



한국인을 위한 신체활동 지침서

Physical Activity Guidelines
for Koreans Revised Edition



보건복지부



한국건강증진개발원

관 리 번 호 사업-05-2023-004-15

등 록 월 2023년 2월

발 행 월 2023년 3월

발 행 처 보건복지부, 한국건강증진개발원

주 소 (30113) 세종특별자치시 도움4로 13 보건복지부
 (04933) 서울특별시 광진구 능동로 400, 한국건강증진개발원(8~10F)

전 화 번 호 044-202-2835(보건복지부)
 02-3781-2244(한국건강증진개발원)

홈 페 이 지 www.khepi.or.kr

디자인·편집 케이엠커뮤니케이션(주)

CONTENTS

 용어의 정의	06
 신체활동 강도의 기준과 측정방법	08

I. 서론 13

신체활동의 중요성	14
신체활동의 수행 영역	16
한국인의 신체활동 실천현황	17
신체활동 지침 개정의 필요성	21

II. 한국인을 위한 신체활동 지침 23

무엇이 개정되었나?	24
어떻게 개정하였나?	25
생애주기별 신체활동 지침	26
안전하게 신체활동 실천하기	60

III. 부록 63

신체활동 예시별 강도표	64
신체활동 자가평가	69
신체활동 준비도 평가(PAR-Q)	70
신체활동 단계별 프로그램 주요 전략	72
신체활동 증진 전략	79
신체활동 관련 정보 제공 웹사이트	81



핵심 지침 요약

- 규칙적인 신체활동은 체력을 향상시키고 여러 신체적·정신적 질환을 예방하거나 증상을 완화하는 등 우리 몸과 마음의 건강을 증진할 수 있습니다.
- 신체활동은 여가시간의 운동, 이동을 위한 걷기나 자전거 타기, 직업 활동(노동), 집안일 등을 포함하며, 우리는 일상생활 동안 전반적으로 활동적인 습관을 들이는 것이 중요합니다.
- 권장 신체활동량은 건강 유지 및 증진을 위해 필요한 최소한의 기준이며, 권장 수준보다 더 많은 신체활동은 건강에 더욱 이로울 수 있습니다.
- 하루 동안 앉아있는 시간을 가능한 한 최소화해야 하며, 앉아있는 시간을 신체활동으로 대체하는 것이 좋습니다.

✧ 유아

- ☒ 매일 다양한 신체활동을 활발히 해야 합니다.
- ☒ 하루 동안 앉아있는 시간을 가능한 한 최소화해야 합니다.



✧ 아동 및 청소년

- ☒ 중강도 이상의 유산소 신체활동을 매일 60분 이상 해야 합니다.
- ☒ 고강도의 유산소 신체활동을 일주일에 3일 이상 해야 합니다.
- ☒ 뼈의 건강한 성장에 도움이 되는 신체활동을 일주일에 3일 이상 해야 합니다.
- ☒ 근력 운동을 일주일에 3일 이상 해야 합니다.
- ☒ 하루 동안 앉아있는 시간을 가능한 한 최소화해야 합니다.



▶ 성인

- ☑ 중강도 유산소 신체활동을 일주일에 150-300분 또는 고강도 유산소 신체활동을 일주일에 75-150분 해야 합니다.
- ☑ 근력 운동을 일주일에 2일 이상 해야 합니다.
- ☑ 하루 동안 앉아있는 시간을 가능한 한 최소화해야 합니다.



▶ 노인

- ☑ 중강도 유산소 신체활동을 일주일에 150-300분 또는 고강도 유산소 신체활동을 일주일에 75-150분 해야 합니다.
- ☑ 근력 운동을 일주일에 2일 이상 해야 합니다.
- ☑ 평형성 운동을 일주일에 3일 이상 해야 합니다.
- ☑ 하루 동안 앉아있는 시간을 가능한 한 최소화해야 합니다.



