

Oral Roberts University

Digital Showcase

College of Science and Engineering Faculty
Research and Scholarship

College of Science and Engineering

11-21-2022

활동적이고 건강한 라이프스타일의 이점

Myra J. Bloom

Oral Roberts University, mbloom@oru.edu

Gladys Y. X. Chen

Oral Roberts University, gladyschenyx@oru.edu

Victor R. C. Gomes

Oral Roberts University, golden@oru.edu

Scarlet R. Jost

Oral Roberts University, sjost@oru.edu

Andrew S. I. D. Lang

Oral Roberts University, alang@oru.edu

See next page for additional authors

Follow this and additional works at: https://digitalshowcase.oru.edu/cose_pub



Part of the [Education Commons](#), and the [Medicine and Health Sciences Commons](#)

Recommended Citation

Bloom, Myra J.; Chen, Gladys Y. X.; Gomes, Victor R. C.; Jost, Scarlet R.; Lang, Andrew S. I. D.; Mankin, Nancy V.; McMahan, Ericka R.; Merheb, Jonathan A.; Mok, Jingee; Nelson, Philip P.; Skinstad, Deborah A.; and Valderrama-Araya, Enrique F., "활동적이고 건강한 라이프스타일의 이점" (2022). *College of Science and Engineering Faculty Research and Scholarship*. 139.
https://digitalshowcase.oru.edu/cose_pub/139

This Infographic is brought to you for free and open access by the College of Science and Engineering at Digital Showcase. It has been accepted for inclusion in College of Science and Engineering Faculty Research and Scholarship by an authorized administrator of Digital Showcase. For more information, please contact digitalshowcase@oru.edu.

Authors

Myra J. Bloom, Gladys Y. X. Chen, Victor R. C. Gomes, Scarlet R. Jost, Andrew S. I. D. Lang, Nancy V. Mankin, Ericka R. McMahan, Jonathan A. Merheb, Jingee Mok, Philip P. Nelson, Deborah A. Skinstad, and Enrique F. Valderrama-Araya

활동적이고 건강한 라이프스타일의 이점

ORAL ROBERTS UNIVERSITY

01 육체적 & 정신적 건강 향상



- 골밀도
- 근력
- 체성분
- 수면의 질
- 긍정적인 감정 상태 및 문제 대처 능력

02 질병 예방



- 위험 감소:
- 심혈관계 질환
 - 당뇨
 - 고혈압
 - 골다공증
 - 일부 암

03 심폐기관 건강 증진



- 감소:
- 휴식기 심박수
 - 혈압
 - LDL 콜레스테롤
- 증대:
- 체력/활동력
 - 신진대사
 - HDL 콜레스테롤

04 복합적 건강 촉진



- 규칙적 운동, 정신 건강 추구, 스트레스 인지 재구성, 금주, 균형잡힌 식사, 수분 섭취, 그리고 좋은 수면을 통해:
- 기분이 좋아집니다
 - 건강이 유지됩니다
 - 수명이 길어집니다
 - 학업에 집중할 수 있습니다

ORU의 새로운 연구결과에 따르면 활발한 육체활동 및 건강한 라이프스타일을 추구하는 학생들이 학업에서도 좋은 성과를 냅니다

육체적으로 활동적인 학생일수록 (Fitbit의 걸음수 및 지방연소영역 시간으로 측정된 결과) 높은 GPA를 받습니다.¹



심혈관 건강을 간접적으로 측정하는 체력 테스트에서 빠른 기록을 가진 학생들이 더 높은 GPA를 받는 경향이 있습니다.¹



규칙적으로 운동하고, 숙면을 취하며, 건강한 생활 방식을 따르는 학생들은 투지가 강하고, 스트레스를 적게 받으며, 체중 증가가 적고, 높은 GPA를 얻습니다.^{2,3,4}



꾸준함이 답입니다
육체 활동, 심혈관 건강, 그리고 건강한 생활 방식은 대학생들의 학업 성취도와 상당한 연관이 있습니다.

참고 문헌

1. "Fitbits, Field-tests and Grades: The Effects of a Healthy and Physically Active Lifestyle on Academic Performance of First Year College Students."
<https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1623062>
2. "The Influence of Chronotype and Grit on Lifestyle and Physical Activity."
<https://doi.org/10.18061/bhac.v4i2.7617>
3. "The Influence of Chronotype on the Body Mass Index of U.S. College Students."
<https://doi.org/10.5935%2F1984-0063.20200130>
4. "The Impact of the COVID-19 Pandemic on College Student's Stress and Physical Activity Levels."
<https://doi.org/10.18061/bhac.v6i1.8670>

교수진 기여자: A. LANG, M. BLOOM, S. JOST, N. MANKIN, P. NELSON, D. SKINSTAD, E. VALDERRAMA-ARAYA
학생 기여자: G. Y. X. CHEN, V. R. C. GOMES, J. MERHEB, E. R. MCMAHAN, J. MOK

2022, HEALTHY ACADEMIC COMMUNITY RESEARCH GROUP
ORAL ROBERTS UNIVERSITY