



# Reaching Immigrants Through Community Empowerment



## Session 3:

**몸을 움직여 봅시다!**

**신체 활동/운동**

# 두번째 수업에 오신 것을 환영합니다!



- 지난 주에 배운 내용에 대해서 질문이나 의견 또는 걱정되는 점이 있으세요?
- 강의 내용대로 식이 요법을 바꾸거나 운동을 해보셨나요?
- 실천하면서 어려운 점은 없으세요?



# 꼭 알아두어야 할 사항과 그룹 규칙

- ✦ 수업에 빠지지 않고 참가해 주세요.
- ✦ 만약에 수업 불참시, 212.463.9685로 미리 연락해 주세요
- ✦ 늦지 않게 와 주세요.
- ✦ 비밀을 지키고, 그룹 안에서 나눈 이야기들이 새어나가지 않도록 주의해 주세요.
- ✦ 상대방의 말에 귀를 기울이고 서로 격려해 주세요.
- ✦ 상대방의 입장을 존중해 주세요.
- ✦ 핸드폰은 꺼놓거나 진동모드로 해주세요.
- ✦ 저희가 제안한 건강한 식사습관과 신체활동을 실천하세요.

# 강의에서 다룰 내용

- 건강한 식사를 통한 체중 조절



- 매주 2시간 30분 (150분)씩 신체활동 늘리기!



- 스트레스 조절



- 금연을 통한 혈압과 콜레스테롤 개선



- 의료 서비스 연결 또는 필요한 서비스 안내



# 신체활동 / 운동



오늘 수업이 끝난 후에 여러분께서는...

- 신체활동의 중요성에 대해 설명할 수 있습니다.
- 신체활동의 정의와 종류에 대해 설명할 수 있습니다.
- 각자가 세운 신체활동 목표를 이루기 위한 간단한 운동을 할 수 있습니다.
- 어떻게 오늘 수업시간에 배운 신체 활동을 일상생활에 적용하고 지속할 수 있는지 배우게 됩니다.

# 복습: 균형잡힌 에너지



- **건강한 식습관**과 **활발한 신체 활동**은 건강한 생활 방식을 만들어 줄 뿐 아니라, 당뇨 및 기타 질병의 위험도를 낮춰줍니다.
- 이 두가지 요소는 함께 작용하여 몸의 에너지 균형을 이룹니다.



# 식사와 칼로리



- 음식을 섭취하여 칼로리나 에너지를 얻습니다.
- 칼로리는 지방, 탄수화물 (전분, 설탕), 단백질, 또는 알코올에서 얻을 수 있습니다.
- 여러분이 먹는 음식의 칼로리 양은 그 음식 성분에 따라 달라집니다.



