

회원의 몸과 마음을 돕는 6가지 방법



신체활동은 마음 건강에 어떤 도움이 되나요?

**꾸준한 신체활동은 정신건강 문제를 막고
다스리는 데 여러모로 오래 도움이 됩니다.**

· 유산소 신체활동 권장량을 채우면 성인의 우울·불안 위험이 20% 이상 낮아집니다.

· 만성 우울이나 불안을 다스리는 데 신체활동이 인지행동치료나 약물만큼 효과적일 수 있다는 연구 결과가 있습니다.

· 신체활동과 상담, 약물을 함께 쓰는 방법을 생각해 보세요.

**한 번의 활동만으로도 마음 건강에
곧바로 도움이 됩니다.**

· 기분과 기운, 집중력을 좋게 하고 불안·우울·분노·긴장을 줄여 줍니다.

· 15~20분처럼 짧게 해도 마음 건강에 곧바로 도움이 됩니다.

회원의 마음 건강을 어떻게 도울 수 있을까요?

**회원이 원하는 것과 근거에 바탕을 둔 방법 사이에서 균형을
잡으세요.** 회원이 따르지 않거나 해낼 자신이 없거나 흥미가
없다면, 아무리 좋은 신체활동 계획도 도움이 되지 않습니다.

1. 무엇을 좋아하시나요? 회원이 좋아하고 할 수 있는 활동을
찾아 북돋아 주세요. 유산소·근력·몸과 마음을 함께 쓰는 운동
모두, 그리고 가볍든 중간이든 힘들든 어떤 강도든 마음 건강에
도움이 됩니다. 더 즐거운 활동일수록 마음에 더 이롭습니다.

2. 얼마나 자신 있으신가요? 회원이 해낼 수 있다고 느끼는
정도에 맞는 활동을 함께 찾으세요. 그런 다음 그 활동을 익혀
가는 작은 진전에 집중하세요. 그래야 꾸준함과 즐거움, 마음
건강이 모두 좋아집니다.

3. 무엇이 가로막고 있나요? 스트레스나 우울, 불안 증상이
있으면 몸을 움직이기 어렵습니다. 회원이 활동을 가로막는
것이 무엇인지 함께 이야기하고, 활동을 이어 갈 방법을 알려
주세요.

4. 어떤 힘이 필요하신가요? 나아가는 정도를 꾸준히
확인하며 북돋아 주면 목표를 향해 계속 나아가고 그만큼
꾸준히 이어 갈 가능성이 높아집니다.

5. 곁에서 힘이 되어 주는 사람이 있나요? 회원이 도움받을
사람을 찾도록 도와주세요. 꾸준히 이어 가는 데 도움이 되고,
좋은 관계를 통해 마음 건강에도 이롭습니다.

6. 밖에서 하실 수 있나요? 바깥에서 운동하거나 바깥 활동을
권해 보세요. 자연에서 보내는 시간과 야외 운동은 스트레스를
덜고 기운을 북돋우며 기분을 밝게 합니다.

Author: Amanda Paluch, Ph.D., University of Massachusetts Amherst

References:

2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee. 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, 2018.

Biddle S. Physical activity and mental health: evidence is growing. World Psychiatry. 2016;15(2):176-177. doi:10.1002/wps.20331

Cooper SL. Promoting Physical Activity for Mental Well-Being. ACSM's Health & Fitness Journal. 2020;24(3):12-16. doi: 10.1249/FIT.0000000000000569

Thompson Coon J, Boddy K, Stein K, Whear R, Barton J, Depledge MH. Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review. Environ Sci Technol. 2011;45(5):1761-1772. doi:10.1021/es102947t