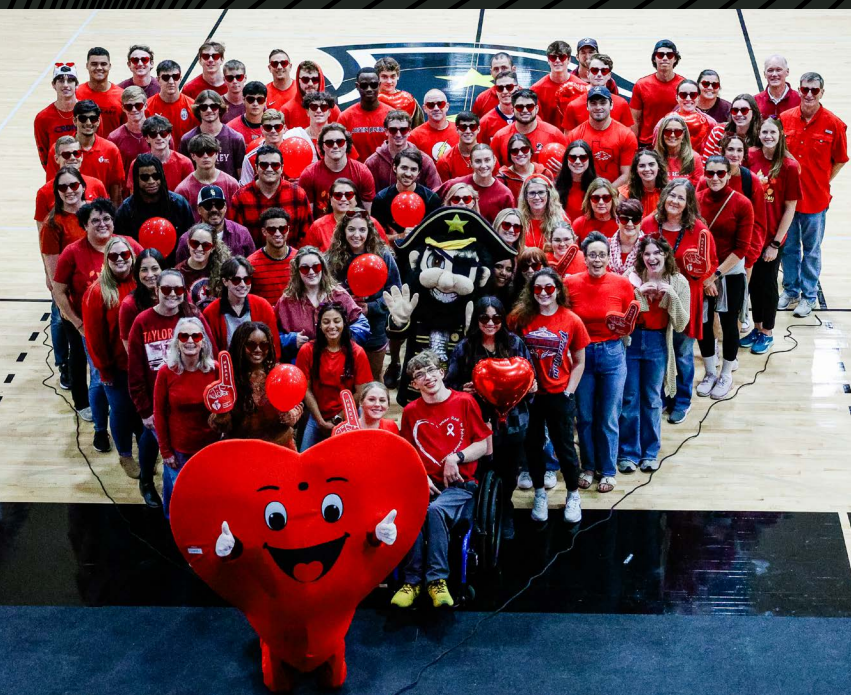




"EIM 프로그램 전체가 학교 전반의 사업에 (드러나지 않게) 큰 영향을 주었고, 생각을 바꾸는 데도 도움이 되었다고 느낍니다. 학교 전체에 더 건강하고 '안녕에 마음을 쓰는' 태도가 자리 잡았습니다."
- Salt Lake Community College, 2024년 금상 등급 대학

캠퍼스 운동이 약이다 행동지침



"운동은 정말 약이며, 일과 삶의 균형을 이룬 건강한 삶을 사는 데 훌륭한 도구입니다."
- University of Toledo, 2024년 금상 등급 대학

ACSM
EXERCISE IS
MEDICINE[®]
On Campus

캠퍼스 운동이 약이다 행동지침

캠퍼스 운동이 약이다(EIM-OC) 팀으로서 여러분은 우리 학교에서 이 프로그램이 잘 자리 잡도록 하는 데 큰 역할을 합니다. 움직임을 학내 문화의 일부로 만들기 위해 쏟는 시간과 노력은 학생들에게 평생 도움이 됩니다. 아울러 신체활동 평가와 권장을 의료의 기본으로 만든다는 운동이 약이다의 핵심 뜻을 이어 갈 미래의 지도자를 길러 내게 됩니다.

이 지침은 EIM-OC 프로그램을 시작하는 데 필요한 기본 정보를 담고 있습니다. EIM과 EIM-OC의 배경은 물론, 운영진을 어떻게 꾸릴지도 자세히 안내합니다. 운영진과 학생 참여자를 가장 효과적으로 꾸리려면 이 지침의 내용을 잘 알아 두시기 바랍니다.

캠퍼스 운동이 약이다

사명

캠퍼스 운동이 약이다(EIM-OC)는 대학 안에서 운동·보건을 비롯한 여러 분야가 EIM-OC의 비전과 목표를 뒷받침하도록 협력 관계와 지도력을 길러 냅니다.

비전

여러 분야의 학내·지역 구성원 모두가 EIM의 원칙을 알고 가고 나누고 받아들이며, 학교 전체에서 신체활동과 만성질환 예방·관리의 문화를 바꾸는 것입니다.

운동이 약이다®는 신체활동 평가와 권장을 진료의 기본으로 만들고, 세계 어디에 있든 어떤 몸 상태에 있든 사람들을 근거에 바탕을 둔 신체활동 자원과 이어 주려 합니다. 대학은 하나의 작은 사회로서, 학생과 교직원이 함께 학내와 의료 현장에서 신체활동을 알리도록 가르치고 마음을 움직일 수 있는 곳입니다.

미국 성인의 거의 절반(46%)이 권장량인 주 150분의 중간 강도 신체활동을 하지 않으며, 1 2018년 봄 Healthy Campus 2020 보고서에 따르면 대학생 가운데 신체활동 지침을 채우는 사람은 46.2%뿐입니다. 같은 보고서에서 응답자의 22.1%는 불안이 있었고, 32.9%는 잠에 어려움을 겪었으며, 32.2%는 스트레스가 학업 성취에 영향을 주었다고 답했습니다. 2 신체활동이 제2형 당뇨병, 비만, 심혈관질환 같은 만성질환에 도움이 된다는 근거는 확실합니다. 3 대학 환경의 신체활동만을 다룬 연구는 많지 않지만, 지금까지의 자료는 신체활동과 학업 성취 사이에 작지만 긍정적인 관계가 있음을 보여 줍니다. 4,5,6 신체활동은 대학생의 스트레스와 불안을 줄여 주기도 합니다. 7,8 대학은 신체활동 개입으로 앉아 있는 습관을 바꾸고, 운동을 가로막는 것을 줄이고, 학생이 신체활동을 시작하거나 이어 가도록 북돋워야 합니다.

