

활동적으로 지내기 우울과 불안이 있을 때

ACSM
EXERCISE IS
MEDICINE®

몸이 더 편해지고, 더 잘 움직이고, 더 잘 자고 싶으신가요? 이제 전문가들은 아주 짧은 시간이라도 몸을 움직이면 건강에 보탬이 된다고 말합니다.

신체활동이 우울과 불안 증상을 약간씩 효과적으로 줄여 준다는 연구 결과가 있습니다.

게다가 원치 않는 부작용도 없습니다. 강도가 낮은 활동을 조금만 해도 도움이 됩니다. 더 힘든 운동을 더 많이 하면 효과는 더 커집니다. 운동은 전반적인 불안은 물론 그 순간의 불안도 줄여 줍니다.

유산소 운동과 근력 운동은 그것만으로도, 또 약물이나 상담 같은 다른 치료와 함께도 우울과 불안을 다스리는 데 쓸 수 있습니다. 나에게 무엇이 가장 잘 맞을지 의료진과 상의하세요.



이렇게 시작하세요

작게 시작하기

운동할 기운이나 마음이 잘 나지 않는다면 즐길 수 있는 활동을 찾고 작고 해낼 만한 목표를 세우세요. 5분, 10분, 15분처럼 짧게 시작하거나 동네 한 바퀴 걷기를 목표로 삼아 보세요. 그다음 차츰 늘려 갑니다.

사람들과 어울리기

다른 사람과 함께 움직이면 기분이 나아지고 슬프거나 불안한 마음에서 빠져나오는 데 도움이 됩니다. 활동 동호회나 운동 팀, 온라인 모임에 들어가 보세요. 함께할 사람을 찾아 둘 다 즐거운 것을 하며 정기적으로 만나세요.

동기 이어 가기

무엇이 있으면 활동 계획을 계속 지킬 수 있을까요? 하루 중 정해진 시간에 활동을 넣는 것이 도움이 되는 사람도 있고, 스스로 체력 목표를 걸어 두는 사람도 있습니다.

바깥에서 움직이기

바깥이나 자연 속에서 움직이면 더 좋습니다. 계절성 정서장애(SAD)가 있다면 특히 그렇습니다. 겨울에는 따뜻하게 껴입고 나가 이 자연스러운 광치료를 누리세요!

안전하게, 다치지 않으려면

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

유산소 운동

유산소 운동은 심장 박동과 숨을 빠르게 합니다. 빠르게 걷기, 가벼운 자전거, 수영 운동 같은 중강도 활동을 주당 150분 이상, 또는 조깅, 테니스 단식, 언덕 오르기 같은 고강도 활동을 주당 75분 하도록 차츰 늘려 가세요.

무엇을?

리듬 있게 이어지는 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: 틈틈이 5분, 10분씩 해도 되고 한 번에 20~30분을 해도 됩니다. 어떤 방법으로든, 어디서든 움직이세요. 체중을 줄이려면 활동량을 두 배로 늘리세요.

유산소 운동 주의사항

- 일부 정신과 약은 어지러움과 동작이 느려지는 느낌, 협응 문제를 일으킬 수 있습니다. 약을 처음 먹기 시작했거나 용량을 바꿨을 때 특히 그렇습니다. 이런 영향에 대해 의료진과 상의하세요.
- 운동 전과 도중, 후에 물을 충분히 마시세요.

근력 운동

웨이트나 저항 밴드를 쓰는 근력 운동은 몸을 튼튼하게 하고 전반적인 건강을 좋게 합니다. 빨래 바구니를 들거나 마당일을 하는 등 일상 동작도 한결 수월하고 안전해집니다.

무엇을?

아령, 저항 밴드, 웨이트
머신, 또는 자기
몸무게(예: 조리대를
잡고 하는 팔굽혀펴기,
의자 스쿼트)

얼마나 자주?

주 2일 이상
*사이에 하루는 쉬기

얼마나 힘들게?

가볍게 시작해 중간이나
다소 힘든 정도까지
올리세요.

얼마나 많이?

큰 근육군마다
10~15회로 시작해,
힘든 정도로
8~12회까지 올리고
2~4회 반복하세요.

그 밖의 신체활동

요가와 필라테스, 태극권은 기분을 나아지게 하며, 우울이나 불안이 있는 많은 사람에게 도움이 된다고 확인됐습니다. 유연성을 기르려면 근육이 당기는 느낌이 드는 지점까지 늘려 10~30초 유지하세요(고령자는 30~60초).

이번 주에는 어떻게 시작해 볼까요? _____