▶ 임산부

- ☑ 중강도 유산소 신체활동을 일주일에 150-300분 해야 합니다.
- ☑ 근력 운동을 일주일에 2일 이상 수행해야 합니다.
- ☑ 하루 동안 앉아있는 시간을 가능한 한 최소화해야 합니다.



▶ 만성질환자

- ☑ 본인의 나이대에 맞는 지침을 동일하게 준수하되, 의사 및 전문가의 조언을 받아 신체활동을 진행하는 것을 권장합니다.
- ☑ 만성질환으로 인해 제시한 신체활동을 수행하기 어려울 때는 각자의 상황에 맞게 가능한 만큼의 신체활동을 하도록 노력해야 합니다.



▶ 장애인

- ☑ 본인의 나이대에 맞는 지침을 동일하게 준수하되, 개인별 신체적 조건을 고려하여 가능한 만큼 신체활동을 수행해야 합니다.





용어의 정의

✧ 신체활동(Physical Activity)

골격근의 수축 및 이완으로 에너지가 소비되는 신체의 모든 움직임을 의미합니다.

✧ 운동(Exercise)

체력 개선 또는 유지를 목적으로 계획적, 구조적, 반복적으로 하는 신체활동의 한 종류로 '운동'과 '운동 트레이닝'은 자주 상호 교환적으로 사용되며, 일반적으로 체력, 수행력, 건강 등의 개선 및 유지를 위한 목적으로 여가시간에 수행하는 신체활동을 의미합니다.

✧ 지속시간(Duration)

신체활동이나 운동을 수행하는 시간의 길이입니다.

✧ 빈도(Frequency)

운동이나 활동을 수행하는 횟수로서 일반적으로 일주일의 활동 시간, 주기 및 경기 수로 표현합니다.

✧ 강도(Intensity)

강도는 활동이나 운동을 하는 데 필요한 일의 양이나 노력의 정도를 의미합니다.

✧ 유산소 신체활동(Aerobic Physical Activity)

신체의 대근육이 일정 시간 동안 규칙적으로 반복되는 형태의 움직임입니다. 유산소 신체활동은 지구력 활동이라고도 하며 심폐지구력을 강화할 수 있습니다.

✧ 평형성 운동(Balance Exercise)

스스로 움직이거나, 환경 또는 다른 물체에 의해 흔들리는 자세를 바르게 유지하는 것과 같이 불안정한 자극을 견디어 내는 개인의 능력이 향상되도록 고안된 정적, 동적 운동입니다.

✧ 근육 운동(Muscle-strengthening Exercise)

골격근의 근력, 지구력, 순발력 등을 키우고 근육량을 늘리는 운동입니다.

✧ 뼈 성장 운동(Bone-strengthening Exercise)

뼈에 부하를 생성하는 움직임(달리기, 도약, 줄넘기 등)으로 구성된 뼈의 성장을 증진하는 신체활동을 의미하며 체중 부하 운동이라고도 합니다.

✧ 유아(Preschool-aged children)

본 지침에서 유아는 학령기 전인 만 3-5세에 해당합니다.

✧ 아동 및 청소년(Children and Adolescents)

본 지침에서 아동과 청소년은 학령기의 만 6-18세에 해당합니다.

✧ 성인(Adults)

본 지침에서 성인은 만 19-64세에 해당합니다.

✧ 노인(Older Adults)

본 지침에서 노인은 만 65세 이상에 해당합니다.





신체활동 강도의 기준과 측정방법

본 지침에서는 신체활동의 강도별(중강도 혹은 고강도) 권장 시간을 제시합니다.

지침을 이해하고 이를 준수하기 위해서는 먼저 내가 참여하고자 하는 신체활동의 강도를 아는 것이 중요합니다. 신체활동의 강도를 나타내는 기준은 다양합니다. 보편적으로 사용되는 기준은 다음과 같습니다.