캠퍼스 운동이 약이다란?

EIM-OC는 대학이 신체활동을 건강의 활력징후로 알리고, 각자의 환경에서 EIM을 펼치도록 요청합니다. 우리의 목표는 모든 학생이 입학할 때보다 더 건강하고 튼튼해져 졸업하고, 꾸준한 신체활동의 이로움을 잘 알고 열심히 알리는 사람이 되며, 의료 안에서 신체활동을 체계적으로 평가하고 권장하도록 힘쓰는 것입니다.

세계의 캠퍼스 운동이 약이다

캠퍼스 운동이 약이다는 미국 대학에만 열려 있지 않습니다. 세계 모든 대학의 참여를 환영합니다. 우리나라에 EIM 국가센터가 있다면 캠퍼스 프로그램이 있는지 확인해 그곳에 등록하세요. 국가센터가 없거나 국가센터에 활동 중인 EIM-OC 프로그램이 없다면 EIM 국제센터에 등록하세요(우리나라에 국가센터가 있는지 모르겠다면 EIM 국제 명부를 확인해 보세요). 인증을 받으려면 국제 단위에 등록되어 있어야 합니다.

우리 학교가 참여해야 하는 까닭

학교에 EIM-OC 프로그램을 두면 교직원과 학생이 함께 학내 구성원의 건강과 안녕을 높이도록 북돋을 수 있습니다. 이 프로그램은 모든 학생이 운동과 건강, 학업 성취 사이의 이어짐을 이해하도록 돕고, 몸으로 겪어 보는 배움도 제공합니다. 아래는 여러 대학이 EIM-OC에 참여해 얻은 것 가운데 몇 가지입니다.

금상 등급 커뮤니티 칼리지가 돌아본 세 가지

1. 이해관계자의 동의를 얻는 일이 어렵습니다. 이 프로그램의 값어치와, 학생에게 어떤 도움이 되며 학교의 사명·비전·목표에 어떻게 보태지는지 보여 줘야 했습니다.
2. 2년제 학위 과정을 운영하는 커뮤니티 칼리지로서, 학생이 빠르게 바뀌는 가운데 학생 사회 안에서 흐름을 이어 가는 일이 어렵습니다.
3. 참여하는 학생 수는 적지만 프로그램이 주는 영향은 큼니다.

EIM-OC 프로그램 만들기 단계별 안내

1단계: 우리 학교에 이미 EIM이 있는지 확인하세요

지금 등록된 대학 목록은 EIM 누리집에서 볼 수 있습니다. 우리 학교가 이미 등록되어 있다면 지도교수에게 연락해 어떻게 참여할 수 있는지 알아보세요. 지도교수를 찾을 수 없다면 eim@acsm.org로 문의하세요!

2단계: EIM-OC 운영진을 찾아 꾸리세요

운영진은 EIM-OC의 심장입니다. 우리 학교에서 프로그램이 잘 자리 잡도록 틀과 바탕을 만들려면 든든한 운영진이 꼭 필요합니다! EIM-OC 팀에는 다음 구성원이 반드시 있어야 합니다.

- **지도교수:** 프로그램의 틀을 만들고 방향을 잡아 주며, 교원이나 직원이어야 합니다. 학교 어느 학과 소속이든 괜찮습니다. 운동생리학, 운동과학, 공중보건 같은 보건 관련 분야의 교원이라면 우리 학교에서 EIM을 어떻게 펼칠지 구체적으로 안내해 줄 수 있습니다. ACSM 정회원 자격을 갖추고 있어야 합니다.
- **의료 전문가:** 신체활동을 의료제도에 들이는 것이 EIM의 첫째 목표이므로, 의료 전문가는 팀에 무엇보다 값진 통찰과 안내를 줍니다. 학교 보건소나 의과대학, 지역 의료기관에서 모실 수 있습니다. 의사, 전문간호사, 정신건강 상담사처럼 면허를 가진 의료인이어야 합니다. ACSM 정회원이면 좋지만 반드시 그래야 하는 것은 아닙니다.
- **건강·운동 전문가:** 대상자의 필요와 목표에 맞춰 안전하고 효과적인 운동을 처방할 지식과 기술, 능력을 갖춘 사람입니다. 학교 체육시설이나 운동 관련 학과에서 일하는 분이 많습니다. 운동생리학이나 그와 가까운 분야의 최종 학위가 있거나 [NCCA](#) 또는 [ANSI/ISO 17204 인증](#) 자격증을 갖고 있어야 합니다. ACSM 정회원이면 좋지만 반드시 그래야 하는 것은 아닙니다.
- **학생 대표:** 재학생 2명 이상이 EIM-OC 운영진에 들어가야 합니다. 학생 대표가 맡는 역할은 학교마다 다를 수 있지만, 학생의 목소리를 학내에 전할 지도자 역할을 해야 합니다. ACSM 학생 정회원 자격을 갖추고 있어야 합니다. ACSM 정회원 종류는 [여기](#)에서 볼 수 있습니다. 회원 자격이 확인되기까지 영업일 하루 정도 걸릴 수 있습니다.

