



신체활동에 다가갈 권리

배경

미국에서 신체활동 부족은 큰 의료 부담이 되었습니다. 미국 질병통제예방센터(CDC)에 따르면 성인의 50%와 고등학생의 77%가 권장 신체활동량을 채우지 못하고, 두 집단 모두 25.3%는 활동을 거의 하지 않는 것으로 보입니다. 신체활동 부족은 심장병, 제2형 당뇨병, 여러 종류의 암 같은 만성질환과 관련이 있습니다. 미국 성인의 거의 절반이 만성질환을 안고 살아가며, 의료비의 11%인 1,170억 달러가 신체활동 부족과 관련된 질환에 쓰입니다.

신체활동에 다가가기 어려운 현실

미국에서 사람들이 움직이지 않게 만드는 큰 문제 하나는, 많은 미국인이 신체활동을 할 수 있는 시설과 프로그램, 공간에 다가가지 못한다는 점입니다. 나이, 인종, 사회경제적 지위, 장애, 사는 곳에 따른 장벽이 미국 곳곳에 있으며, 이것이 만성질환이 늘어나는 데 한몫하고 있습니다. 연구에 따르면 도시 지역에는 구조적 불리함이 있고, 농촌 지역에는 운동할 기회 자체가 적습니다. 아울러 활동 부족률이 가장 높다고 보고된 주 가운데 일곱 곳은 주민의 사회경제적 지위도 낮았습니다.

신체활동에 다가갈 기회를 늘리려면 연방·주·지방 정부와 산업계가 함께하는 종합 계획이 필요합니다. 미국의 높은 신체활동 부족을 되돌리는 데 도움이 될 정책과 방안을 몇 가지 꼽아 봅니다.

- 나이, 인종, 민족, 학력, 사회경제적 지위, 장애, 성적 지향, 사는 곳에 상관없이 누구나 신체활동에 다가갈 수 있도록 하는 사업을 마련합니다.
- 건강과 활동 기회에서 인종에 따른 격차를 줄이는 사업을 마련합니다.
- 도시와 농촌 등 사는 곳에 따른 문제를 다루는 계획을 세웁니다.
- 인도와 도로 안전 등 안전한 공간을 만드는 데 예산을 배정합니다.
- 사회적 지지와 신체활동 기반시설처럼 바탕이 되는 요인을 다루는 선제적 건강 사업을 마련합니다.

각급 정부와 정책 지도자는 다음과 같이 지역사회의 신체활동 장벽을 다룰 수 있습니다.

- 모든학생성공법(ESSA) 제4편 A장에 따른 학생지원·학업증진(SSAE) 보조금 사업을 지지합니다. 그러면 예산이 충분한 체육 교육이 국민 건강과, 국가 안보를 위협하는 요인에 대비하는 체력을 크게 끌어올릴 수 있습니다.
- 세제 혜택으로 활동을 늘리는 PHIT법(Personal Health Investment Today Act) 등 다른 법안도 함께 발의합니다.
- 신체활동 정책을 이끌 정기 보고서를 만들어 늘어나는 비만 문제에 맞서도록 돕는 '미국인 신체활동 증진법'을 지지합니다.

위 법안들은 여야의 지지를 넓혀 가고 있습니다.

ACSM의 입장

미국스포츠의학회(ACSM)는 신체활동으로 건강과 안녕을 높이겠다는 뜻을 굳게 지키고 있습니다. 우리는 꾸준한 운동이 개인의 몸과 마음, 사회적 안녕에 미치는 깊은 영향을 알고 있습니다. 그러므로 나이와 능력, 사회경제적 지위, 사는 곳에 상관없이 모든 미국인이 신체활동의 기회에 다가갈 수 있어야 합니다. ACSM은 신체활동이 누구에게나 열려 있어야 한다고 믿습니다. 우리는 모든 미국인이 꾸준히 몸을 움직이는 데 필요한 자원과 기회, 도움을 얻도록 힘쓰겠습니다.