

하시모토병과 피트니스: 갑상선 기능 저하증, 피로, 체중 변화 및 현실적인 기대치를 고려한 운동 방법

하시모토병은 면역 체계가 갑상선을 공격하는 자가면역 질환입니다. 시간이 지남에 따라 이러한 염증은 갑상선을 손상시키고 충분한 갑상선 호르몬을 생성하는 능력을 저하시킬 수 있습니다.

하시모토병은 면역 체계가 갑상선을 공격하는 자가면역 질환입니다. 시간이 지나면서 이러한 염증은 갑상선을 손상시키고 충분한 갑상선 호르몬을 생산하는 능력을 저하시킬 수 있습니다.

미국에서 하시모토 갑상선염은 갑상선 기능 저하증의 가장 흔한 원인입니다.

갑상선 호르몬은 에너지 사용, 체온 조절, 뇌와 심장 및 근육의 정상적인 기능과 관련된 많은 기능을 조절하는 데 도움을 주기 때문에 피트니스 측면에서도 매우 중요합니다.

갑상선 호르몬 수치가 너무 낮으면 피로감, 체중 증가, 추위에 대한 민감성, 변비, 우울감, 근육통 및 운동의 어려움을 겪을 수 있습니다.

하지만 하시모토병이 있다고 해서 운동이 금지된다는 뜻은 아닙니다.

다만 질환에 대한 의학적 상태와 운동 계획을 서로 혼동해서는 안 된다는 의미입니다.

첫째: 하시모토병은 운동으로 진단되지 않습니다

증상만으로는 하시모토병을 진단하기에 부족합니다.

진단에는 병력 청취, 신체 검사, 그리고 TSH, 갑상선 호르몬, 갑상선 항체 수치를 확인하는 혈액 검사가 포함될 수 있습니다. 어떤 사람들은 갑상선 호르몬 수치는 정상이지만 갑상선 항체를 가지고 있기도 합니다. 다른 이들은 임상적 갑상선 기능 저하증으로 진행되어 갑상선 호르몬 보충 요법이 필요할 수도 있습니다.

피트니스 프로그램이 갑상선 검사나 치료를 대신해서는 절대 안 됩니다.

운동은 갑상선 호르몬 결핍의 치료제가 아닙니다

이 차이를 명확히 아는 것은 잘못된 조언으로부터 스스로를 보호하는 데 도움이 됩니다.

운동은 체력, 근력, 심혈관 건강, 신체 기능 및 전반적인 웰빙을 개선할 수 있습니다.

하지만 의학적으로 갑상선 호르몬 보충이 필요한 경우, 운동이 레보티록신(levothyroxine)을 대체할 수는 없습니다.

미국 갑상선 협회(American Thyroid Association)에 따르면, 하시모토병으로 인한 임상적 갑상선 기능 저하증 환자는 일반적으로 갑상선 호르몬 보충제(주로 레보티록신)로 치료하며, 갑상선 수치에 따라 용량을 조절합니다.

운동 내성이 다르게 느껴질 수 있는 이유

갑상선 기능 저하증이 아직 잘 조절되지 않는 상태라면 평소와 다른 피로감, 근육통, 무력감 또는 운동 내성 저하를 경험할 수 있습니다.

이것이 그 사람의 의지가 부족하다는 뜻은 아닙니다.

또한, 매일 느끼는 모든 피곤함의 원인이 갑상선 때문이라는 뜻도 아닙니다.

수면, 빈혈, 우울증, 칼로리 섭취량, 약물, 스트레스, 다른 자가면역 질환 및 여러 요인들이 에너지 수준에 영향을 줄 수 있습니다.

지속적이거나 심각한 증상이 나타났을 때 인터넷 진단에 의존하기보다 전문적인 의학적 진찰을 받아야 하는 이유가 바로 이것입니다.

근력 운동은 여전히 유용합니다

의학적으로 안정적이고 안전하게 운동할 수 있는 상태라면, 근력 운동은 정상적인 피트니스 프로그램의 일부가 될 수 있습니다.

본인의 실제 역량에서부터 시작하세요.

장기간의 피로감 이후 몸을 다시 만드는 과정이라면, 6일간의 보디빌딩 분할 루틴보다는 주 2회의 적당한 전신 운동 세션이 더 적합할 수 있습니다.

스쿼트나 의자에서 일어나기, 힙 힙지, 프레스, 로우, 스텝업, 캐리 및 코어 안정화 운동과 같이 꾸준히 수행할 수 있는 동작들을 활용하세요.

진전이 더딜 수 있습니다.

느린 진전도 결국 진전입니다.

유산소 운동이 벌이 되어서는 안 됩니다

체중 변화에 답답함을 느끼는 분들은 때때로 유산소 운동량을 계속 늘리는 방식으로 대응하곤 합니다.

하지만 이미 피로도가 높은 상태라면 이는 오히려 역효과를 낼 수 있습니다.

걷기, 자전거 타기, 수영 또는 기타 적당한 강도의 유산소 운동은 가치가 있습니다. 하지만 가장 좋은 운동량은 본인이 회복할 수 있는 수준입니다.

공중보건 지침은 성인에게 주당 약 150~300분의 중강도 유산소 활동과 2일의 근력 운동을 장기적인 목표로 제시하지만, 활동량이 적었던 분들은 특히 적은 양부터 시작하여 점진적으로 늘려나갈 것을 권장합니다.