3단계: EIM-OC 프로그램을 등록하세요

운영진을 꾸렸다면 EIM 누리집의 [등록 서식](#)을 작성해 우리 학교를 정식으로 등록하세요. 운영진의 이름과 직책, 연락처, 해당된다면 ACSM 정회원 번호를 적어야 합니다. 신청서는 EIM 국제센터로 보내져 검토와 승인을 받습니다. 이 과정에는 영업일 5~7일이 걸립니다. 승인되면 학교에서 어떻게 시작할지 안내가 담긴 확인 메일을 받습니다.

Baldwin Wallace University – “젊은 교수 한 명과 지금은 졸업생이 된 두 사람이 EIM-OC를 학교에 들여올 기회를 보고 바로 뛰어 들었습니다! 세 사람이 작게 시작해 운영진을 꾸리고, 지금 프로그램이 서 있는 바탕을 놓았습니다.”

University of Toledo – “우리 캠퍼스 운동이 약이다 프로그램은 체육시설과 **Rocket Health**(종합 건강·안녕 서비스), 운동과학과가 함께하는 학교 전체의 협력 사업입니다. 그 분야를 이끄는 분들과 함께 일한 것이 이렇게 중요한 사업을 학교에서 시작하는 데 가장 좋은 방법이었습다.”

4단계: 학내 지원을 만드세요

EIM-OC 프로그램을 등록했다면 다음은 실행 계획을 세우는 일입니다. 학내 신체활동을 어떻게 늘릴까요? 학교 보건소와 어떻게 이어질까요? EIM과 그 이로움을 알리고 함께 기뻐하도록 학내 지원을 어떻게 만들까요? 아래는 효과적인 EIM 프로그램을 만들고 펼치는 데 힘이 되어 줄, EIM 팀의 넓은 울타리가 될 수 있는 학내 관계자들입니다.

대학 본부

대학 본부는 여러모로 이 사업을 뒷받침할 수 있습니다. 학교에서 프로그램이 매끄럽고 효율적으로 돌아가도록 도울 수 있고, 예산을 마련하고 학내·외 관련 기관과 이어 주는 일도 도울 수 있습니다.

학과

학과와 교원은 교육 자료 개발, 워크숍, EIM-OC 프로그램 관련 연구를 위한 자료 수집 등 여러 분야에서 전문성을 보태 줄 수 있습니다. 학내와 지역의 교육 활동을 돕고, EIM 안에서 학생 지도자를 길러 내는 데도 힘이 됩니다.

학교 홍보·마케팅 부서

학교 홍보·마케팅 부서는 EIM-OC 프로그램에 좋은 자원이 되어, 소통 수단과 학내 홍보 전략에 대한 전문성과 안내를 줄 수 있습니다. 보도자료나 행사 안내문을 쓰고 사회관계망으로 학내에 알리는 일처럼, 학생들이 이런 전략을 앞으로 밀고 나갈 수 있습니다.

학내 의료진

학내 의료진은 학교 진료 현장에 EIM을 들여 이 사업의 중요한 축을 맡는 것은 물론, 진료실에서 프로그램을 알리고 교육 활동에 힘을 보태며, EIM 행사에 참여하고 자기 진료에 EIM을 살려 낼 수 있습니다.

학교 체육시설

학교 체육시설은 EIM-OC의 교육과 활동, 홍보 행사가 이뤄지는 곳이자, 학교 보건소에서 넘어오는 EIM 의뢰를 받는 곳이 될 수 있습니다.

학생 동아리와 학생 조직

학생 동아리와 학생 조직은 학교 곳곳에 EIM 활동을 알릴 수 있습니다. 기숙사와 학생 단체는 많은 사람을 상대로 정기적인 행사를 엽니다. 이런 조직은 홍보의 힘을 키워 주고 EIM-OC 팀에 새 구성원을 모으는 데도 도움이 됩니다. 학내 동아리와 모임은 각자의 자리에서 신체활동을 알릴 저마다의 재미있는 방법을 찾아내, EIM을 더 넓고 다양한 사람들에게 퍼뜨릴 수 있습니다.

학생

학생은 교직원과 더불어 EIM 사업의 주된 대상이면서, 프로그램을 알리는 사람이기도 합니다. 학생은 주변 사람들의 본보기가 되어 또래에게 신체활동을 권할 수 있습니다. 알리기와 모금 행사를 이끌고 지역사회 활동에 참여할 수도 있습니다. 학생들은 앞으로 의료인과 운동 전문가가 되어 EIM의 지식과 가치를 자기 현장으로 가져갈 것입니다. EIM-OC 운동의 주인공입니다!

5단계: 캠퍼스 EIM을 펼치세요

학교를 등록하고 지원을 만들었다면, 이제 알리고 행사를 열 때입니다. 우리 학교에 맞는 생각이 필요하신가요? 대부분의 EIM-OC 프로그램이 쉽게 바꿔 쓸 수 있는 몇 가지를 소개합니다.

신체활동 알리기

· 학생들이 EIM에 함께하겠다고 서명하는 서약 운동을 만들어, 신체활동 겨루기에 참여하고 학교 곳곳에 이 사업을 알리게 하세요.