# 활동적인 생활은 칼로리를 소모시킵니다!

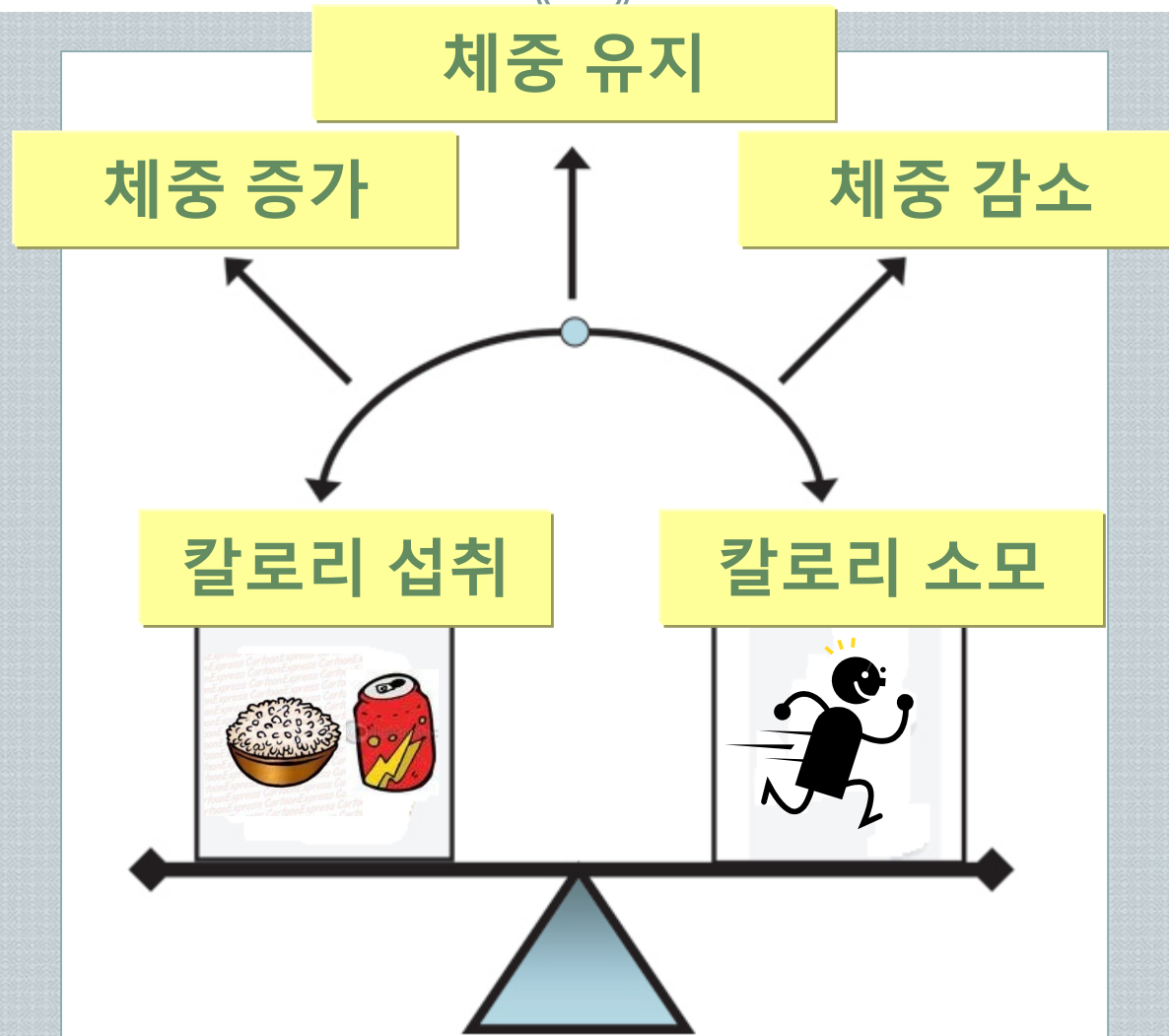


칼로리는 활동하면서 쓰여지는 에너지를 측정합니다.

- 우리 몸은 기초적 기능 외에 기타 활동을 수행하기 위해 칼로리를 사용합니다.
- 특정 활동을 위해 사용하는 칼로리 양은 그 활동의 종류, 시간, 체중을 포함한 여러가지 요소에 의해 달라집니다.
  - 일반적으로, 1 마일의 빠른 걷기는 100 칼로리를 소모합니다.



칼로리 균형은 음식을 섭취함으로써 **얻는 칼로리(에너지)**와 신체적 기능 (숨쉬기, 혈액순환 등)을 포함한 육체활동을 통해 **사용되는 칼로리(에너지)** 간의 **균형**을 말합니다.



# 음식, 운동, 체중



## 기억해야 할 중요사항:

- 음식과 신체 활동은 **함께 작용**하여 몸무게를 결정짓습니다.
- 체중감소를 위한 가장 최선의 방법은 **적게 먹고 많이 활동**하는 것입니다.
- 체지방을 줄이기 위한 최선의 방법은 천천히 꾸준히 (일주일에 1-2파운드 정도) 체중을 줄이는 것입니다. 저희가 여러분의 생활습관을 바꿔서 체중감소를 유지할수 있게 도와드리겠습니다.

**당신에게 필요한  
칼로리 양은?**

# 하루에 필요한 칼로리



하루에 약 **1,200 에서 1,600 의 칼로리**가 필요한 경우:

- 운동을 하는 체구가 작은 여성 (예: 5 ft 2 in, 121 lbs에 작거나 보통의 골격을 지닌 여성)
- 체중 감소를 원하는 체구가 작거나 보통 신체 사이즈 여성
- 운동을 많이 하지 않는 보통 체구의 여성

하루에 약 **1,600 에서 2,000의 칼로리**가 필요한 경우:

- 체중감소를 원하는 체구가 큰 여성 (예: 5 ft 5 in, 137-155lbs)
- 정상 체중인 체구가 작은 남성 (예: 5 ft 4 in, 143lbs)
- 운동을 많이 하지 않는 보통 체구의 남성 (예: 5 ft 6 in, 157-165 lbs)
- 체중 감소를 원하는 체구가 보통이거나 큰 남성

# 필요한 칼로리 양



하루에 약 **2,000 에서 2,400의 칼로리**가 필요한 경우:

