

덜 앉고 더 움직이기

ACSM
EXERCISE IS
MEDICINE®

덜 앉기

너무 오래 앉아 있으면 기운이 빠지고 관절이 뻣뻣해지며 건강 전반이 나빠집니다. 바꿀 수 있습니다! 일어나서 하루 동안 조금 더 움직이세요. 헬스장에 다니더라도 그렇고, 다니지 않는다면 더욱 그렇습니다. 앉아 있는 시간을 줄이는 방법은 아주 많습니다.

이번 주에는 무엇을 해볼까요?

직장에서

- ☐ 책상이나 컴퓨터 앞에 앉아 있다면 30분쯤마다 일어나 몸을 늘이세요. 복도를 한 바퀴 걸어도 좋습니다. 일어서라고 알려 주는 휴대폰 앱도 도움이 됩니다.
- ☐ 통화 중인가요? 서거나 걸으면서 하세요.
- ☐ 동료에게 전화하거나 메시지를 보내는 대신, 일어나서 자리로 찾아가 이야기하세요.
- ☐ 필기가 필요 없는 회의는 걸으면서 해보세요.

오갈 때

- ☐ 버스나 지하철을 탄다면 서서 가고 자리를 양보하세요. 기분도 좋아집니다!
- ☐ 가장 가까운 주차 자리를 두고 다투지 마세요. 조금 멀리 대고 몇 걸음 더 걸으세요.
- ☐ 버스에서 한 정거장 먼저 내려 나머지는 걸어가세요. 발을 잘 받쳐 주는 편한 신발을 신으면 어렵지 않습니다.

집과 그 밖의 곳에서

- ☐ TV를 볼 때는 광고가 나올 때마다 일어나 몸을 쓰는 집안일을 하세요. 식기세척기를 비우거나 빨래를 넣거나 쓰레기를 내놓는 것도 좋습니다. 프로그램 하나만 봐도 뿌듯해집니다!
- ☐ 될 수 있으면 계단을 이용하세요.
- ☐ TV와 컴퓨터, 비디오게임 앞에 있는 시간을 줄이세요(몸을 쓰는 것이 아니라면). 대신 다른 즐거운 활동을 하거나 미뤄 둔 집안일을 마무리하세요.
- ☐ 걸거나 서기 어렵다면 앉아서 무릎 들기, 발차기, 발 밀기, 주먹 지르기, 팔 돌리기를 해보세요.



오늘 덜 앉기 위해 할 일 _____

더 움직이기

몸이 더 편해지고, 더 잘 움직이고, 더 잘 자고 싶으신가요? 하루 중에 움직일 틈을 찾아보세요. 1분도 모이면 큼니다.

우편함까지 걷기 • 낙엽 쓸기 • 자전거 타기 • 춤추기!
나에게 맞는 것, 그리고 즐거운 것을 고르세요!

주마다 중강도 신체활동을 150분 이상 하도록 해보세요. 틈틈이 2분, 5분, 10분, 20분씩 채워도 됩니다. 어떤 방법으로든, 어디서든 움직이세요! 그게 다 쌓여 건강이 좋아집니다.

걷기는 간단하고 돈도 들지 않아 시작하기에 아주 좋습니다. 앞으로 두 주 동안 무엇을 해보시겠습니까?

- | | | |
|--|--|--|
| ☐ 잠자리에서 일어나면 하루가 시작되기 전에, 마음이 흔들리기 전에 20분 걸으세요. | ☐ 저녁 식사 뒤에는 날마다 가족과 함께 산책하세요. | ☐ 동네에서 걷거나 자전거를 타기 좋은 곳을 찾아보세요. 공원과 산책로, 나무가 있는 길, 눈길을 끄는 건물이 있는 길도 좋습니다. 탐험하는 마음으로요. |
| ☐ 가까운 쇼핑몰에서 친구를 만나 이른 아침 산책을 하세요. 걷는 사람들을 위해 일찍 문을 여는 곳이 많습니다. | ☐ 아이와 함께 걷거나 자전거로 등교해 보세요. 둘 다 좋아집니다. | ☐ 안내와 격려를 받을 수 있도록 지역 운동 프로그램에 들어가 보세요. 내가 다닐 곳: _____

_____ |
| ☐ 날마다 개를 산책시키겠다고 자청하세요. 개가 없다면 이웃의 반려동물을 데리고 나가도 좋습니다. | ☐ 이웃 두 명 이상과 동네 걷기 모임을 만드세요. 필요하다면 아이는 서로 번갈아 봐 주면 됩니다. | |
| ☐ 휴대폰 걷기 앱을 쓰거나 활동량계로 걸음 수를 세어 보세요. 하루 7,000~9,000걸음까지 차츰 늘려 갑니다. | ☐ 한 주에 한두 번은 걷거나 자전거로 직장이나 가게에 가 보세요. 전기자전거도 좋습니다. 더 쉽고 빠르고 재미있습니다! | |

오늘 덜 앉기 위해 할 일 _____

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

Copyright © 2024 Exercise is Medicine