을 하면서 노래를 부를 수 있다면	천천히 걷기
중강도 운동	운동을 하면서 옆 사람과 대화를 할 수 있다면	빨리 걷기, 수영, 자전거 타기
고강도 운동	운동을 하면서 숨쉬기가 힘들어 대화하기 어렵다면	조깅, 등산, 에어로빅, 배드민턴, 축구

### 2 | 스트레칭

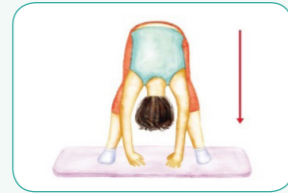
바른 자세로 근육이 당기는 느낌이 들 때까지 실시하며, 당기는 느낌이 들면 그 자리에서 10초 정도 유지하도록 합니다.



목 스트레칭



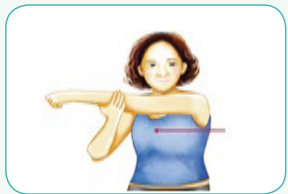
가슴 앞쪽 스트레칭



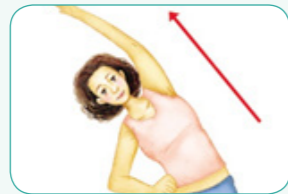
다리 뒤쪽 스트레칭



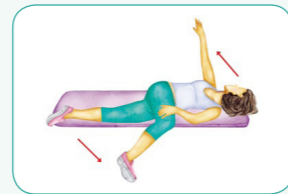
다리 앞쪽 스트레칭



어깨 뒤쪽 스트레칭



옆구리 스트레칭



전신 스트레칭



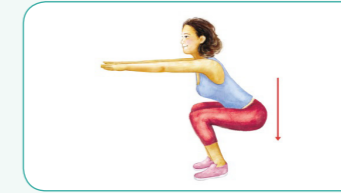
종아리 스트레칭

### 3 | 근력 운동

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



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



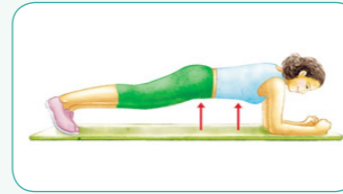
양발을 벌린 뒤, 엉덩이를 뒤로 밀며 앉았다 일어납니다. 무릎이 발보다 앞으로 나오지 않도록 합니다.



네발 기기 상태에서 한쪽 손과 반대쪽 다리를 곧게 펴고 들어 올립니다.



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



팔꿈치로 바닥을 지지한 채 엷드린 자세를 유지합니다. 엉덩이를 올리거나 내리지 않도록 합니다.



양쪽 어깨너비로 무릎을 세우고 누운 상태에서 엉덩이 근육을 조이며 바닥에서 허리부터 들어 올립니다.

## ✓ 자신의 운동량을 체크해 보세요.

단위 : 분

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