

# Starting an Exercise Program

Regular exercise is a part of a healthy lifestyle. Talk to your doctor about what type and how much exercise to do if you:

- Have not been active
- Have any health problems
- Are pregnant
- Are over age 60

The goal is to exercise 4 to 6 days each week. Exercise for 30 to 60 minutes each time. To prevent injury, slowly increase the number of days and the amount of time you spend exercising.

## Regular exercise helps to:

- Improve how well your heart and lungs work
- Maintain a healthy weight or help you lose weight
- Improve balance, muscle tone and joint flexibility
- Relieve stress and tension and improve your mood
- Reduce the risk of heart disease, high blood pressure, osteoporosis and diabetes

## Getting Started

- **Choose an exercise you like to do.**

Try to vary the type of exercise you do to increase the health benefits and prevent boredom and injury.

### Types of Exercise:

- **Aerobic exercises** move large muscles and improve the health of your heart and lungs. Examples include walking, jogging, aerobic classes, bicycling, swimming, tennis and dancing.

Walking is a good choice for beginners. You only need a good pair of athletic shoes. Walking can burn as many calories as jogging without the high impact on your joints. Walking is good for your heart and lungs and helps prevent osteoporosis.

# 운동 시작하기

정기적인 운동은 건강한 삶을 유지하는데 중요합니다. 아래와 같은 경우 어떠한 운동을 얼마나 많이 해야 하는지 의사와 상의하십시오:

- 오랫동안 운동을 안 했다
- 건강에 문제가 있다
- 임신했다
- 60 세 이상

목표는 매주 4 일에서 6 일 운동을 하는 것입니다. 매 번 30 분에서 60 분가량 운동을 하십시오. 부상을 예방하기 위하여 운동하는 일수와 운동량을 천천히 늘리십시오.

## 정기적인 운동은:

- 심장과 폐 기능을 증진시켜 준다
- 건강한 체중을 유지해주거나 체중을 줄이는데 도움이 된다
- 신체 균형을 개선하고, 근육과 관절의 유연성을 증가시킨다
- 스트레스와 긴장감을 완화하고 기분을 좋게 해준다
- 심장질환, 고혈압, 골다공증, 당뇨의 위험을 줄여준다

## 시작하기

- 어떤 운동을 할 것인지 선택한다.

건강에 좋고, 지루하지 않고, 부상 위험이 적은 운동들을 선택하십시오.

## 운동의 종류:

- **에어로빅 운동**은 큰 근육들을 움직이고 심장과 폐 기능을 좋게 해줍니다. 걷기, 뛰기, 에어로빅 클래스, 자전거, 수영, 테니스, 댄스가 이러한 종류들입니다.

걷기는 초보자들에게 좋은 운동입니다. 좋은 운동화한 켄레만 있으면 됩니다. 걷기는 관절에 무리없이 거의 조깅과 비슷한 수준의 칼로리를 소모합니다. 걷기는 심장과 폐에 좋을 뿐 아니라 골다공증 예방에도 도움이 됩니다.

- **Strength training exercises** strengthen muscles and build strong bones. Using weights, exercise bands, other weight lifting equipment, and doing push-ups and sit-ups are examples of strength training. Talk to your doctor before beginning strength training if you have high blood pressure or other health problems.
- **Flexibility exercises**, also called stretching, increase the length of muscles to improve balance and joint health. Stretching is important before and after exercising and as an exercise itself. Examples include yoga and tai chi.
- **Begin and end an exercise session with 5 minutes of gentle exercise or stretching.**
  - For example, walk 5 minutes before and after jogging. This will help prevent injury.
- **Exercise at a comfortable pace.**

Listen to your body. You are exercising too hard if you:

  - Have pain in your joints, feet, ankles or legs
  - Have problems breathing
  - Feel weak, faint or dizzy during or after exercising

**Stop exercising and call your doctor or 911 if you have:**

  - Pain or pressure in your chest, left neck, shoulder or arm
  - Sudden dizziness
  - Cold sweat
  - Pallor
  - Fainting

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

- **근력 운동**은 근육에 힘을 길러주고 뼈를 튼튼하게 해줍니다. 역기나 아령을 사용하고, 운동 밴드, 그밖에 역도 기구를 사용하거나 팔굽혀 펴기와 윗몸일으키기도 근력 운동의 예들입니다. 고혈압이 있거나 건강 문제가 있으신 분은 근력 운동을 시작하기 전에 의사와 먼저 상의하십시오.
- **유연성 운동**은 스트레칭이라고 부르며, 근육의 길이를 늘려주어 균형을 잡아주고 관절을 유연하게 해줍니다. 스트레칭은 운동 전 후에 중요하고 그 자체로도 좋은 운동입니다. 그 예로는 요가와 타이치가 있습니다.
- **운동을 시작하기 전과 후에는 5 분 동안 부드러운 운동이나 스트레칭으로 시작하고 마무리 해주십시오.**
  - 예를 들어, 조깅을 하기 전과 후에 5 분정도 걸으십시오. 이렇게 하면 부상을 줄일 수 있습니다.
- **운동은 편안한 페이스로 하십시오.**

자신의 몸 컨디션에 맞추십시오. 아래와 같은 경우에는 운동이 무리가 됨:

- 관절, 발, 복숭아뼈 또는 다리에 통증이 있다
- 숨쉬기가 거북하다
- 운동 중 또는 후에 힘이 없거나, 정신이 아찔하거나 어지럽다

아래와 같은 경우 운동을 중지하고 주치의나 911 에 전화를 하십시오:

- 가슴이나 왼쪽 목, 어깨 또는 팔에 통증 또는 압박감
- 갑자기 어지럽다
- 식은땀이 난다
- 안색이 변한다
- 정신이 아찔하다

**궁금한 점이나 염려되는 점이 있으면 의사나 간호사와 상의하십시오.**

11/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center, and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org).

Starting an Exercise Program. Korean