

더 나은 삶을 위해 활동적으로

ACSM
EXERCISE IS
MEDICINE®

그동안 움직이지 않던 분일수록 얻는 것이 가장 큼니다. 이제 전문가들은 아무리 짧은 신체활동이라도 보탬이 된다고 말합니다. 단 몇 분이라도 좋습니다! 하루 중 2분, 5분, 10분, 20분씩 채워 보세요. 움직인 시간은 모두 건강으로 쌓입니다.

신체활동이 부족하면 흡연이나 과체중과 비슷한 건강 문제가 생긴다는 사실을 알고 계셨나요? 자주 움직이면 이런 도움이 됩니다.

- 기분과 잠이 좋아집니다
- 노화의 영향을 늦춰 줍니다
- 심장 문제, 고혈압, 제2형 당뇨병, 여러 종류의 암에 걸릴 위험을 낮춰 줍니다
- 면역력을 지켜 줍니다. 그래서 감염 위험이 줄고, 증상이 가벼워지며, 여러 질병에서 더 빨리 회복하는 데 도움이 됩니다
- 나이가 들어도 머리가 맑게 유지되도록 돕고, 치매와 알츠하이머병의 위험을 낮춰 줍니다
- 기운이 나고, 삶이 한결 나아집니다!



안전하게, 다치지 않으려면

- 속도와 활동 시간을 조금씩 늘려 가세요. 낮게 시작해 느리게 나아가세요!
- 가벼운 정도에서 중간 정도의 힘으로 시작하세요.
- 운동 전후에 편한 속도로 준비운동과 정리운동을 하세요.

지금 있는 자리에서 시작하세요. 가진 것을 활용하고, 할 수 있는 만큼 하세요 이렇게 시작하세요

쉬운 것부터

덜 앉고 더 움직이기만 하면 됩니다. 우편함까지 걸어가고, 반려견과 산책하고, 책상 앞에서 춤을 추고, 계단을 이용하세요. 하루 중 움직일 기회를 찾으세요.

함께 움직이기

즐거운 활동을 고르고 집이나 직장에서 함께할 사람을 찾으세요. 혼자 하는 사람보다 친구와 함께하는 사람이 더 오래 이어 갑니다.

건강 상태 확인하기

건강에 걱정되는 점이 있다면 운동을 시작하기 전에 의료진과 상의하세요. 근육이나 관절에 문제가 있으신가요? 운동을 시작하기 전에 물리치료를 받는 것이 좋을지 여쭙보세요.

동기 이어 가기

스마트폰이나 활동량계로 나아가는 정도를 확인하며 의욕을 이어 가세요. 처음 한두 주는 하루 걸음 수를 세어 보세요. 하루 7,000~9,000걸음까지 조금씩 늘려 갑니다.

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. 체력과 심장 건강이 좋아집니다.

무엇을?

리듬 있게 이어지는
모든 활동!

얼마나 자주?

주 3~5일

얼마나 힘들게?

가벼운 정도에서
다소 힘든
정도까지

얼마나 많이?

몇 분으로 시작해 하루 총
30~60분까지 차츰
늘리세요.

기억하세요: 걷기, 자전거, 춤, 수영, 물속 운동 모두 좋습니다. 어떤 방법이든 어디서든 활동적으로 지내세요. 1분 1분이 모두 소중합니다. 체중을 줄이려면 활동량을 두 배로 늘리세요.

근력 운동

웨이트나 저항 밴드를 쓰는 근력 운동은 몸을 튼튼하게 하고 전반적인 건강에 도움이 됩니다. 빨래 바구니를 들거나 마당일을 하는 등 일상 동작도 한결 수월하고 안전해집니다.

무엇을?

아령, 탄력 밴드, 웨이트
기구, 또는 자기
몸무게(예: 부엌
조리대를 짊고 하는
팔굽혀펴기, 의자
스쿼트)

얼마나 자주?

주 2~3일
*사이에 하루는 쉬기!

얼마나 힘들게?

가볍게 시작해 중간이나
다소 힘든 정도까지
올리세요.

얼마나 많이?

처음에는 큰 근육
부위마다 10~15회.
힘들다고 느낄 무게로
8~12회까지 늘려
가세요. 2~4세트
반복합니다.

기억하세요: 들어 올릴 때 힘을 지나치게 주거나 숨을 참지 마세요. 필요하다면 자격을 갖춘 운동 전문가의 도움을 받으세요. 올바른 동작과 호흡법을 알려 줍니다.

그 밖의 신체활동

- 요가, 태극권, 필라테스는 균형 감각과 유연성, 근력을 길러 주고 마음도 편안하게 해 줍니다!
- 유연성: 주 2~7일 당기는 느낌이 들 때까지 근육을 늘려 주세요. 10~30초(어르신은 30~60초) 유지합니다. 종아리나 허벅지 뒤쪽을 늘려 보세요.
- 균형: 한 발로 서기, 선을 따라 걷기, 균형판 쓰기가 있습니다. 걸리는 물건이 없는 곳에서 하고, 필요하면 의자나 벽을 잡아 몸을 받치세요.

이번 주에는 어떻게 시작해 볼까요? _____