



암 위험을 줄이기 위한 신체 활동



매일 신체 활동을 하는 것은 건강과 웰빙에 중요합니다. 또한 건강한 체중을 유지하여 특정 암의 위험을 줄이는 데 도움이 될 수 있습니다.

신체 활동은 단순한 운동 그 이상입니다. 신체 활동은 몸을 움직이고 매일 앉아있는 시간을 제한하는 것입니다.

비활동적인 생활은 체중 증가로 이어질 수 있으며, 이는 대장암, 폐경 후 유방암, 신장암, 췌장암, 간암, 자궁내막암, 식도암을 비롯한 여러 암과 관련이 있습니다. 또한 연구에 따르면 매일 장시간 앉아 있으면 특정 유형의 암에 걸릴 위험이 높아질 수 있다고 합니다.

얼마나 활동적이어야 하나요?

암 위험과 건강에 해로운 체중 증가를 줄이려면, 18~64세 성인은 매주 중간 강도의 신체 활동 300분 또는 격렬한 강도의 신체 활동 150분을 목표로 해야 합니다.

신체 활동을 계속해서 할 필요는 없습니다. 한 번에 최소 10분 이상 활동하면 일일 총계에 이를 포함할 수 있습니다. 하루에 세 번 20분씩 걸으면 60분의 중간 강도의 신체 활동을 달성할 수 있습니다. 하루 종일 최대한 많이 움직이세요. 앉아서 보내는 시간이 많다면, 일어나서 규칙적으로 움직이세요.

중간 강도의 신체 활동

중간 강도의 신체 활동은 심박수와 호흡을 약간 증가시킵니다. 중간 강도의 신체 활동에는 빠르게 걷기, 잔디 깎기, 진공 청소, 자전거 타기, 요가, 필라테스 또는 중간 강도의 수영 등이 있습니다.

격렬한 강도의 신체 활동

격렬한 강도의 신체 활동은 '헐떡거림'을 유발하며 최대 심박수의 70~80%에서 운동할 때 발생합니다. 격렬한 강도의 신체 활동의 예로는 달리기, 에어로빅, 축구, 빠른 사이클링, 조정, 서킷 트레이닝, 테니스, 농구, 네트볼 또는 축구 등이 있습니다.

신체 활동을 시작하기 전에 무엇을 해야 하나요?

운동을 시작하기 전에, 특히 최근에 운동을 하지 않았거나 만성 질환이 있거나 재발성 질환이 있는 경우, 임신 중이거나 모유 수유 중이거나 고령인 경우, 의사나 의료 전문가와 상의하세요.

신체 활동과 건강한 체중 유지

허리둘레가 남성의 경우 94cm, 여성의 경우 80cm 이상의 과체중인 경우, 일부 암의 발생 위험이 증가합니다.

과도한 체지방 (특히 허리와 중요 장기 주변의 독성 지방)은 더 많은 화학 물질과 호르몬을 체내로 분비시켜 염증을 유발할 수 있습니다. 염증은 세포가 제대로 분열하지 못하고 비정상적으로 변하여 계속 성장하여 종양이라고 하는 덩어리 또는 혹이 될 수 있음을 의미할 수 있습니다.

신체 활동은 건강한 체중을 유지하는 데 도움이 될 수 있습니다. 섭취하는 음식과 신체 활동의 조합으로 건강한 체중을 유지하는 것을 목표로 하세요.



신체 활동 지침

호주인들이 자신에게 필요한 신체 활동량을 이해하는 데 도움을 주기 위해, 보건부는 신체 활동 및 운동 지침을 개발했습니다.

어린이(5~17세)의 경우 가이드라인에 따라 다음 사항을 권장합니다.

- 하루 60분 이상의 중간 강도에서 격렬한 강도의 신체 활동
- 몇 시간의 가벼운 신체 활동
- 매주 최소 3일 이상 격렬한 활동과 체중 부하/저항 운동 실시
- 더 큰 건강상의 이점을 얻으려면, 앉아있는 시간을 추가 신체 활동으로 대체하세요
- 장시간 앉아 있는 경우 가능한 한 자주 일어나는 시간을 가지세요
- 앉아서 화면을 보며 즐기는 ‘스크린’ 시간을 하루 2시간 이하로 제한합니다.

성인(18~64세)의 경우 가이드라인에서 권장하는 사항은 다음과 같습니다.

- 어떤 신체 활동이라도 아무것도 하지 않는 것보다 낫습니다
- 일주일의 대부분 요일 (가급적 모든 요일)에 활동하세요
- 매주, 누적 활동량:

>150~300분(2시간 30분~5시간) 이상의 중간 강도의 신체 활동 또는

>75분~150분(1시간 15분~2시간 30분) 이상의 격렬한 신체 활동 또는

>중간 강도의 신체 활동과 격렬한 신체 활동의 동등한 조합

- 일주일에 최소 2일 이상 근육 강화 활동을 하세요
- 장시간 앉아 있는 시간을 최소화하세요
- 장시간 앉아있어야 하는 경우, 가능한 한 자주 자리에서 일어나는 시간을 가지세요.

65세 이상 성인의 경우, 가이드라인에서 권장하는 사항은 다음과 같습니다.

- 일주일 중 대부분의 날에 30분 동안 적당한 강도로 신체 활동하기
- 나이, 체중, 건강 문제 또는 능력에 관계없이 어떤 형태로든 신체 활동을 하십시오
- 체력, 근력, 균형감각, 유연성을 포함하는 다양한 신체 활동을 통해 가능한 한 다양한 방법으로 매일 활동하십시오
- 신체 활동을 중단했거나 새로운 신체 활동을 시작하는 경우, 쉽게 관리할 수 있는 수준에서 시작하여 권장되는 활동량, 유형 및 빈도를 점진적으로 늘려주세요
- 평생 격렬한 신체 활동을 즐겨왔다면, 권장되는 안전 절차와 지침을 준수한다면 노년기에도 자신의 능력에 맞는 방식으로 신체 활동을 계속하실 수 있습니다.

참고 자료

1. 세계 암 연구 기금/미국 암 연구소. 식이, 영양, 신체 활동과 암: 국제적 관점. 지속적인 업데이트 프로젝트 전문가 보고서(Continuous Update Project Expert Report) 2018. 2. Baade, P.D., Meng, X., Sinclair, C. 및 P.Youl. 2012. 호주에서 더 나은 식단과 신체 활동으로 예방할 수 있는 암의 미래 부담 추정 (Estimating the future burden of cancers preventable by better diet and physical activity in Australia). 호주 의학 저널 (Med J Aust.) 196(5):337-40. 3. 호주 암 협회 (Cancer Council Australia). 2021. 국립 암 예방 정책: 암과 체중, 영양 및 신체 활동 간의 연관성 https://wiki.cancer.org.au/policy/Obesity/Links_between_cancer_and_weight_nutrition_and_physical_activity (2021년 11월 4일에 조회).