- 학생과 교직원이 걷기·자전거처럼 몸을 쓰는 이동 수단을 쓰고, 엘리베이터·에스컬레이터 대신 계단을 이용하도록 권하는 안내문을 붙이세요.
- 신체활동을 복돋우는 소통 모임을 만드세요.
- EIM의 사명과 뜻이 맞는 학내 조직을 찾아 EIM 사업과 신체활동의 이로운, 2018 신체활동 지침에 대해 발표하세요.
- 학교 전체의 활동일을 열어 여러 가지 즐거운 신체활동 행사나 겨루기에 학생들이 참여하도록 하세요.
- 학생 건강 박람회나 학내 박람회에 참여해 EIM의 원칙을 알리세요.

여름에 직원의 신체활동 참여를 복돋우세요! University of Toledo는 여름에 'Walk for Wellness' 겨루기를 엽니다. 참가자는 매달 열리는 1마일 단체 걷기에 참여할 수 있고, 15분을 넘는 자기 걷기를 기록할 수 있습니다. 한 주에 세 번 이상 걷기를 기록하면 추첨권 한 장을 받습니다. 겨루기가 끝나면 네 명을 뽑아 상품을 줍니다. 이 대학은 여름방학 동안 움직임을 복돋우는 소규모 워크숍과 겨루기로 큰 성과를 거두었습니다.

EIM 교육 활동

- 신체활동이 안전하고 즐거울 수 있음을 보여 주도록 학생과 학내 구성원에게 안전 교육을 하세요. Rx for Health 시리즈 환자 안내지를 활용하세요.
- 워크숍이나 세미나를 열어 몸을 움직이는 것이 몸과 마음, 감정에 주는 이로운 학생들에게 알려 주세요.
- 운동생리학과 같은 학과와 함께 교육과정에 EIM 단원을 넣으세요.
- 지역사회에서 발표와 워크숍을 열어 사람들에게 EIM을 알리세요.
- 의료 전문가에게 EIM과 EIM 해법을 진료에 어떻게 들일 수 있는지 알려 주세요(EIM 의료진 행동지침 참고).

학교 의료 체계에 EIM 해법을 들이세요

- 학교 보건소가 환자를 볼 때마다 신체활동을 활력징후로 평가하고, 2018 미국인 신체활동 지침을 채우고 있는지 확인하도록 권하세요.

신체활동 활력징후(PAVS)

1. 평균적으로 일주일에 며칠, 빠르게 걷기 정도의 중간에서 힘든 운동을 하십니까? _____ 일
2. 그렇게 운동하는 날에는 평균 몇 분 하십니까? _____ 분

일주일 총 신체활동 시간(1번 × 2번)

_____ 분

- 의료진이 환자에게 운동을 처방할 수 있도록 **EIM 처방 서식**을 제공하세요.
- 의료진이 환자를 학내 신체활동 자원과 프로그램으로 의뢰할 수 있게 도우세요.
- 의료진의 운동 의뢰를 받을 수 있는 학내 자원과 프로그램을 만들고, **EIM 운동 전문가 행동지침**을 활용해 지역 운동 현장에 EIM을 펼치세요.

Barry and Linda Franklin EIM-OC 소액지원 사업으로 받을 수 있는 지원금

“소액지원금은 적은 돈이지만, 우리 경험으로는 그 액수보다 값어치가 큼니다. 이 지원으로 우리 팀은 그동안 해 온 일을 살펴보고, 학생들의 경험을 더 좋게 만들 개선을 할 수 있었습니다.”

– Royal College of Surgeons in Ireland, 2023년 Franklin EIM-OC 소액지원 수혜

“Franklin EIM-OC 소액지원금은 기존 프로그램을 더 넓히는 데 도움이 되겠지만, 무엇보다 우리 학생들을 도울 수 있게 해 줄 것입니다.”

– Baldwin Wallace University, 2024년 Franklin EIM-OC 소액지원 수혜

- 대학이 EIM-OC 프로그램을 만들고 실행하고 평가하도록 세 가지 사업 지원금이 마련되어 있습니다.
- Franklin 소액지원금은 EIM 개입을 수행하고, 질 좋은 자료 수집과 EIM 프로그램 분석을 하는 데 드는 비용을 덜어 주기 위한 것입니다.
- ACSM 재단은 매년 500달러 1건, 750달러 1건, 1,250달러 1건의 사업 지원금을 줍니다.
- 자세한 내용은 [EIM-OC Franklin 소액지원](#) 페이지를 보세요.

6단계: EIM-OC 프로그램을 알리세요

이런 것은 모두 기뻐하세요. 어느 등급이든 값집니다!
“우리는 지금 BW 구성원에게 필요한 프로그램을 제공하려 애씁니다. 어떤 해에는 그것이 은상을 받게 한 프로그램이었고, 다른 해에는 동상을 받게 한 프로그램이었습니다.”

– Baldwin Wallace University

EIM-OC 갱신·인증 사업

EIM-OC 등록은 2년간 유효합니다. 이미 등록된 대학은 1~2월에 정식 갱신 절차를 밟습니다. 갱신 연도는 2024년, 2026년, 2028년, 2030년입니다.

프로그램은 갱신 신청서를 작성해 현재 EIM-OC 운영진이 누구인지 알리고 의견을 나눠야 합니다. 학생이 졸업하거나 교원이 자리를 옮기면서 2년 사이에 운영진이 바뀔 수 있습니다. 갱신 기간을 6개월 이상 앞두고 변동이 생기면, 운영진 가운데 한 사람이 **운영진 변경 서식**을 작성해야 합니다.

학교가 처음 등록할 때 EIM 국제센터가 언제 갱신해야 하는지 알려 드립니다.

