

활동적으로 지내기 청소년기에

ACSM
EXERCISE IS
MEDICINE®

청소년기는 내가 누구인지, 어떤 사람이 되고 싶은지 알아 가는 때입니다. 여기에는 내 몸에서 기쁨과 활력, 자신감을 느끼는 법을 배우는 것도 들어갑니다. 춤과 운동, 스케이트보드나 등산 같은 바깥 활동으로 친구를 사귀고 나를 드러내 보세요.

몸을 움직이고 나면 곧바로 집중이 잘되고 생각이 빨라지며 문제를 더 잘 푼다는 사실, 알고 계셨나요? 활동적으로 지내면 잠도 잘 오고 기분도 좋아지며 뼈가 튼튼해지고 건강한 체중을 지킬 수 있습니다. 건강 전문가들은 청소년에게 다음을 권합니다.



이렇게 시작하세요

쉬운 것부터

덜 앉고 더 움직이세요!
개를 데리고 산책하고,
방에서 춤추고, 걷거나
자전거로 등교하고,
계단을 이용하세요. 하루
중에 움직일 틈을
찾아보세요.

하루 60분

날마다 모두 합쳐 60분 움직이세요. 여기에는
심장과 근육, 뼈를 위한
활동이 모두 들어갑니다.
한 주에 사흘은 힘든
강도로 하세요. 틈틈이
5분, 10분씩 해도 되고 한
번에 30~45분을 해도
됩니다. 무엇이든
좋습니다!

즐거운 것 찾기

좋아하면 하게 됩니다!
축구에 관심이 있나요?
춤은요? 농구 슛은요?
근력 운동은요? 동네
체육관은 어떤가요?
함께할 친구를 찾으면 더
오래 이어 가게 됩니다.

화면 보는 시간 줄이기

집에서 TV나 컴퓨터 앞에
앉아 있는 시간은 하루
2시간을 넘기지 마세요.
정말입니다. 숙제를
마쳤다면 몸을 움직이며
쉬세요.

청소년을 위한 신체활동 안내

여러 가지를 섞으면 더
재미있고 몸도 마음도 덜
지칩니다. 혼자 하는
활동과 팀으로 하는 활동을
함께 해보세요.

자라는 동안에는 뼈가
근육보다 빨리 자랄 수
있습니다. 종아리와
엉덩이 앞쪽, 허벅지
뒤쪽을 늘려 주세요.
당기는 느낌이 드는
지점까지 늘려 30초
유지합니다.

안전하게 활동하려면
알맞은 장비를 쓰세요.
예를 들어 발을 잘 받쳐
주는 러닝화, 자전거 헬멧,
얼굴 보호대 같은
것입니다.

청소년은 밤에 8~10시간을
자야 합니다! 잠들기 최소
1시간 전에는 화면을 보지
말고, 방을 어둡고 조용하고
시원하게 유지하세요. 하루
종일 더 잘 지내게 됩니다.

유산소 운동

유산소 운동은 심장 박동과 숨을 빠르게 해 지구력을 키웁니다. 빠르게 걷기, 자전거, 몸을 쓰는 비디오게임 같은 중강도 활동이나 축구, 농구, 달리기, 힙합 댄스, 태권도 같은 고강도 활동을 재미있게 할 방법을 찾아보세요.

무엇을?

리듬 있게 이어지는 모든 활동

얼마나 자주?

날마다(그중 사흘 이상은 힘든 강도로)

얼마나 힘들게?

가벼운 정도에서 다소 힘든 정도까지(할 수 있다면 아주 힘들게!)

얼마나 많이?

하루 60분 활동의 하나로

기억하세요: 어떤 방법으로든, 어디서든 움직이세요. 체중을 줄이려면 활동량을 두 배로 늘리세요. 준비운동과 정리운동을 잊지 마세요. 속도와 시간은 조금씩 늘려 갑니다.

근육 튼튼하게 하기

근육에 부담을 주는 운동에는 아령과 저항 밴드, 웨이트 머신, 또는 자기 몸무게를 쓰는 것(팔굽혀펴기, 의자 스쿼트, 플랭크 등)이 있습니다. 오르기와 씨름, 요가, 줄다리기 같은 놀이로도 튼튼해질 수 있습니다. 하고 싶은 모든 일을 위해 더 건강하고 튼튼해지는 건 어떨까요?

무엇을?

근력 운동이나 근육에 부담을 주는 활동

얼마나 자주?

주 3일 이상
*사이에 하루는 쉬기

얼마나 힘들게?

가볍게 시작해 중간이나 다소 힘든 정도까지 올리세요.

얼마나 많이?

바른 자세로 8~15회

기억하세요: 자격을 갖춘 운동 트레이너나 근력 코치, 운동 전문가의 도움을 받으세요. 올바른 동작과 호흡법을 알려 줍니다.

뼈 튼튼하게 하기

아래 활동처럼 뼈에 자극을 주는 것을 주 3일 이상 하세요. 뼈는 바로 이 시기에 자극에 가장 잘 반응합니다. 지금이야말로 나중에 골다공증이 생기지 않도록 튼튼한 뼈를 만들 기회입니다.

달리기, 테니스,
줄넘기처럼 두 발로 서서
하는 체중 부하 활동

뛰기와 짱충뛰기

축구, 농구, 춤처럼 빠르게
움직이고 방향을 바꾸는
활동

근육을 튼튼하게 하는
운동

이번 주에는 어떻게 시작해 볼까요? _____

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