- 운동을 많이 하거나 활동적인 일을 하는 보통 또는 큰 체구의 남성 (예: 5 ft 9 in 에 176 – 185lbs)
- 정상 체중의 체구가 큰 남성
- 운동을 많이 하거나 신체적으로 활동적인 보통 또는 큰 체구의 여성

Copyright 2002 by Randy Glasbergen.  
www.glasbergen.com



피자를 씹는거랑 치즈버거를  
씹는거랑 뭐가 더 칼로리 소모가

**왜 활동적인 생활이  
중요할까요?**

# 활동적인 생활의 장점



- 제 2형 당뇨병을 예방하고 지연시킨다.
- 혈중 포도당 (당)의 수치를 줄이고 조절한다.
- 심장마비와 뇌졸중의 위험을 줄인다.
- 심장, 폐, 뼈를 강화시킨다.
- 신체균형을 향상시킨다.
- 혈압을 낮춘다.
- 체중과 체지방 감소를 돕는다.
- 혈액순환을 향상시킨다.
- 스트레스를 감소시킨다.
- 우울증과 불안감을 감소시킨다.
- 체력과 신체건강을 향상시키고 유지하는 것을 도와준다.
- 하고 싶은 일들을 잘 할수 있는 능력을 향상시킨다.
- 당뇨, 심장 질환, 유방암, 대장암, 골다공증과 같은 질병들을 예방하고 관리하는 것을 도와준다.
- 기분을 좋게 하고 웰빙 (well-being)을 향상시킨다.
- 인지 능력(정신)의 향상 (예: 계획하기, 효율적인 정보관리, 업무간 전환능력) 을 도와준다.



**‘신체활동/운동’이란?**

# 신체활동 vs. 운동



- **신체활동** – 정원 가꾸기, 강아지 산책, 나뭇잎 긁기, 엘리베이터 대신 계단이용하기 등 몸을 움직이게 하는 활동
- **운동** – 웨이트 트레이닝, 태극권 (tai chi)이나 에어로빅과 같이 계획적, 구조적이며, 반복적으로 하는 신체활동의 종류



# 신체 활동의 종류



- 지구력/ 유산소 운동
- 근육 강화운동
- 스트레칭 – 유산소와 근육 강화 운동을 시작할 때  
해야할 중요한 운동

# 지구력 / 유산소 운동



*지구력/유산소 운동은 몸을 움직이게 하는 활동을 의미!*

- 호흡과 심박수를 증가시킨다.
- 심장, 폐, 순환계 건강을 향상시킨다.
- 당뇨, 대장암, 유방암, 심장 질환 등의 많은 만성 질병들을 예방하고 지연시킬수 있게 도와준다.

# 얼만큼, 얼마나 자주 해야 할까요?



- 서서히 지구력을 키웁니다.
  - 처음 운동 할 때는 10분으로 시작하고, 점차적으로 시간을 늘려서 최소 30분 정도의 중강도 지구력 운동을 합니다.
- 매주 150 분 운동하는 것이 부담이 되실 수 있지만, 한번에 150분을 운동할 필요는 없습니다.
  - 한주동안 시간을 잘 분배해서 운동을 합니다.
  - 하루에 조금씩 나누어 운동합니다.
  - 중강도 또는 고강도의 운동을 할 경우, 한번에 적어도 10분은 운동합니다.

# 쉽게 할 수 있는 유산소 운동



- 빠르게 걷기
- 하이킹
- 계단오르기
- 수영, 수중 에어로빅
- 댄스
- 야외에서 자전거타기 또는 실내 고정된 자전거타기
- 에어로빅
- 농구, 발리볼 외 다른 스포츠 운동
- 테니스

그 외 하고 싶은 다른 유산소 운동이 있으세요?



“의사가 내가 좋아하는 활동을 찾아서 하루에 적어도 30분은 하라고 했어요. 텔레비전 보는게 내가 좋아하는 활동이란 말이에요!”

# 근력강화 운동



근력 강화 운동은 몸을 튼튼하고 강하게 만듭니다.

- 일주일에 3번 아령, 스트레칭 밴드, 웨이트 머신(weight machine)을 이용하는 근력운동은 몸에 근육을 만들어 줍니다.
- 근육이 지방보다 더 많은 칼로리를 소모하기 때문에 근육이 많고 지방이 적을수록 더 많은 칼로리를 소모합니다.
- 근력 강화 운동은 뼈를 튼튼하게 해줄 뿐만 아니라 일상 생활에서 하는 신체 활동을 쉽게 할 수 있는 힘을 길러주고, 균형감과 신체 조정력을 향상 시켜줍니다.
- 근력 강화 운동은 집, 헬스 클럽에서 할 수 있고, 수업을 들으며 배울 수도 있습니다.

