



배하석 교수
이화대 재활의학과



대한혈액학회에서 제공하는 2017년 의학정보

혈액암 환자를 위한 재활운동

암환자를 위한 재활치료는 크게 암성통증관리, 암과 암치료 등으로 인한 부종 등의 합병증관리, 그리고 암환자를 위한 재활운동 등이 일반적으로 알려져 있습니다. 암성통증과 합병증등은 암치료를 하는 과정에서 적극적으로 권유가 되고 재활치료를 시행하지만 암환자를 위한 운동의 경우 치료기간동안은 기초체력저하, 만성 암성 피로 등으로 치료 중에는 피하고 치료를 마치고 나면 이후에 운동

을 권유하였지만 최근에는 치료 중에도 적극적으로 재활운동을 권유를 하고 있습니다.

암환자에서 운동의 효과는 암환자들의 가장 힘들고 거의 모든 암환자가 호소하는 암성 피로를 줄여주고, 운동 후 발생하는 엔돌핀으로 인해 불안감과 우울감을 줄여주고 전체적인 기분을 상승시켜주는 효과가 있으며, 더욱이 수면장애를 해소하여



〈걷기 운동 모습〉

숙면을 취하는데 도움을 줍니다. 그리고 기본적인 운동의 효과로 심폐기능과 근력을 향상 시켜 일상의 활동을 활기차게 할 수 있도록 해 주고 또한 뼈를 튼튼하게 하여 골다공증을 예방하는 효과도 있습니다.

혈액암 환자의 경우 항암치료로 인한 기초체력 저하와 근력 감소, 기분상태 저하 등으로 인해 조금만 일을 해도 힘이 들고 숨이 차서 일상적 생활을 유지 하는데도 무척이나 힘이 들어 이런 상태로 무슨 운동을 할 수 있을까 의문을 가지시는 분들이 있습니다. 그래서 대부분 치료가 끝나면 그 때 가서 몸이 좋아지면 해야지 하는데 절대로 그렇게 하시면 안 됩니다.

항암치료를 하던 중에도 반드시 자신의 신체적 능력을 평가하여 적절한 운동을 하시는 것이 반드시 필요합니다. 운동이라고 해서 무거운 아령을 들고 장거리 달리기 해야 하는 것이 아닙니다. 자신의 체력 상태에 따라 단순하게 오래 앉아있는 것만으로도 운동효과가 있습니다. 치료 후에 처음엔 10분 정도 앉아있는 것도 힘들지만 매일 수차례 반복적

으로 앉아있으면서 시간을 점차적으로 늘리면 며칠 지나 30분에서 1시간을 편하게 앉아 있을 정도로 호전이 되며, 보행이 어려워 5분도 못 걸던 분들도 집안에서 활동하기에 부족함이 없을 정도로 호전이 됩니다.

운동을 시작할 때 가장 추천되는 운동은 '걷기 운동'입니다. 처음에는 가능한 정도 단 몇 분이라도 걷기 운동을 하다가 점차 시간을 늘려 한번에 15분에서 20분 정도, 하루에 3번에서 5번 정도 시행하는 것이 도움이 됩니다. 처음에 천천히 걷다가 어느 정도 체력이 회복 되고 근력이 회복되면 걷기 운동의 속도를 높여서 걷는 것이 도움이 됩니다. 아주 낮은 강도의 운동이지만 지속적인 운동을 통해 전반적인 신체활동능력을 향상 시켜 일상생활의 수행능력을 좋게 하는 효과가 있습니다. 즉 자신의 신체적 기능 상태를 평가하여 자신의 체력에 적합한 운동, 그 운동이나 동작의 강도가 매우 약할지라도 규칙적이고 지속적으로 하시는 것이 매우 중요합니다.

혈액암 환자에서 운동의 강도를 조절할 때 반드시 확인해야하는 혈액 지표는 혈소판 수치, 적혈구 수치,

백혈구 그중 뉴트로필 수치입니다. 혈소판의 수치가 낮을 경우 약한 강도의 저항 운동에도 혈관의 손상으로 인해 출혈이 생길 수 있으므로 반드시 담당의사와 상의하여 운동의 강도를 조절하는 것이 필요합니다. 혈소판 수치가 15,000 - 20,000 정도일 경우 가벼운 스트레칭과 평지에서 걷기 정도의 운동만 하는 것이 좋고, 저항을 느끼는 근력운동은 하지 않는 것이 좋습니다. 혈소판 수치가 20,000 - 40,000 정도의 경우 약간 빨리 걷거나 계단 보행이 가능하고, 탄력밴드 등을 활용한 가벼운 근력운동이 가능하며, 혈소판 수치가 40,000 - 60,000일 경우 고정형 자전거 타기나 골프 정도의 운동은 가능합니다. 혈소판 수치가 60,000 이상일 경우 조깅이나 자전거 타기 등의 약간 더 저항이 강한 운동도 가능하나 안전장치를 잘 해서 부상으로 인한 출혈은 주의하는 것이 좋습니다.

조직에 산소를 공급해주는 적혈구의 수치도 운동에 영향을 주는데, 적혈구의 수치가 정상 이하일 경우 활동시간이 줄어들고 쉽게 피곤해지므로 본인의 수치가 정상인지 정상이하인지 확인하고 필요한 경우 치료를 받는 것이 도움이 됩니다. (정상 수치는 병원마다 차이가 있지만 남자는 135 - 170, 여자의 경우 115 - 150이 정상임.) 또한 혈액암 환자의 경우 면역기능에 문제가 있을 수 있어 백혈구의 수치도 유의하면서 운동하는 것이 좋습니다. 가급적 사람이 많이 모이는 장소는 피하는 것이 도움이 되고, 외출 후에는 반드시 손 씻기를 잘 하는 것이 중요합니다.

마지막으로 혈액암 치료 도중에 항암제로 인한 말초신경병변이 있을 경우 주로 감각신경 손상으로 균형능력에 문제가 있을 수 있어 균형능력을 향상시키는 운동을 해주는 것이 도움이 되며, 낙상으로 인한 부상을 방지하기 위해 주의를 하는 것이 중요합니다.

혈액암으로 치료를 받는 도중이던 받은 후이던 자신의 신체능력에 적합한 활동을 정해 주기적으로 일정하게 운동을 해주는 것이 건강하게 혈액암을 이길 수 있는 가장 좋은 방법입니다. 우리 모두 재활운동을 통해 신체적·정신적으로 건강하고 행복한 삶을 살아갑시다.



* 2017년 '의학정보'의 주제 및 필진 선정과 원고 제공은 대한혈액학회를 통해 진행되고 있습니다. 도움 주시는 학회 관계자분들[대한혈액학회 김철수 회장님(인천광역시의료원장), 김형준 이사장님(화순전남대병원장), 장대영 교육이사님(한림대평촌성심병원)]께 진심으로 감사드립니다.