



# 성인 척수손상인을 위한 과학적 운동지침

## 운동지침에 대하여

본 운동지침은 아래 두가지 목적을 달성하기 위한 최소한의 기준을 제시합니다.

- 심폐능력 및 근력 향상
- 심혈관계대사 능력 향상

이와 같은 두 가지 목적을 달성하기 위해서는 일상적 신체 활동을 넘어서는 추가 신체활동을 해야 합니다. 지속가능하며, 즐겁고, 안전하고 각 개인의 수준에 맞는 운동을 규칙적으로 할 것을 권장합니다.

본 운동지침은, 성별, 인종, 사회경제적 수준과 상관없이, 성인 (18세~64세)을 대상으로 하며, 최소 1년 이상의 수상기간과 경수3번 이하의 신경학적 수준을 가진, 외상성 혹은 비외상성 원인으로 인한 사지 혹은 하지마비의 만성 척수손상인에게 적합합니다.

운동 프로그램 시작 전에 척수손상인에게 적합한 운동의 종류와 양에 대해 잘 아는 의료전문가와 상담하도록 합니다. 만약 경수 혹은 상부 흉수손상이 있다면 운동 중 발생할 수 있는 자율신경과반사증의 증상을 미리 알아 두어야 합니다.

아직 운동을 한 적이 없으신 분이라면, 가벼운 운동으로 시작하여 운동지침을 따를 수 있을 만큼 점차 지속시간, 빈도, 강도를 증가시키십시오. 권장되는 수준 이하의 운동은 체력과 심혈관계대사 능력을 향상시키지 않을 수도 있습니다.

척수손상에 대해 잘 알고 있는 의료 전문가와 상의하고 관리 하면 본 운동 지침에 따른 위험을 최소화시킬 수 있습니다.

본 운동지침을 손상 발생 12개월 미만 혹은 65세 이상이거나 합병증을 가지고 있는 척수손상인에게도 적합할 수 있지만 아직 과학적 증거가 충분하지 않으므로 운동프로그램 시작 전에 의료전문가와 상담하는 것이 좋습니다.

정해진 운동지침을 초과하여 운동하면 추가적인 심폐능력 및 근력 향상, 심혈관계대사 능력을 향상시킬 수 있으나, 정해진 운동지침을 초과하여 발생할 수 있는 위험에 대한 자료가 충분하지 않습니다.

## 운동지침

### 심폐능력 및 근력 향상

심폐능력 및 근력 향상을 위하여 아래와 같이 주2회 이상 운동을 합니다.

최소 중등도에서 고강도의 유산소운동을

**20**분 + **주2회**  
+

상지/하지대근육 근력운동을 중등도에서 고강도로

**3**세트 **주2회**

### 심혈관계대사 능력 향상

심혈관계대사 능력의 향상을 위하여 최소 중등도에서 고강도의 유산소운동을

**30**분 **주3회**

본 운동지침은 캐서린 마틴지니스교수(브리티쉬콜롬비아대학, 캐나다)와 빅토리아 구지톨프레이교수(러프버러대학, 영국)가 이끄는 국제연구팀이 개발한 것이다.

운동지침에 관한 논문에 명시된 것과 같이, 특정 환경이나 설정에 맞춰 현 운동지침을 적용시킬 경우에 과학적논증을 변경해서는 절대 안됩니다. (open access in Spinal Cord via [www.nature.com/articles/s41393-017-0017-3](http://www.nature.com/articles/s41393-017-0017-3)).