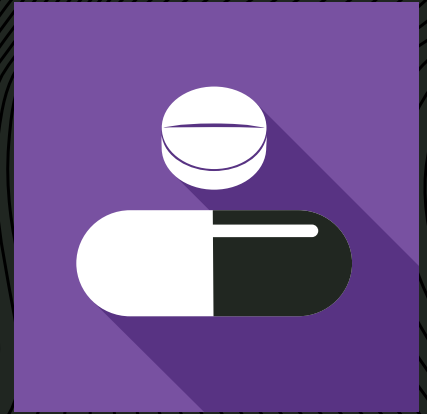


물질사용장애가 있는 사람에게 운동이 약이다

미국스포츠의학회
합의문



한눈에 보기

ACSM 합의문이란 무엇인가요?

ACSM 합의문은 중요한 주제에 대해 지금까지 나온 근거를 두루 살피고, 그에 대한 전문가들의 합의된 견해를 함께 담은 글입니다.

이 합의문이 다루는 내용

《Current Sports Medicine Reports(CSMR)》 2024년 2월호에 실린 "Exercise as Medicine for People with a Substance Use Disorder: An ACSM Call to Action Statement"는 운동을 물질사용장애의 치료 수단으로 삼는 데 필요한 변화를 짚습니다. 저자들이 밝힌 다섯 가지 제언은 오른쪽에 있습니다.

주요 결론

1. 물질사용장애가 있는 사람을 대상으로 한 운동 연구를 더 넓고 깊게 해야 합니다.
2. 현재의 ACSM 운동부하검사·운동처방 권고를 물질사용장애가 있는 사람에게 맞게 고쳐야 합니다.
3. 물질사용장애가 있는 사람과 함께 일하는 운동 전문가를 위한 전문 교육 과정을 마련해야 합니다.
4. 물질사용장애의 진단·치료, 그리고 함께 나타나는 만성통증과 정신건강 문제에 따라붙는 낙인을 널리 알려야 합니다.
5. 물질사용장애 치료 프로그램에 운동을 넣을 수 있도록 실무 자료집을 만들어 널리 알려야 합니다.

전체 제언은 [CSMR](#)에서 볼 수 있습니다.