신체활동이 아이들에게 주는 영향

새로운 연구 보고서에 따르면 어린이들의 몸이 건강할 때 공부를 더욱 잘한다고 나와 있습니다. 여러분의 자녀가 ABC를 배우는 단계에 있거나, SAT를 공부하고 있거나 자녀의 시간표에 운동시간을 더한다면 자녀의 성공에 큰 도움이 될 것입니다. 각종 연구에 의하면, 자신감을 키워준다던가, 고민과 스트레스를 줄여주는 등 건강에 관하여 경계심을 가지게 하며,[1] 정신건강에 긍정적 영향을 미치는 신체 활동은 실제로 어린이들의 공부하는 능력을 향상 시킵니다.[2]

운동은 누구에게나 유익을 줍니다. 그리고 지금 여러분의 자녀들에게 운동을 장려하기에 결코 너무 이르지 않습니다. 지난 20년간 미국 내 어린이 중, 운동을 하는 어린이의 수는 줄은 반면 체중이 초과한 어린이의 수는 배로 증가 하였습니다.[3] '운동과 스포츠를 통한 청소년들의 보다 나은 건강 장려에 관한 대통령 보고서'(President's Report on Promoting Better Health for Young People Through Physical Activity and Sports)에 따르면 어린이들이 하루 60분 동안 운동할 것을 권장하고 있습니다. 만일 여러분의 자녀가 현재 전혀 운동을 하고 있지 않으면, 하루 60분 동안 운동을 할 수 있도록 도와주십시오. 어린이들이 반드시 심한 운동을 해야 하는 것은 아닙니다. 하루에 10분, 15분씩 여러 번에 걸쳐 60분의 하루 권장시간을 채우면 됩니다.[4]

아이들에게 이러한 권장사항을 성취하도록 하는 방법에는 여러가지가 있습니다. 건강한 아이들은 종종 걷거나 자전거를 타고 여행을 가고, 학교에서 체육시간, 스포츠와 무술, 무용과 같은 활동 등에 참여하며, 그들의 여가시간을 밖에서 보냅니다. 이러한 신체활동들은 아이들의 튼튼한 뼈, 관절, 근육의 생성과 유지에 도움이 됩니다. 또한 신체 활동들은 몸무게를 조절하며 혈압을 낮추고[5] 지방을 줄이는데에 도움을 주기도 합니다. 그리고 아이들에게 자신감을 불어 넣고 우울함과 고민을 줄어들게 함으로써 정신건강을 증진시키기도 합니다. 단체 스포츠는 자기훈련, 단체 활동과 리더쉽 등을 아이들에게 배울수 있도록 합니다.[6]

부모나 보호자, 교사 그리고 어린이들의 삶에 영향을 주는 사람들은 그들 자신이 신체 활동적인 생활을 하여 어린이들에게 긍정적 역할의 모범이 되는 것이 중요합니다. 당신이 자녀와 함께 신체활동을 통해 시간을 보내는 것은 같은 시간내에 당신의 가족 건강을 증진시키고 즐겁게 지내는 최선의 방법입니다. 걷기, 자전거 타기, 수영과 같은 가정내의 일반적인 활동들은 앉아서만 지내는 비활동적인 행동양식을 대신하는 좋은 방법이 됩니다. 당신의 자녀가 이러한 활동들을 즐기고 그리고 아이들의 수준에서 그것들을 계속적으로 유지하는것 또한 중요합니다.[7]

"우리는 역사의 그 어느 다른 세대 보다 오래 살고 있습니다. 그러나 우리는 아직 더 발전할 수 있습니다. 그리고 우리는 무엇인가를 더 할 수 있습니다. 그리고 그것은 절대 어려운 일이 아닙니다. 당신의 건강이 증진되고 있을 때 내딛는 그 작은 걸음이 큰 차이를 만듭니다."[8] 2002년 6월 20일, 부시 대통령은 Healthier U.S. Initiative 를 발표하며 작고 간단한 변화에 의한 건강한 생활의 시작을 이렇게 강조했습니다. 매년 300,000명이 좋지 않은 식사 습관과 비활동적인 생활양식으로 인해 사망(흡연과 관련된 사망 숫자보다 배에 가까움)[9]하는 것을 감안할 때, 매일 적은 양의 운동은 장수의 비결입니다.

정기적인 운동은 여러분의 자녀들을 신체적으로 건강하게 할 뿐만 아니라, 사회적으로나 심리적으로도 건강하게 할 것입니다.[10] 더 많은 정보를 원하신다면 www.cdc.gov/nccdphp/dnpa 또는 www.justmove.org/fitnessnews 또는 aspe.hhs.gov/health/reports/physicalactivity 를 방문하여 주십시오.

1 "어린이의 정기적 운동의 중요성"(The Importance of Regular Physical Activity for Children) 질병 예방 통제 센터 (Centers for Disease Control and Prevention) 2002년 5월
2 운동과 스포츠를 통한 청소년들의 보다 나은 건강 장려에 관한 대통령 보고서(President' s Report on Promoting Better Health for Young People Through Physical Activity and Sports) 2002년 11월
3 "어린이의 정기적 운동의 중요성"(The Importance of Regular Physical Activity for Children) 질병 예방 통제 센터 (Centers for Disease Control and Prevention) 2002년 5월
4 운동과 스포츠를 통한 청소년들의 보다 나은 건강 장려에 관한 대통령 보고서(President's Report on Promoting Better Health for Young People Through Physical Activity and Sports) 2002년 11월
5 "신체적/정신적 훈련 (운동)과 어린이"(Exercise (Physical Activity) and Children), 미 심장협회사(American Heart Association, Inc.) 1999년
6 운동과 스포츠를 통한 청소년들의 보다 나은 건강 장려에 관한 대통령 보고서(President's Report on Promoting Better Health for Young People Through Physical Activity and Sports) 2002년 11월
7 "신체적/정신적 훈련 (운동)과 어린이"(Exercise (Physical Activity) and Children), 미 심장협회사(American Heart Association, Inc.) 1999년
8 President s Speech on Health and Fitness Initiative 2002년 6월
9 운동과 스포츠를 통한 청소년들의 보다 나은 건강 장려에 관한 대통령 보고서(President's Report on Promoting Better Health for Young People Through Physical Activity and Sports) 2002년 11월
10 "어린이의 정기적 운동의 중요성"(The Importance of Regular Physical Activity for Children) 질병 예방 통제 센터 (Centers for Disease Control and Prevention) 2002년 5월

13.25 x 6.5
Korea Times: Houston(80 film), DC(80 film)
Total: 2