인증 절차는 갱신 절차에 딸린 선택 사항입니다. 2년 동안 EIM-OC 팀이 학교에서 EIM을 알리고 펼치기 위해 애쓴 것을 인정하고 상을 드리는 기회입니다. ACSM이 여러분 학교의 이야기를 나눠 달라고 청할 수도 있습니다.

금상, 은상, 동상 세 등급 가운데 하나를 신청할 수 있습니다.

어느 등급이든 심사를 받으려면 증빙 자료가 필요합니다. 사진과 홍보물, 운동이 약이다 의뢰 화면 갈무리 등을 준비해 두세요.

[EIM-OC 인증 등급 안내](#)에 등급별 요건이 더 자세히 나와 있습니다.

“가장 중요한 것은 인증에 필요한 활동을 모두 해내는 데 그치지 않는 것입니다. 학교가 EIM-OC에 진심으로 힘쓰고 있음을 보여 주려면 그동안 한 모든 활동의 기록을 꼼꼼히 남겨 두는 일이 꼭 필요합니다.”

– Universidad Europea de Madrid, 2024년 금상 등급 대학

받게 되는 EIM 인증 등급은 학교가 얼마나 펼쳤는지에 따라 달라집니다. 참여의 폭이 넓어지는 만큼 등급도 올라갑니다. 각 학교는 지난 2년의 EIM-OC 활동으로 금상·은상·동상을 받으려면 2년마다 인증을 신청해야 합니다.

사회관계망을 활용하세요

사회관계망은 다른 학교가 EIM-OC로 무엇을 하는지 배우고, 우리 학교의 활동을 알리고 키우는 좋은 도구입니다.

학교가 EIM-OC 등록 대학이 되면 @EIMOC_학교이름 형태로 인스타그램과 페이스북을 만드시기를 적극 권합니다.

글을 올릴 때는 #EIMOC 해시태그를 쓰고 ACSM을 태그해 EIM-OC 공동체와 이어지세요. 다시 공유될 기회도 생깁니다.

EIM-OC에 관한 최신 소식을 받으시려면 다음 ACSM 계정을 따라 주세요.

- 페이스북 [Exercise is Medicine](#)
- 인스타그램 [acsm1954](#)
- 엑스(트위터) [@EIMNews](#)
- 틱톡 [@ACSM1954](#)

여러 사회관계망을 함께 행기는 일이 부담스러울 수 있다는 것을 잘 압니다. 학교가 쓰는 모든 곳에서 ACSM을 따라 주시면 좋겠지만, EIM-OC 소식은 [EIM-OC 누리집](#)과 운영진 메일링 목록을 포함해 여러 경로로 나누고 있으니 여러분이 있는 곳에서 받아 보실 수 있습니다.

언론과 이어지세요

학보와 교내 방송의 담당자와 이어지세요. 우리 활동과 행사를 알리려면 마감이 언제인지 확인하세요. 학내 매체가 없다면 지역 신문과 방송사에 연락해 신체활동을 알리고 우리 활동을 홍보하는 데 도움을 청해 보세요. 지역 언론과 접촉하기 전에 학교 홍보부와 상의하세요. 연락망을 갖고 있어 도움을 줄 수 있을 것입니다.

EIM-OC 브랜드 지침

ACSM은 전체 브랜드를 새로 하면서 운동이 약이다의 표기도 바꿨습니다. 새 로고를 바르게 쓰는 방법은 이 브랜드 지침을 참고해 주세요.

캠퍼스 EIM 한 해 일정

EIM-OC는 학생과 함께하므로 많은 활동이 학사일정을 따릅니다. 대개 여름방학에는 모임이나 행사를 열지 않습니다. 그래서 학내·지역 활동에 힘쓸 수 있는 기간이 한 해에 여덟 달 정도밖에 되지 않습니다. 그만큼 효과적인 지도력과 조직력이 더 중요해집니다. 아래는 한 해 동안 이뤄지는 기본 활동을 달별로 정리한 것입니다. 일반적인 내용이므로 우리 학교에 맞게 다듬어 쓰시기 바랍니다.

8~9월

“주제를 열심히 알린 것이 2023년 대회에서 3위를 하는 데 도움이 되었습니다.”

– Florida Gulf Coast University

- 구성원 모으기: 새 학생들이 들어오는 때이므로 새 구성원을 모으기에 가장 좋습니다. 대부분의 학생이 뜻있는 단체에 들어갈 기회를 찾고 있습니다.
- 일정 세우기: EIM-OC 운영진은 한 해 전체의 행사 일정을 세워야 합니다. EIM-OC 회의와 학내 활동·행사, EIM-OC 국제 행사가 모두 들어가야 합니다. 모든 구성원에게 꼭 알려 주세요.
- Franklin 소액지원: Barry and Linda Franklin EIM-OC 소액지원 신청이 9월 초에 열립니다.
- 마스코트 대회: 마스코트 대회 접수가 8월 중순에 열립니다.

10월

· EIM-OC의 달: 학교 전체에 신체활동을 알리고 EIM 운동을 함께 기뻐할 기회입니다. EIM 국제센터는 10월을 EIM-OC의 달로 선포하는 총장 선포문을 마련하고, Michigan State University와 함께 해마다 EIM-OC 걷기 겨루기를 열며, 지난해 Franklin 소액지원 수혜자를 소개하는 웨비나를 열고, 마스코트 대회 투표와 최종 발표를 모두 10월에 진행합니다. EIM-OC의 달에 참여하는 밑그림은 이미 마련되어 있습니다! 그 밑그림 위에 우리 학교만의 환경에 맞는 행사를 더해 보시기를 권합니다.

