

대학생의 신체활동

ACSM
EXERCISE IS
MEDICINE[®]
On Campus

대학 시절은 자라고 새로운 기회를 만나는 설레는 때입니다. 그러면서 수업과 과제, 동아리 활동으로 바빠지는 때이기도 합니다. 신체활동을 위한 시간을 내는 일은 몸과 마음의 건강에 꼭 필요합니다.

미국 대학생의 건강과 안녕을 조사한 결과에 따르면

- 권장 신체활동량을 채우는 학생은 46%뿐입니다.
- 80%가 해야 할 일에 짓눌린다고 느끼고, 50%가 불안으로 힘들어합니다.
- 45%는 스트레스가 학업 성취에 나쁜 영향을 준다고 답했습니다.
- 36%는 잠 문제가 학업 성취에 나쁜 영향을 준다고 답했습니다.

다행히 신체활동이 스트레스와 불안을 줄이고 기분과 잠, 학업 성취를 좋게 한다는 연구 결과가 있습니다. 지금 신체활동을 생활에 들이면 학업을 마칠 때까지, 그리고 그 뒤로도 힘이 되어 줄 건강한 습관을 쌓게 됩니다.



안전하게, 다치지 않으려면

- 속도와 활동 시간을 조금씩 늘려 가세요. 낮게 시작해 느리게 나아가세요!
- 가볍거나 중간 정도의 힘으로 시작하고, 체력이 붙는 만큼 강도를 올리세요.
- 운동 전후에 편한 속도로 준비운동과 정리운동을 하세요.
- 건강에 걱정되는 점이 있으면 학교 보건소를 찾으세요.

신체활동의 어떤 점이 나에게 소중할까요?

이렇게 시작하세요

쉬운 것부터

수업 사이나 공부하는 틈에 걷고, 체육관에 가고, 짧게 운동해 보세요. 차를 타지 말고 걸거나 자전거로 등교하세요. 주차는 더 멀리 하세요. 필기나 낱말카드를 들고 캠퍼스를 걸으며, 또는 러닝머신 위에서 복습해 보세요.

함께 움직이기

친구들과 함께하면 더 즐거워집니다. 운동 수업이나 교내 리그, 캠퍼스 활동 모임에 들어가 보세요. 함께 공부하는 사람들과 걷는 시간을 가져 보세요. 다른 사람과 함께 움직이면 꾸준히 이어 가는 데 도움이 됩니다.

계획을 세우세요

대학생은 수업과 공부, 여러 캠퍼스 활동으로 바쁩니다. 수업과 공부 시간을 정해 두듯 달력에 운동 시간도 비워 두세요. 그러면 바쁜 일정 속에서도 신체활동이 뒤로 밀리지 않습니다.

동기 이어 가기

내가 즐길 수 있는 것을 여러 가지 해 보세요. 즐거운 일이라야 꾸준히 하게 됩니다. 운동하면서 음악이나 팟캐스트, 오디오북을 들어 보세요. 체육관에 가기 어렵다면 기숙사 방에서 운동 영상을 따라 해 보세요.

유산소 운동

유산소 운동은 심장 박동과 숨이 빨라지는 운동입니다. 중간 강도로 일주일에 150분, 또는 힘든 강도로 75분, 아니면 둘을 섞어서 그만큼 하는 것을 목표로 늘려 가세요. 기운과 건강, 기분, 잠, 학업 성취가 좋아집니다.

무엇을?

걷기, 등산, 조깅, 자전거, 수영처럼 리듬을 타고 이어지는 모든 활동

얼마나 자주?

주 3~5일. 하루에 여러 번 짧게 나누어 해도 됩니다.

얼마나 힘들게?

중간 강도 — 숨이 가빠지지만 대화는 이어 갈 수 있는 정도.
힘든 강도 — 숨이 더 가빠지고 말하기 어려운 정도.

얼마나 많이?

하루 30분 이상까지 조금씩 늘려 가세요.
하루에 10분씩 세 번 해도 같습니다.

기억하세요: 걷기, 자전거, 춤, 수영, 스케이트, 등산 모두 좋습니다. 축구와 농구 같은 운동도 들어갑니다. 어떤 방법이든 어디서든 활동적으로 지내세요. 1분 1분이 모두 소중합니다.

근력 운동

아령이나 탄력 밴드를 쓰거나 맨몸으로 하는 근력 운동은 몸을 튼튼하게 하고 건강 전반을 좋게 합니다. 건강한 체중을 지키는 데도 도움이 되고, 여러 일상 활동을 더 쉽게 해내게 해 줍니다.

무엇을?

아령, 탄력 밴드, 웨이트 기구, 또는 맨몸 운동(팔굽혀펴기, 플랭크, 스쿼트, 턱걸이 등)

얼마나 자주?

주 2~3일. 운동 사이에 48시간 이상 근육이 회복할 시간을 두세요.

얼마나 힘들게?

중간 정도의 힘으로 시작해 차츰 힘든 정도까지 올리세요(마지막 1~2회가 더 힘들게 느껴질 정도).
바른 자세로 하고, 들어 올릴 때 숨을 참거나 힘을 지나치게 주지 마세요.

얼마나 많이?

다리·엉덩이·등·가슴·배·어깨·팔 등 큰 근육 부위를 모두 쓰도록 운동마다 8~12회. 운동마다 2~4세트 반복합니다.

기억하세요: 들어 올릴 때 힘을 지나치게 주거나 숨을 참지 마세요. 근력 운동에 도움이 필요하면 학교 체육시설이나 운동과학과의 운동 전문가에게 문의하세요.

그 밖의 활동

· **요가·태극권·필라테스:** 균형 감각과 유연성, 근력을 길러 주고 마음도 편안하게 해 줍니다.

· **유연성:** 주 2~3일 이상, 당기는 느낌이 들 때까지(아프지는 않게) 근육을 늘려 주세요. 한 번에 10~30초 유지하고 운동마다 2~4회 반복합니다.

· **오래 앉아 있지 마세요:** 대학생은 수업이나 공부로 오래 앉아 있기 쉬운데, 이것이 건강에 나쁜 영향을 줍니다. 적어도 한 시간마다 일어서거나 걸거나 몸을 늘려 오래 앉아 있는 시간을 끊어 주세요. 모든 활동이 값집니다. 더 움직이고 덜 앉으세요!

이번 주에는 무엇부터 시작할까요? _____