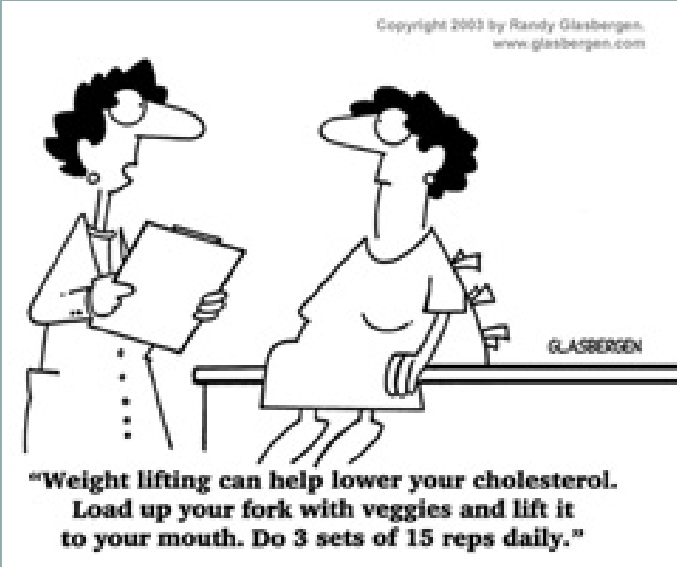
# 얼만큼, 얼마나 자주 해야할까요?



- 근육 강화 운동을 최소 주 2회 합니다.
- 운동할 때는 몸의 모든 주요 근육들을 사용합니다.  
(다리, 엉덩이, 등, 가슴, 배, 어깨, 팔)
- 근육강화 운동은 유산소운동에 포함되지 않습니다!

# 얼만큼, 얼마나 자주 해야할까요?

- 근육 강화 운동은 반복적인 동작을 힘들다고 느껴질 때까지 해야합니다.
- '반복'적인 동작은 아령을 들거나, 앉았다 일어서기와 같이 한 동작이 완벽히 끝난 것을 의미합니다.
- 한번에 10-15번 반복하는 것을 1세트로 간주합니다. 처음에는 1세트의 근육강화운동으로 시작하여 2-3 세트로 운동량을 늘려줍니다.



“웨이트를 드는 운동은 콜레스테롤 수치를 낮춰줍니다. 포크에 많은 야채를 담아 입으로 들어 올리세요. 15번 반복한 3세트를 매일마다 하시면 됩니다.”

근육을 만들기 위해서는 웨이트 무게를 서서히 늘려야합니다. 10-15번 반복동작을 2세트 하는게 쉬워지면, 다음번에는 웨이트 무게를 늘려보세요.

# 근력강화 운동

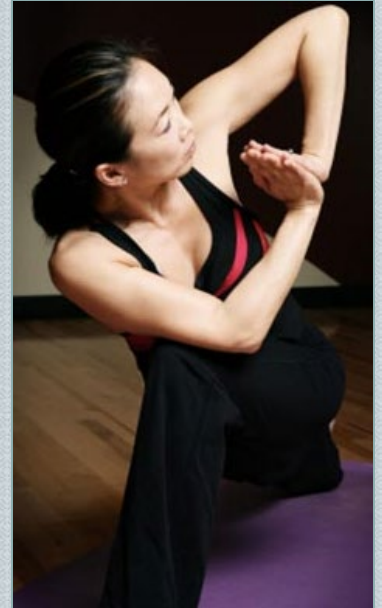


집에서든 체육관에서든 근육을 강화시킬 수 있는 방법들은 많습니다!

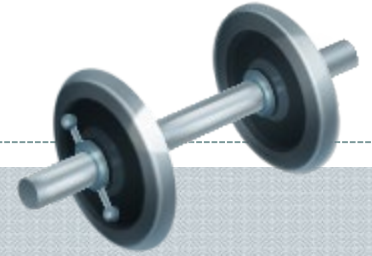
아래의 운동을 시도해보세요:



- 웨이트 들기
- 저항밴드 (resistance band)를 이용한 운동
- 체중을 이용한 운동 (예: 팔굽혀펴기, 복근운동)
- 힘이 드는 정원관리 일 (예: 땅파기, 삽질)
- 요가



# 근력 운동 안전하게 하기



- 호흡하세요!
- 힘을 주고 있는 상태에서 숨을 참으면 혈압이 변하게 됩니다.
- 웨이트(weight)를 급하게 움직이거나 당기거나 밀면 안됩니다. **부드럽고 안정적인 움직임**이 중요합니다. 탄성력을 이용해서 웨이트를 들지 마세요.
- 팔과 다리 관절을 너무 일자로 쪽 편 상태로 오래있지 마세요.
- 모든 운동을 할때 척추를 일자로 펴서 하세요.