11월

· Franklin 소액지원 신청 마감: Barry and Linda Franklin EIM-OC 소액지원 신청이 마감됩니다.

1~2월

· EIM-OC 인증과 갱신: 등록된 모든 대학은 2년마다 EIM 국제센터에 갱신해야 합니다. 각 EIM-OC 대학은 2년마다 인증도 신청할 수 있습니다. 2년마다 주는 이 상은 안녕의 문화를 만들려 애쓴 대학을 기립니다.

3~4월

Franklin 소액지원: 그해 Barry and Linda Franklin EIM-OC 소액지원 수혜자가 발표됩니다.

5~6월

ACSM 연례학술대회: 학술대회에 참석해 학교와 지역에서 EIM을 펼치는 방법을 배우세요. 인증 연도에는 우리 학교가 인증을 받았다면 금상·은상·동상 대학으로 이름을 올리는 EIM-OC 인증 수여식에 참석할 기회도 있습니다.

웨비나는 분기마다 엽니다. 한 해 동안 공고와 신청 안내를 살펴주세요.

Florida Gulf Coast University

2024년 금상 등급 대학
재학생 16,004명
2023 마스코트 대회 3위

Florida Gulf Coast University(FGCU)는 2015~16년에 운동과학 과정과 학교 체육시설, 학생 보건소의 핵심 관계자들과 함께 EIM-OC를 시작했습니다. FGCU가 특별한 점은 처음부터 신체활동 활력징후(PAVS)를 프로그램에 넣었다는 것입니다. 프로그램을 시작할 때부터 학생 보건소의 전자의무기록에 신체활동 문항이 들어가 있었습니다. 시간이 지나면서 의뢰 연결망이 상담·심리 서비스, 학업지원센터, 예방·안녕 부서로 넓어졌습니다.

최근에는 학교 곳곳의 EIM-OC 홍보물에 QR 코드를 넣어 스스로 의뢰할 수 있는 길도 마련했습니다. FGCU EIM-OC는 프로그램의 연구 부문에 참여하는 분들에게 신체활동 상담과 평가, 개인 지도 한 차례, 학생 멘토를 무료로 제공합니다. 그 밖의 행사로는 EIM-OC 주간, 가을·봄 행사(직원 건강 박람회, EIM-OC 빙고 등), 상시 EIM-OC 후원 행사와 홍보 부스, EIM-OC 멘토 사업이 있습니다.

FGCU가 다음 세대의 학교들에 전하고 싶은 값진 세 가지

1. 지금 지원해 주는 곳(체육·안녕 부서)과 관계를 이어 가는 일이 무엇보다 중요합니다. 특히 재원을 찾기가 얼마나 어려운지를 생각하면 더욱 그렇습니다.
2. 학내 보건 분야와의 협력이 프로그램의 뼈대입니다.
3. 상위 행정 부서의 지원이 어느 정도 있지만, 더 넓게 닿으려면 더 많은 지원이 필요합니다.

이 프로그램이 EIM-OC 학생 지도자와 전체 학생에게 준 영향은 헤아릴 수 없습니다. 학부생이 연구에 참여하게 만들기도 했습니다. 한 학부생은 학교 상을 받았고, EIM-OC와 신체활동 자기효능감의 변화를 다룬 연구 결과를 발표하려 준비하고 있습니다. 이런 수준의 연구 경험은 학생의 앞날에 큰 힘이 됩니다. FGCU EIM-OC는 여러 해 동안 금상 등급을 지켜 왔으며, 프로그램의 질을 높이고 더 많은 사람에게 닿아 학생들을 더 잘 돕고자 늘 나아지려 애쓰고 있습니다.

RCSI University of Medicine and Health Sciences

2024년 은상 등급 대학

재학생 4,500명

2023 Franklin EIM-OC 소액지원 수혜

RCSI University of Medicine and Health Sciences는 2018년 네 명의 핵심 관계자와 함께 프로그램을 시작했습니다.

- Suzanne McDonough 교수 — 물리치료학부 학부장
- Dhruv Jivan — 학생
- David Harris — 스포츠센터 관리자
- Brid Mahon, Yvette Moffatt — Inspire(안녕 프로그램) 담당자

EIM-OC 운영진이 학내 여러 분야에서 모인 덕분에 학생의 필요에 초점을 둔 협력이 자라났고, 다른 학내 사업과 겹치는 일도 잘 피할 수 있었습니다. 이런 협력 방식으로 EIM-OC에 자원을 가장 알차게 쓸 수 있었습니다. 이 대학은 매년 캠페인과 행사를 한데 모은 일정을 만들어 학내에 알립니다.

운영진에는 학생 대표 두 명이 있습니다. 이 자리는 1~2년마다 새 사람으로 바뀌지만, 학생들이 얻는 경험은 값집니다. 회의를 진행하고, 조직을 운영하고, 재정과 보건·안전을 다루고, 관계를 쌓는 일을 배웁니다. 운영진에 들어간 학생들은 앞날의 진로에 큰 자산이 될 경험을 얻습니다.

