

건강한 체중과 신체활동

적절한 체중이 건강에 중요하다는 사실은 대부분의 사람들이 잘 알고 있습니다.

건강한 체중을 유지하는 것이 쉽지 않다는 것도 잘 알고있는 사실입니다. 신체활동은 건강한 체중에 도달하고 유지하는데 도움을 줍니다.

본 자료는:

- 얼마만큼의 신체활동을 해야하는지; 그리고
- 체중의 조절과 관리에 신체활동은 어떻게 도움이 될까요?

나는 얼마만큼의 신체활동을 해야 할까?

체중의 관리에는 유산소 운동만큼 좋은 운동이 없습니다.

걷기, 자전거 타기, 조깅, 수영 등의 유산소운동은 당신의 심장과 폐의 기능을 향상시키는데 도움을 줍니다.

체중의 관리에는 유산소
운동만큼 좋은 운동이
없습니다.



다음의 표는 당신의 신체활동 “처방”에 대한 설명입니다.

유산소 운동	
얼마나 자주 해야할까?	일주일에 150-250 분의 신체활동 실천을 목표로 해주시기 바랍니다. 체중 조절과 관리를 위한 신체활동을 위해서는, <ul style="list-style-type: none">• 짧은 세션: 매일 10분씩 세 번.• 긴 세션: 매일 30분 이상씩, 일주일에 5번 이상.
어느 정도의 강도로 운동을 해야할까?	중강도에서 고강도로 운동해주시기 바랍니다. 강도에 대한 예는 다음과 같습니다: <ul style="list-style-type: none">• 심장이 평소보다 빨리 뛰는 정도• 몸이 더워지는 정도• 땀이 조금 나는 정도• 숨쉬기 가쁜 정도
당신은 어떠한 종류의 유산소 운동을 하고 싶습니까?	

처음 신체활동을 시작할 때에는, 본인이 편안하게 느낄 수 있는 수준의 활동부터 시작하여야 합니다.

그 활동에 익숙해지면, 운동의 빈도와 양, 그리고 강도를 늘려갈 수 있습니다.

- 얼마나 오랫동안 운동할 것인가?
- 얼마나 자주 운동할 것인가?
- 얼마나 열심히 운동할 것인가?

신체활동과 체중관리

당신이 섭취하는 음식과 식습관은 체중 조절에 매우 중요한 역할을 합니다. 신체활동 또한 체중 조절에 도움이 될 수 있습니다!

신체활동은 체중 조절에 다음과 같이 도움이 될 수 있습니다.

- 체내 열량 소비 (더 많은 열량을 소비);
- 스트레스 해소 및 수면 개선;
- 심장 기능 개선; 그리고
- 전반적인 신체 근력의 향상.

전반적인 신체 근력의 향상.

- 1) 체중의 증가 예방
- 2) 체중 감량
- 3) 감소된 체중의 유지

체중의 증가 예방

체중 감량의 노력 이전에 거쳐야 할 단계는 계속되는 체중의 증가를 막는 것입니다.

자신의 체중이 왜 증가하였는지에 대한 이유를 찾는 것이 매우 중요합니다. 의료전문가와 상담해주시기 바랍니다.

식습관의 변화와 신체활동의 실행은 체중의 증가를 막는데 도움이 될 수 있습니다.

오해: 원하는 것은 무엇이든 다 먹어도, 운동을 열심히 하면 살이 안 찌는 것이다.

진실: 우리가 섭취한 음식으로부터의 열량을 모두 태우기 위해서는 엄청난 양의 운동을 실행하여야 한다. 예를 들어:

- 콜라와 같은 탄산음료 한 캔의 열량을 소비하기 위해서는 1시간을 걸어야 한다.
- 햄버거, 감자튀김, 탄산음료를 포함한 패스트푸드로의 열량을 소비하기 위해서는 7시간을 걸어야 한다.

체중 감량

체중 조절은 시간을 가지고 천천히 하는 것이 좋습니다. 건강한 체중의 감소량은 일주일에 약 **0.9kg** 이하입니다.

의료전문가와의 상담 후에 체중 조절 목표를 세워주시기 바랍니다.

신체활동이 체중의 감량에 도움이 되지 않을 수도 있다는 것, 알고 계셨나요?

당신의 체중 감량 계획에 건강한 음식의 섭취와 건강한 식습관을 포함하여 주시기 바랍니다. 현재의 식단과 식습관에 줄 수 있는 변화에 대해서는 영양사와 상담하여 보시기 바랍니다.

신체활동은 당신에게 다음과 같은 도움을 줄 수 있습니다.

- 활력있는 삶 유지;
- 평상시 보다 더 많은 열량 소비; 그리고
- 근력의 강화

체중 감량 후, 새로운 체중의 유지

규칙적인 신체활동은 체중의 재증가를 막는데 매우 중요한 역할을 합니다!

- 쉽게 즐길 수 있는 신체활동을 찾아보시기 바랍니다.
- 가족 및 친구들과 함께 신체활동을 실천하여 주시기 바랍니다. 이는 지속적인 신체활동에의 동기유발에 도움이 될 수 있습니다.
- 신체활동은 쉽게 실행할 수 있는 시간과 장소에서 실천해주시기 바랍니다.
- 규칙적인 신체활동과 올바른 식습관을 생활화해주시기 바랍니다.

진실: 체중 감량 후, 꾸준히 신체활동을 실천하는 사람들은 감소한 체중을 유지하기 쉽습니다.

다음은 기억하여 주십시오:

- 규칙적인 신체활동은 당신에게 적절한 체중 달성과 유지에 도움을 줄 것입니다.
- 이 외에도 당신은 신체활동으로부터 얻을 수 있는 다양한 이점을 경험하게 될 것입니다.
- 즐겁게 운동하십시오! 즐거운 신체활동을 생활화해주시기 바랍니다.

신체적으로 활동적인 삶을 위해 당신이 오늘 시작할 수 있는 일은 무엇일까요?



가족 및 친구들과 함께
신체활동을 실천하여
주시기 바랍니다.
이는 지속적인
신체활동에의 동기유발에
도움이 될 수 있습니다.

본 자료는 Alberta Sport, Recreation, Parks & Wildlife Foundation
의 사업비 지원을 통해 개발되었습니다.

자료제작 Alberta Centre for Active Living,
자료출처 www.centre4activeliving.ca.



ALBERTA CENTRE FOR
Active Living
Research and education
for the promotion of physical activity