



즉시 배포용: 2025년 9월 20일

KATHY HOCHUL 주지사

HOCHUL 주지사, 아동청소년과 가족의 야외 활동을 권장하는 'GET OFFLINE, GET OUTSIDE' 챌린지 발표

19세까지 참여할 수 있는 아동청소년 활동 50개로 구성된 새로운 챌린지

아동청소년 및 가족의 정신, 신체, 사회적 건강 강화를 위한 Hochul 주지사의 노력 보완

Kathy Hochul 주지사는 오늘 뉴욕의 아동청소년과 가족들이 전화기를 내려놓고 소셜 미디어 대신 야외 활동을 즐기도록 권장하는 새로운 챌린지를 시작한다고 발표했습니다. 뉴욕주 환경보존부(New York State Department of Environmental Conservation, DEC)가 진행하는 "Get Offline, Get Outside Challenge"는 십대 청소년의 야외 활동 참여를 권장하여 아동청소년 정신 건강 위기에 대처하고자 하는 뉴욕주 정책의 일환입니다.

Hochul 주지사는 이렇게 말했습니다. "뉴욕주에서 즐길 수 있는 야외활동은 무궁무진합니다. 그리고 저는 우리의 아동청소년이 방안에서 클릭이나 스크롤로 시간을 보내는 것이 아니라, 즐겁게 배우고 성장하기를 바랍니다. 이번 챌린지는 **Get Offline, Get Outside** 이니셔티브에 추가된 매우 즐거운 활동이며, 여가와 사회적 모임을 지원하여 우리 아이들의 정신, 신체 건강을 우선으로 고려하는 방해 없는 학교 교육 정책에도 도움이 됩니다."

치크토와가 Reinstein Woods Nature Preserve에서 열리는 환경보존부(DEC) 제25회 연례 가을축제(Fall Festival)에서 최초로 선보이는 이번 챌린지에는 낚시와 조류관찰, 자연 일기 쓰기, 수종 5개 맞추기, 자전거 타기, 안전한 사냥에 대해 배우기 등 50가지 활동으로 이루어져 있습니다. 이번 챌린지에는 누구나 참여할 수 있으며, 참가자들의 새로운 활동을 비롯해, 지역사회는 물론 주 전역의 새로운 공원, 삼림, 야생보호구역, 기타 야외 활동 지역 방문을 독려합니다

뉴욕주 환경보존부의 **Amanda Lefton** 커미셔너는 이렇게 말했습니다. "우리는 아동청소년이 전자 기기를 내려놓고 야외 활동에 나서도록 권장해 아동청소년의 정신 건강을 보호하는 리더십을 발휘해주신 Hochul 주지사를 지원할 수 있어 기쁩니다. **Get Offline, Get Outside** 챌린지를 통해 십대 아동청소년과 가족들은 전자기술에서 벗어나 뉴욕의 공공 부지와 야외 여가 활동을 즐길 수많은 방법에 대해 알 수 있습니다. 이번

가을은 물론 연중 내내 아이들은 챌린지를 완수하며 야외와 소통하는 방법을 배울 것입니다."

챌린지를 끝내기 위해 12~18세 아동청소년은 19세가 되기 전까지 50개 활동을 모두 완료해야 합니다. 챌린지를 완료한 참가자들은 기념 스티커, 인증서, 포상 등을 받을 자격을 얻게 됩니다. 챌린지 포함 활동 목록은 다음과 같습니다.

- 1마일 걷기, 뛰기, 또는 구르기.
- 낚시대 던지는 법 배우기.
- 텐트 치기.
- 흔적으로 동물 파악하기.
- 씨앗부터 식물을 길러보기.
- 친구, 가족 등과 야외 소풍 하기.
- 새로운 하이킹 트레일 또는 자연 산책로 걸어 보기.
- 호수, 강, 폭포, 바다 등 방문하기.
- 자연에 관한 그림 그리기.
- 불을 피워 마시멜로를 굽거나 요리해보기.

뉴욕주 주립공원(New York State Parks) Randy Simons 임시 커미셔너는 이렇게 말했습니다. "모바일 기기를 과도하게 사용하고 각종 화면을 보는 시간이 매우 긴 지금 시대에 뉴욕주 주립공원은 야외 활동이 정신 건강에 기여하고 탄력성을 높이며 우울증과 스트레스를 줄여준다는 사실을 인지해주신 Hochul 주지사께 감사드립니다. 저는 뉴욕주 아동청소년과 가족들께 **Get Offline, Get Outside** 챌린지에 참여할 것을 추천드립니다. 이것은 분명히 참가자들이 자연과 다시 연결되어 새로운 취미를 탐색하고 불안감을 해소할 수 있는 건강한 활동입니다. 야외에서 뵙겠습니다."

뉴욕주에서 6~17세 아동의 20퍼센트가 매일 60분의 신체 활동을 합니다. 이러한 기준을 충족하는 고등학생의 비율은 10년 전인 2011년 25퍼센트에서 2021년 19퍼센트로 크게 줄었습니다.

동시에 미국을 비롯한 전 세계적으로 행해진 수많은 연구는 자연과 녹지, 특히 삼림에서 시간을 보내는 것과 건강의 관계를 탐색했습니다. 삼림과 나무는 면역계를 활성화시키고 혈압을 낮추며 스트레스를 완화하고 기분을 증진시킵니다. 또한 과잉행동장애(ADHD)를 가진 아동의 경우에도 집중력이 높아지고 수술 또는 질병 회복 속도가 빨라지며 에너지가 증가하고 수면의 질이 높아집니다. 야외에서 시간을 보내면 아이들의 자신감이 높아지고 창의력과 상상력이 자극되며 책임감을 기를 수 있고 다양한 자극을 받습니다. 이를 통해 스트레스와 피로도를 낮추고 더 많은 생각을 하게 합니다.

뉴욕주 정신보건국(New York State Office of Mental Health)의 커미셔너인 Ann Sullivan 박사는 이렇게 말했습니다. "건강에 대한 긍정적인 효과와 더불어, 야외 활동의 치유 효과는 정신 건강 유지에 중요한 역할을 합니다. 주지사의 새로운 '**Get Offline, Get Outside Challenge**'는 다양한 야외 활동에 인센티브를 주며, 이것은 아동청소년이

스마트폰이나 컴퓨터 대신 유의미한 시간을 보내도록 장려하는 중요한 프로그램입니다. '스크린 타임'을 실제 사람과 만나는 '페이스 타임'으로 바꾼다면, 모든 뉴욕 주민들, 특히 아동청소년과 가족은 햇볕을 쬐거나 야외 활동을 즐기며 귀중한 시간을 보낼 수 있을 것입니다."

활동을 완료할 수 있는 추천 장소, 다가오는 행사, 지원 및 추천 등 챌린지에 대한 자세한 정보는 [DEC의 Get Offline, Get Outside Challenge 웹페이지](#)에서 확인할 수 있습니다.

###

다음 웹 사이트에 더 많은 뉴스가 있습니다: www.governor.ny.gov
뉴욕주 | Executive Chamber | press.office@exec.ny.gov | 518.474.8418
주지사 사무실에 업데이트 신청하기: ny.gov/signup 81336번으로 NEW YORK 이라는 문자 메시지를 보내세요

[구독 취소](#)