등을 과도하게 뒤로 젖히지 마세요.

- 웨이트(weight)를 바닥에서부터 들어 올릴때 (또는 내려놓을때 ) 등을 사용하지 말고 다리를 사용하세요.
- 처음 근력운동 이후에 생기는 몇일간의 근육통이나 약간의 피로는 정상입니다. 근력운동을 몇주간 지속하면 이런 증상은 사라집니다.

# 부상 예방



- 운동을 통해서 얻는 건강상 이익은 부상의 위험을 감수하기에 충분합니다. 그렇지만, 안전하게 운동을 즐길 수 있도록 주의하세요
- 운동을 할 때는 **천천히 저강도 운동으로 시작**하세요. 건강상의 문제로 운동하는 것이 걱정될 경우, 전문의와 상의하세요.
- 격렬한 운동을 할 때는 **식사 후 최소 2시간**은 기다렸다가 하세요.
- **운동에 편한 신발**을 신고, 여유있는 **편한옷** 을 신으세요.
- 다른 운동을 시작하기 전마다 저강도의 운동을 해서 몸을 풀어주세요.
- 운동을 시작하기 전과 끝날 때, 그리고 운동을 하는 중간 중간 **물을 드세요.**
- 밖에서 운동을 할 때는 **주변을 잘 살펴보세요**

# 부상 예방



**이럴때는 운동을 중지하세요:**

- 가슴, 목, 어깨나 팔에 통증이나 압박이 있을때
- 어지럽거나 속이 메스꺼울때
- 식은땀이 날때
- 근육에 경련이 일어날때
- 관절, 발, 발목, 다리에 심한 통증을 느낄때



# 스트레칭을 꼭 하세요!



- 운동 하기 전과 후에 반드시 스트레칭을 하세요.
- 스트레칭은 유연성을 증가시키고 스트레스를 감소시키며 근육통을 방지하는데 도움이 됩니다.
- 스트레칭은 몸을 유연하게 해줍니다. 몸이 유연해지면, 다른 운동을 할때나 일상 생활 속에서 더 부드럽고 자유로운 움직임을 할 수 있게 됩니다.

어깨와 팔스트레치  
종아리 스트레치  
요가



**다른 종류의 여러가지  
운동을 해야 하는데, 매주  
얼만큼씩 해야할까요?**

# 매주마다 할수 있는 추천 운동



- 매주 5일 이상 중강도의 지구력 운동을 30분 이상 하세요.
- 매주 두번씩 30분 정도 근육운동을 하세요.  
그렇지만, 같은 근육을 이틀 연달아 사용한 운동은 하지 마세요.
- 운동 시작과 후에 꼭 스트레칭을 하세요.

# 15분 스트레칭과 심장강화운동



*한번 움직여 볼까요~?!*



꾸준히 운동을 할 수 있는 성공요인은  
일상생활에서 할 수 있는 운동을 찾는  
것입니다!

기회가 될 때마다 확실히  
운동하세요!

일상생활속에서 어떻게  
운동을 할 수 있을지  
생각해보세요.

# 생활 속 운동



- 시장에서 산 식료품들을 장바구니에 담을 때, 0.5kg 정도 되는 우유같은 식품을 들었다 놔다 하면서 팔운동을 하세요.
- 차를 최대한 멀리 주차하고 빠른 걸음으로 걸으세요.
- 한 두정거장 전에 버스에서 내리세요.
- 계단을 이용하세요!
- 집에 있는 계단에서 오르락 내리락하면서 다리에 힘을 기르고 지구력을 기르세요.
- 줄서서 기다리는 동안 깊은 심호흡 연습을 하세요.
- 매 식사 후 걸으세요 (소화에도 좋습니다!)
- 대중교통이용시 앉지 말고 서있으세요.
- 간단한 일을 보러 나갈때, 차를 두고 걸으려고

Your health. Your choice.