RCSI University of Medicine and Health Sciences는 학교 환경 안에서 동상에서 은상으로 올라가며 중요한 것을 배웠습니다. 하나는 행사나 캠페인이 잘 되었다면 새로운 것을 해야 한다는 이유만으로 다른 것으로 바꿀 필요가 없다는 점입니다. 나아지도록 다듬는 정도면 충분하며, 굳이 처음부터 다시 만들려 하지 마세요. 또 하나는 우리가 감당할 수 있는 범위에서 힘쓸 분야를 정해 둔 것이 도움이 되었다는 점입니다. 그렇게 하니 목표로 삼은 사람들에게 가장 큰 도움을 줄 수 있었고, 그 결과 목표와 이정표를 이루어 더 높은 인증까지 받게 되었습니다.

RCSI University of Medicine and Health Sciences는 학교의 여러 부서가 하나의 목표를 향해 함께 나아가도록 EIM-OC 프로그램을 짰습니다. 이렇게 뚜렷한 방향 덕분에 소액지원금을 받고, 여러 해에 걸쳐 인증을 받으며 등급도 올라갔고, 학생들에게 꾸준히 영향을 줄 수 있었습니다.

Southwestern University

2024년 은상 등급 대학 재학생 1,500명

Southwestern University(SU)의 프로그램은 2019년 시작할 때부터 학생들이 이끌어 왔습니다. 학생 단체를 만들고 싶어 한 운동과학 전공 학생들이 만들었습니다. 수업에서 이 사업을 알게 된 뒤 스스로 운영진을 꾸리고 학생 단체의 회칙을 만들었습니다. 놀랍지 않게도 학생 지도자들은 자기 역할과 참여에 대한 열정을 갖고 있으며, 그것이 EIM-OC 프로그램의 성공으로 이어졌습니다.

코로나19 이후 SU는 프로그램에 온전한 관심을 담았습니다. 건강은 “질병이 없는 상태가 아니라 몸과 마음, 사회적으로 온전히 안녕한 상태”(세계보건기구, 1948)라는 정의가 프로그램의 바탕이 되었습니다. 이런 관점에서 2024년 미국심장협회(AHA)와 앞서가는 협력 관계를 맺었습니다. SU의 EIM-OC 프로그램과 AHA, SU 체육부, SU 학생보건·상담센터, SU 야외활동부와 Aramark가 함께한 협력이었습니디. 이 협력으로 심장 건강을 알리는 한 달을 마련해 다섯 가지 행사를 열었고, 학생들이 가슴압박만 하는 심폐소생술 시범과 교육을 제공했으며, SU 학생들이 AHA의 ‘Go Red for Women’ 오찬과 하트 불에서 자원봉사를 했습니다.

새롭게 궁리하는 태도는 모든 행사에서 드러납니다. 또 다른 예로, 이 모임은 학교 체육시설에 장애인용 운동 기구가 없다는 것을 알아냈습니다. 학내 SAFE 지원금을 신청해 SciFit Premium Pro를 살 수 있었습니다. 학교에 처음 들어온 장애인용 기구였습니다. 이 밖에도 SU는 운동과학과와 그 교과목(건강·체력의 이해, 신체활동의 심리사회적 측면, 운동처방과 건강증진·프로그램 운영)에 EIM 개념을 담아 가르치고 있습니다. 여러 대학원 과정과 전문 분야의 초청 연사를 모셔, 그 분야들이 건강을 어떻게 복돋우는지, 그 길로 가려면 무엇이 필요한지 이야기하는 자리도 마련합니다.

재학생 1,500명 규모에서 SU는 EIM-OC 프로그램을 앞서가며 슬기롭게 운영합니다. 할 수 없는 것이 아니라 지금 가진 자원으로 할 수 있는 것을 봅니다. 그 과정에서 다른 프로그램과 학생 단체, 부서와 협력하고 관계를 쌓는 법을 배웠습니다. 함께하면 힘이 커집니다. SU는 행사를 미리 계획하는 일의 중요함을 잘 압니다. 운영진은 학기마다 앞서 행사를 계획하고 각 행사의 책임자를 정합니다. 운동과학과 교원들은 뒷받침하되 행사 아이디어와 진행은 학생들이 이끌게 합니다. SU에는 자랑할 것이 참 많습니다!

Universidad Europea de Madrid

2024년 금상 등급 대학 재학생 19,423명

Universidad Europea de Madrid는 EIM 스페인의 주 담당자인 Jose Antonio Casajus를 통해 세계 EIM-OC 프로그램을 처음 알게 되었습니다. 프로그램의 핵심 가치를 듣고 얼마 지나지 않아 EIM-OC 모임이 만들어졌습니다. 특히 눈에 띄는 것은 구성원 전체가 운동을 이 대학의 정체성에서 빼놓을 수 없는 부분으로 받아들였다는 점이며, EIM-OC 인증 사업이 그 변화에 큰 몫을 했습니다. 이 인증은 학부와 대학원 과정에서도 이야기되므로, 핵심 인물이 졸업해 새 사람으로 바뀌어도 프로그램이 이어집니다. 더 많은 사람이 이 사업을 알게 되면서 넓혀 갈 여지도 늘 열려 있습니다.

이 대학은 여러 해에 걸쳐 값진 것들을 배웠습니다. 보건 분야와 스포츠과학 분야에서 각각 한 사람을 정해 소통을 한곳으로 모은 것이 프로그램이 잘 돌아가는 데 무엇보다 중요했습니다. 구성원들로부터 운동 프로그램에 대한 좋은 반응이 넘치도록 돌아왔습니다. 그것이 모임을 이어 가고 키우는 힘이 되었습니다. 다만 큰 어려움은 학교 지도자들로부터 운동 사업을 펼칠 충분한 지원과 신뢰를 얻는 일이라고 생각합니다. 그 지원은 꼭 필요하고 어느 정도 받고 있지만, 여전히 풀어 가야 할 과제입니다.

