

# 신체 활동을 통한 인지 기능 강화

류제광

서울대학교 인지과학연구소

운동의 효과는 신체적 건강을 증진하는데 그치지 않는다. 적절한 신체활동은 인지기능 및 뇌기능에 긍정적 영향을 미치는 것으로 널리 받아들여져 왔다. 최근 여러 역학연구와 실험연구 결과를 통해 신체활동이 인지기능 이외에도 주요 정신건강 문제에 예방적 효과를 가진다는 것이 알려지고 있다.

이제까지 신체활동을 통한 인지기능 및 정신건강 증진에 관한 주요 연구들은 유산소 운동이 뇌기능을 증진하는데 미치는 영향을 중심으로 이루어졌으나, 최근 유산소 운동 이외에 다양한 협응 운동을 포함하는 신체활동 역시 유의미한 영향을 미치는 것이 밝혀지고 있다. 이러한 연구들은 최근 인지과학에서 중요하게 다루어지고 있는 체화된 인지 접근을 그 배경으로 한다.

본 발표에서는 다양한 신체활동들이 인지기능 및 뇌기능에 영향을 미치는 주요 메커니즘에 관해 살펴볼 것이며, 정기적인 신체활동 참여가 주의력결핍 아동과 만성 조현병 환자의 신체적, 정신적 건강 상태에 어떤 영향을 미치는 지에 관한 연구결과와 경도인지장애 환자를 위한 신체활동 프로그램을 소개할 것이다. 그리고, 신체활동이 환자의 동기와 사회-심리적 측면에 미치는 영향을 포함하여 신체활동

프로그램을 구성할 때 반드시 고려하여야 할 몇 가지 지침을 제시할 것이다.