하시모토병과 체중 감량

하시모토병은 갑상선 기능 저하증의 원인이 될 수 있고, 갑상선 기능 저하증은 체중 증가와 연관될 수 있습니다.

하지만 갑상선 질환이 있다고 해서 모든 체중 변화가 갑상선 문제인 것은 아닙니다.

체중은 상호작용하는 여러 요인들을 반영합니다.

갑상선 기능 저하증을 적절히 치료하는 것이 의학적 우선순위입니다. 그 이후에는 영양, 일상 활동, 운동, 수면 및 행동 습관의 변화가 여전히 중요하게 작용합니다.

'하시모토병 치유', '갑상선 리셋', 또는 '대사 스위치 켜기'와 같은 약속을 하는 피트니스 마케팅은 위험합니다.

VanityStrong은 그러한 주장을 하지 않습니다.

고강도 훈련은 어떨까요?

강도 자체가 본질적으로 나쁜 것은 아닙니다.

핵심은 해당 인원이 의학적으로 안정적인지, 해당 강도를 감당할 체력이 준비되었는지, 그리고 적절히 회복하고 있는지입니다.

잘 관리되고 있는 하시모토병 환자라면 격렬한 운동도 충분히 견뎌낼 수 있습니다.

반면, 치료받지 않은 심한 갑상선 저하 증상이 있는 분이라면 더 완만한 단계적 진행이 필요할 수 있습니다.

운동 프로그램은 질환명(라벨)이 아니라 사람의 상태에 반응해야 합니다.

실질적인 시작 주간

조심스럽게 시작하는 초보자라면 주 2회의 전신 근력 세션, 3회의 20~30분 걷기, 그리고 나머지 날에는 가벼운 모빌리티 운동을 수행할 수 있습니다.

몇 주 후에는 운동 시간이나 저항을 점진적으로 늘릴 수 있습니다.

경험이 더 많은 분이라면 주 3회 웨이트 트레이닝과 2~3회의 유산소 세션을 수행할 수도 있을 것입니다.

'하시모토용 운동'이라는 것은 따로 존재하지 않습니다.

현재의 역량에 맞춰 조정된 지능적인 훈련이 있을 뿐입니다.

의학적 지침이 먼저 필요한 경우

새롭거나 심각하거나 설명되지 않는 증상이 있을 때, 갑상선 치료법이 최근에 바뀌었을 때, 운동 중 평소와 다른 심계항진(두근거림), 어지러움, 심한 숨가쁨 또는 가슴 통증이 나타날 때, 임신 중일 때, 또는 운동 안전에 영향을 주는 다른 중요한 질환이 있을 때는 의료 전문가와 상담하세요.

만성 질환이 있는 분들도 안전하게 운동할 수 있는 경우가 많지만, 계획의 수정이 필요할 때가 있습니다.

유용한 목표

하시모토병이 나아갈 경로에 영향을 줄 수는 있습니다.

하지만 그것이 당신의 정체성이 될 필요는 없습니다.

피트니스는 여전히 더 강해지고, 더 멀리 걷고, 더 유능해진다고 느끼고, 근육을 유지하며, 체력을 개선하거나, 외형적인 모습을 변화시키는 과정이 될 수 있습니다.

"질환은 아무것도 바꾸지 않는다"는 태도도, "갑상선이 모든 것을 결정한다"는 태도도 건강하지 않습니다.

가장 유용한 접근법은 이것입니다: 의학적 상태를 제대로 치료하고, 오늘의 내 몸 상태에서부터 훈련을 시작하며, 거기서부터 쌓아 나가는 것입니다.

출처 및 추가 읽을거리

이 글의 건강 및 신체 활동 관련 내용은 다음 참고 문헌을 바탕으로 합니다. 어떤 출처도 VanityStrong이나 그 제품, 프로그램을 보증하지 않습니다.

American Thyroid Association - Hashimoto's Thyroiditis —

<https://www.thyroid.org/hashimotos-thyroiditis/> NIDDK - Hashimoto's Disease —

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/endocrine-diseases/hashimotos-disease> U.S.

Office of Disease Prevention and Health Promotion - Physical Activity Guidelines Q&A —

<https://odphp.health.gov/our-work/nutrition-physical-activity/physical-activity-guidelines/about-physical-activity>

National Institute on Aging - Exercising With Chronic Conditions —

<https://www.nia.nih.gov/health/exercise-and-physical-activity/exercising-chronic-conditions>

VanityStrong 다음 단계: Fit Quiz를 통해 적절한 시작점을 확인하세요. 피로나 의학적 상태가 운동 능력에 영향을 준다면, 더 완만한 단계를 선택하고 필요한 경우 의료 전문가와 상의하여 조정하세요.

Fit Quiz 시작하기

이 가이드의 링크

[이 가이드를 온라인으로 읽기\(접근성 버전\) —](#)

<https://vanitystrong.com/ko/articles/hashimotos-disease-and-fitness>

[프로그램 보기 — https://vanitystrong.com/ko/programs](#)

[고객 지원 센터 — https://vanitystrong.com/ko/support](#)

VanityStrong은 피트니스 및 일반 웰니스 교육이며 의학적 진단이나 치료가 아닙니다. 개인의 필요는 다릅니다. 적절한 경우 자격을 갖춘 의료 전문가와 상담하세요.