이 대학의 프로그램은 자체 연구로 뒷받침되고 있습니다. 최근 이 모임에서 “Remotely Supervised Exercise During the COVID-19 Pandemic Versus In-Person-Supervised Exercise in Achieving Long-Term Adherence to a Healthy Lifestyle”이라는 논문을 발표했습니다. 코로나19로 봉쇄와 이동 제한이 있었음에도, 대학 직원을 대상으로 한 원격 개입이 더 건강한 생활습관을 이어 가게 하고 건강 관련 삶의 질을 좋게 했다는 결론이었습니다. 이 연구는 코로나19 이후에도 운동 개입의 흐름을 이어 주었고, 이 대학은 금상 등급을 지키며 원격 방식까지 더해 코로나19 이전보다 더 다양한 운동 프로그램을 제공하고 있습니다.

축하합니다!

여러분과 여러분의 학교는 캠퍼스 운동이 약이다의 사명과 비전을 학교에 들여오는 첫걸음을 내디뎠습니다.

운동이 약이다® 팀은 신체활동의 중요함을 알리는 데 힘써 주시고, 운동을 건강과 일상의 한 부분으로 만드는 데 목소리를 내 주시는 것에 감사드립니다.

부록 — EIM 자료

EIM이 협력 기관에 제공하는 자료를 몇 가지 소개합니다. 체육시설과 학생 보건소, 학교 곳곳에서 도움이 될 것입니다!

· **EIM-OC 웨비나 시리즈:** EIM-OC 위원회는 등록된 학교가 프로그램을 만들고 펼치도록 돕는 웨비나 시리즈를 시작했습니다. 새로 나오는 웨비나마다 여러 주제를 다뤄, 학교가 학내 신체활동을 더 잘 알릴 도구와 방법을 갖추도록 돕습니다. 이 시리즈에는 지난해 Franklin 소액지원 수혜자들이 목표와 방법, 결과를 이야기하는 연례 웨비나도 있습니다!

· **Rx for Health 시리즈:** 운동이 약이다®는 활동이 적은 분과 여러 만성질환-건강 문제가 있는 분을 위한 핵심 운동 지침을 제공하려고 Rx for Health 시리즈를 만들었습니다. 이 안내지는 의료진과 운동 전문가가 환자-대상자에게 신체활동을 권할 때 쓰도록 만들어졌습니다.

· **의료진 행동지침:** 학생 보건소나 어느 의료진이든 신체활동을 알맞은 “용량”으로 처방하도록 돕는 간단하고 효과적인 도구입니다.

· **운동 전문가 행동지침:** 운동 전문가가 의사와 다른 의료진과 효과적으로 협력해, 신체활동을 알맞은 “용량”으로 환자 진료의 “처방”으로 쓰는 밑그림을 제공합니다.

· **운동이 약이다 처방 서식:** 학교 보건소가 대상자에게 신체활동을 권할 때 쓰는 서식입니다.

· **환자 첫 평가 서식:** 학교 보건소에서 의뢰가 왔을 때 체육시설에서 쓰기 좋은 자료입니다.

· **환자 체력 경과 보고서:** 체력 훈련을 이어 갈 때 대상자의 변화를 기록하는 데 활용할 수 있습니다.

· **운동 참여 전 건강 문진표:** 운동 전문가가 대상자의 필요를 살필 때 씁니다.

· **건강 이력 문진표:** 운동 전문가가 대상자의 건강 이력을 파악할 때 씁니다.

· **체력 측정 기록지:** 우리 체육시설이 보통 제공하는 측정 항목에 맞게 이 서식을 고쳐 쓰세요.

· **체력 훈련 동의서**

부록 — 참고문헌

1. Centers for Disease Control and Prevention. Early Release of Selected Estimates Based on Data From the January–March 2017 National Health Interview Survey. Division of Health Interview Statistics, National Center for Health Statistics; 2017. Available from: https://www.cdc.gov/nchs/data/nhis/earlyrelease/Earlyrelease201709_07.pdf
2. American College Health Association. (2018, September 28). National College Health Assessment II, spring 2018. Available from ACHA-NCHA: https://www.acha.org/documents/ncha/NCHA-II_Spring_2018_Reference_Group_Executive_Summary.pdf
3. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report (2018). Available from: <https://health.gov/paguidelines/second-edition/report/>
4. Belch HA, Gebel M, Maas GM. Relationship between student recreation complex use, academic performance, and persistence of first-time freshmen. Journal of Student Affairs Research and Practice. 2001; 254-268.
5. Danbert SJ, Pivarnik JM, McNeil RN, Washington IJ. Academic success and retention: the role of recreational sports fitness facilities. Recreational Sports Journal. 2014;38:14-22.
6. Kampf S, Teske E. Collegiate recreation participation and retention. Recreational Sports Journal. 2013;37: 85-96.
7. Brunen A, Gudmundsdottir S, Augestad L. Gender-specific associations between leisure-time physical activity and symptoms of anxiety: the HUNT study. Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology. 2015; 419-427.
8. Bland HW, Melton BF, Bigham LE, Welle PD. Quantifying the impact of physical activity on stress tolerance in college students. College Student Journal. 2014; 559-568.