

덜 앉고 더 움직이기

덜 앉기

너무 오래 앉아 있으면 기운이 빠지고 관절이 뻣뻣해지며 집중력과 주의력이 떨어지고 건강 전반이 나빠집니다. 바꿀 수 있습니다! 일어나서 하루 동안 조금 더 움직이세요. 도움을 얻으려고 꼭 헬스장에 가거나 땀을 흘려야 하는 것도 아닙니다. 앉아 있는 시간을 줄일 방법은 많습니다.

이번 주에는 무엇을 해 볼까요?

학교에서

- ☐ 오래 앉아 있게 되면 30분쯤마다 일어나 몸을 늘이거나 복도를 걸으세요. 휴대폰이나 컴퓨터의 알림 앱으로 움직일 때를 알려 주게 하세요.
- ☐ 수업 사이에 짧게 걷는 시간을 가지세요.
- ☐ 같은 반 친구에게 메시지를 보내지 말고, 일어나 기숙사 방이나 도서관으로 찾아가 보세요.
- ☐ 펜과 종이 필요하지 않을 때는 "걸으며 공부하기"를 해 보세요.

오갈 때

- ☐ 학교 셔틀을 타지 말고 걷거나 자전거로 수업에 가세요. 움직이면 머리가 수업 받을 준비를 합니다.
- ☐ 가장 가까운 주차 자리를 찾지 마세요. 좀 멀리 대고 몇 걸음 더 걸어 수업에 가세요.
- ☐ 학교 밖에 사신다면 일찍 도착해 수업 전에 10분 걸으세요. 근육과 관절이 풀리고 오가느라 굳은 몸도 느슨해집니다.

기숙사나 집에서

- ☐ 공부하거나 텔레비전을 볼 때 30~60분마다 일어나 몸을 늘이거나 팔굽혀펴기, 플랭크, 팔벌려뛰기를 해 보세요. 방을 치우는 것처럼 몸을 쓰는 일도 좋습니다.
- ☐ 엘리베이터 대신 계단을 이용하세요.
- ☐ 텔레비전과 컴퓨터, 비디오게임 앞에 있는 시간을 줄이세요(몸을 움직이는 게임은 괜찮습니다). 대신 다른 즐거운 활동이나 몸 쓰는 집안일을 해 보세요.
- ☐ 방에서 할 수 있는 다른 운동: 스쿼트, 벽에 기대 앉기, 런지, 발뒤꿈치 들기, 탄력 밴드 쓰기, 춤추기.

덜 앉기 위해 **오늘** 할 일 _____



더 움직이기

몸이 더 편하고, 더 잘 움직이고, 더 잘 자고, 공부도 더 잘하고 싶으신가요? 하루 중 움직일 기회를 찾으세요. 1분 1분이 모두 소중한답니다.

걷거나 자전거로 수업에 가기 · 공부 틈틈이 맨몸 운동하기 · 방에서 춤추기!
나에게 맞는 것, 그리고 즐거운 것을 고르세요!

중간 강도의 신체활동을 일주일에 150분 이상 해 보세요. 틈틈이 2분, 5분, 10분, 20분씩 채우면 됩니다. 어떤 방법이든 어디서든 활동적으로 지내세요! 모두 모여 건강이 됩니다.

걷기는 간단하고 돈이 들지 않아 시작하기에 좋습니다. 앞으로 두 주 동안 이 가운데 무엇을 해 보시겠습니까?

- ☐ 하루가 시작되고 마음이 흔들리기 전에, 자리에서 일어나 20분 걸어 보세요.
- ☐ 식사 뒤나 수업 사이에 친구들과 걸어 보세요.
- ☐ 캠퍼스 안이나 근처에서 걷고 자전거 타고 등산할 만한 좋은 곳을 찾아보세요. 공원이나 산책로, 나무가 있는 길, 멋진 건물이 있는 길이 좋습니다.
- ☐ 텔레비전이나 화면을 보는 대신, 몸을 늘이거나 요가를 하거나 짧게 걷거나 맨몸 운동으로 쉬어 보세요.
- ☐ 교내 리그에 신청해 새로운 운동을 해 보세요.
- ☐ 안내와 의욕을 얻을 수 있도록 교내 운동 프로그램이나 운동 수업에 들어가 보세요.
- ☐ 차를 타거나 셔틀을 이용하지 말고 걸어서 수업에 가세요.
- ☐ 친구들과 함께 캠퍼스나 기숙사 걷기·등산 모임을 만들어 보세요.
- ☐ 일어서기, 몸 늘이기, 짧게 걷기를 휴대폰 알림으로 챙기세요.
- ☐ 걷기 앱이나 활동량계로 걸음 수를 기록하세요. 하루 7,000~9,000걸음까지 조금씩 늘려 가세요.
- ☐ 수업이나 공부 사이 짧은 시간이라도 교내 체육관을 이용하세요. 모든 활동이 값집니다!
- ☐ 공부할 때 기숙사 방에서 짐볼을 의자로 쓰거나 서서 쓰는 책상을 써 보세요.

덜 앉고 더 움직이기 위해 **오늘** 할 일:

지금 있는 자리에서, 지금 가진 것으로, 할 수 있는 만큼.

Copyright © 2025 Exercise is Medicine