30 seconds  
to the top

30 steps  
to better health

# 생활 속 운동



다른 일을 하면서도 할수있는 활동적인 운동방법:

- 줄서서 기다리는 동안, 몇초간 한쪽발로 서서 균형감각을 연습하세요. 발을 바꾸어 반복하면서 서있는 시간을 서서히 늘리세요.
- 전화통화 할때는 다리를 위로 들었다 놔다 하는 동작을 하거나 발가락으로 서있는 다리 근육 운동을 하세요.
- 잠을 내어서 할수 있는 운동시간을 잘 활용하세요! 예를 들어, 커피를 내리고 기다리는 시간이나, 배우자가 나갈 준비를 하는 동안 벽에서 팔굽혀펴기를 하거나 종아리 스트레칭을 하세요.

# 생활 속 운동



- 우선으로 하기
- 쉽게하기
- 사람들과 함께 하기
- 재밋고 즐겁게 만들기!



# 활동적인 생활을 방해하는 요소들



어느때, 왜, 활동적인 생활을  
유지하는 것이 힘드세요?

# 미리 계획을 짜세요!

시간이 없다...

너무 피곤하다...

의욕이 없다...

무슨 운동을 할지 모르겠다...

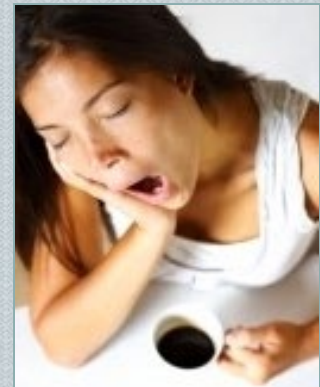
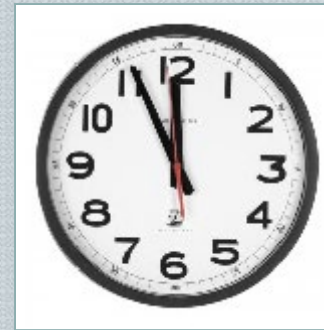
같이 운동할 사람이 필요하다...

운동할 장소가 없다...

용기가 없다...

건강상의 문제들로 운동을 못하겠다...

나이가 너무 많다...



# 만보기로 걸음수 측정하기



- 만보기는 지구력 운동을 얼마나 했는지, 목표를 얼마나 정할지, 진행상태를 측정하는데 도움이 됩니다.
- 대부분의 활동적이지 않은 사람은 하루에 5000이하로 걷고, 앉아서 생활하는 사람의 경우엔 하루에 2000보 정도 걸습니다.

몇일동안 만보기를 착용해보세요. 만약에 하루동안의 걸음수가:

- **5000보 보다 적으면** 하루에 3000-4000보 정도 서서히 늘리세요.
- **약 8000보 정도면**, 적절한 신체 활동을 하고 계십니다.
- **10,000보 또는 그이상이면** 지구력을 키우기에 아주 적당한 활동을 하고 있다고 생각하셔도 됩니다.
- 10,000보가 익숙해지면, 15,000보를 시도해 보세요. 매우 활동적인 (high-activity) 그룹에 속하는 사람들이 하루에 만오천보 정도 걸습니다.

# 어디서 걷기 운동을 할 수 있을까요?



지역 공원, 휴식처/휴양지, 쇼핑 몰과 같은 공공장소 등 운동하기 안전한 곳은 어디일까요?

지금 살고 있는 지역에서 걸을 수 있는 길(route)을 계획해보세요!



# 앞으로 몇주동안 해야할 목표 세우기



- 건강한 식습관 목표를 하나 세워서 실천하세요. (꾸준히 하세요!)
- 일주일에 최소 90분의 신체활동(예: 빠르게 걷기, 하루에 만보걷기)
- 매주마다 하고 있는 모든 신체 활동/운동을 잘 하고 있는지 얼마나 하는 지 확인해 보세요!



# 목표세우기/ 상담 전화



- 세우신 목표를 잘 하고 계신지 확인과 상담차 다음주에 전화를 드리겠습니다 .
- 지금 세우신 식사와 운동 목표들을 잘 할 수 있도록 도와드리겠습니다.



# 다음 수업 내용: 만성 질환의 위험도 감소시키기

□ 다음 수업에서는 생활방식의 변화가 어떻게 당뇨, 뇌졸중, 심장 질환, 다른 만성 질환의 위험도를 줄일 수 있는지 알아보겠습니다.



□ 다음 수업 날짜와 시간에 대한 세부사항은 따로 알려드리겠습니다.

## 3주뒤에 다시 만나요!!!