

신체활동의 이점

본 자료는 당신이 신체활동을 통해 얻을 수 있는 이점을 이해하는데 도움을 줄 것입니다.

규칙적인 신체활동은 당신의 육체적, 정신적, 정서적 건강, 그리고 사회적 건강의 증진에 도움을 줍니다.

다음은 신체활동의 몇가지 이점들입니다.

육체적 건강에의 이점	정신적, 정서적 건강 향상	사회적 건강 향상
<ul style="list-style-type: none"> • 강한 근육과 골격의 발달 • 심장기능 강화 • 만성질환 위험의 감소 • 만성질환 증상의 완화 • 건강한 체중 유지에 도움 	<ul style="list-style-type: none"> • 긍정적 감정의 증진 • 스트레스, 불안 증세 극복에 도움 • 자아존중감 증진 • 숙면 • 즐거운 삶 영위 	<ul style="list-style-type: none"> • 가족과 함께할 수 있는 좋은 방법 • 친구들과 더 자주 어울리기 위한 좋은 방법 • 새로운 사람들을 만나기 위한 좋은 방법 • 자신이 속한 지역사회에 참여할 수 있는 긍정적 방법

이외에도, 신체활동이 당신에게 주는 이점들은 어떠한 것들이 있을까요?

신체활동은 당신의 삶에 어떠한 도움을 줄까요? 당신의 생각을 적어보시기 바랍니다.

신체활동을 통해 얻을 수 있는 장, 단기 이점

신체활동 시작 후, 바로 얻을 수 있는 건강관련 이점이 있는가 하면, 시간을 좀 가지고 인내하며 꾸준한 신체활동을 유지해야 얻을 수 있는 건강관련 이점도 있습니다.

본 표는 신체활동을 통해 얻을 수 있는 장, 단기 이점을 제시하고 있습니다.

단기간의 신체활동 (단 한번의 신체활동으로 얻을 수 있는 건강에의 이점)	중간기간 신체활동 (4-8주의 규칙적인 신체활동으로 얻을 수 있는 건강에의 이점)	장기간의 신체활동 (한 달 이상의 규칙적인 신체활동으로 얻을 수 있는 건강에의 이점)
<ul style="list-style-type: none"> ↑ 기분전환 및 활력 ↑ 자아존중감 ↑ 수면 ↑ 집중력 ↑ 좋은 콜레스테롤 (HDL) ↑ 열량 소비 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ 근력 ↑ 골격 및 관절 ↑ 신체 균형 및 자세 ↑ 심장기능 ↑ 인슐린 민감성 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ 삶의 질과 전반적인 웰빙 ↑ 독립성 ↑ 수명
<ul style="list-style-type: none"> ↓ 스트레스 ↓ 우울 ↓ 혈당 ↓ 나쁜 콜레스테롤 (LDL) ↓ 혈압 	<ul style="list-style-type: none"> ↓ 체중 및 체지방량 ↓ 관절통 및 신체 부기 ↓ 병판 혹은 욕실에서 넘어짐 ↓ 나쁜 콜레스테롤 (LDL) 	<ul style="list-style-type: none"> ↓ 심장계 질환 ↓ 관절염 (골격 관련 질환) ↓ 치매 (알츠하이머 등) ↓ 암 (대장암 및 유방암 등)

↑ = 증진/증가 ↓ = 예방/감소

실행 단계: 위에 나열된 “신체활동이 가져다주는 건강이점” 목록에서 자신에게 중요하다고 생각되는 이점에 동그라미로 체크해보시기 바랍니다.



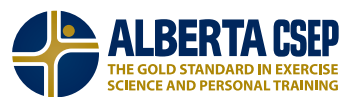
신체활동은 새로운 사람을 만나고 친구들과 함께 시간을 보내기에 매우 적합한 활동입니다.

보다 활동적인 삶을 시작하기 위해 오늘 바로 실행할 수 있는 것이 한 가지 있다면 무엇일까요?

Four horizontal green bars intended for user input.

본 자료는 Alberta Sport, Recreation, Parks & Wildlife Foundation의 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