✧ 토크 테스트 (Talk-test)

토크 테스트는 상대적인 강도를 측정하는 가장 간단한 방법입니다. 신체활동 중에 말을 할 수 있지만, 노래는 할 수 없는 정도라면 ‘중강도 신체활동’이라고 분류합니다. 신체활동으로 인해 숨이 차서 대화가 어렵거나 몇 마디 이상을 말할 수 없다면 ‘고강도 신체활동’으로 분류합니다.

✧ 운동 자각도(Rating of perceived exertion, RPE)

운동 자각도는 신체활동 또는 운동 중에 주관적으로 느끼는 신체의 피로를 수치로 표현하는 지표입니다. 1부터 10 사이의 범위에서 강도를 표현할 수 있습니다. 휴식할 때의 운동 자각도는 1, 본인이 수행할 수 있는 최대능력 또는 감당할 수 있는 가장 높은 강도는 10을 의미합니다. 1-10 사이의 운동 자각도는 균등한 비율로 생각할 수 있으며, 중강도는 호흡이 약간 가쁜 상태로 5-6 사이의 운동 자각도이며 고강도는 호흡이 아주 가쁜 상태로 7-8 사이의 자각 강도입니다.

운동 자각도									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
				중강도 신체활동					
						고강도 신체활동			

✚ 대사당량(Metabolism equivalents, MET)

대사당량(MET)은 신체활동의 절대적 강도를 나타내는 기준입니다. 대사당량은 Metabolism equivalents의 약칭으로 신체활동 시 요구되는 산소량을 근거로 신체활동의 강도를 나타내는 대표적인 표시법입니다. 1 MET는 아무런 움직임이 없는 휴식상태를 의미하며, 1 MET를 기준으로 각 신체활동 시에 요구되는 산소량을 그 배수로 나타냅니다. 예를 들어, 3 MET는 휴식상태보다 3배 많은 산소량이 요구되는 운동강도를 의미합니다. 저강도, 중강도, 고강도 신체활동을 분류하는 MET 값의 기준은 다음과 같습니다.

- **저강도 신체활동** : 1.5 MET 이상 - 3.0 MET 미만의 강도에 해당하는 신체활동
- **중강도 신체활동** : 3.0 MET 이상 - 6.0 MET 미만의 강도에 해당하는 신체활동
- **고강도 신체활동** : 6.0 MET 이상의 강도에 해당하는 신체활동

저강도	중강도		고강도
			
천천히 걷기 (3km/h 미만)	빠르게 걷기 (6km/h 내외)	자전거 타기 (16km/h)	달리기 (8km/h 내외)
2 MET	4 MET	4 MET	9 MET

▶ 심박수(Heart rate, HR)

신체활동의 강도가 증가할수록 심장 박동은 빨라집니다. 신체활동 수행에 따라 나타나는 심박수를 통해 상대적인 강도를 분류할 수 있습니다. 대표적으로 최대심박수와 여유심박수를 이용하여 신체활동의 강도를 계산합니다.

최대심박수(Heart rate max, HRmax)는 1분간 개인이 달성할 수 있는 최대심박수를 의미합니다. 최대심박수를 직접 측정할 수 있으나 간단하게 예측식을 이용하여 추정할 수도 있습니다.

- 최대심박수(HRmax) = 220 - 나이(만)

여유심박수(Heart rate reserve, HRR)는 개인의 최대심박수와 안정 시 심박수 간의 차이를 의미합니다. 여유심박수를 기준으로 신체활동 시 달성할 **목표심박수(Target heart rate, THR)**를 계산하여 운동강도를 조절하며, 공식은 아래와 같습니다.

- 여유심박수(HRR) = 최대심박수 - 안정 시 심박수
- 목표심박수(THR) = 여유심박수 × 목표 운동 강도(%) + 안정 시 심박수

직접 측정 혹은 예측식을 통해 계산된 최대심박수 및 여유심박수에 대한 비율을 기준으로 운동강도를 분류할 수 있습니다.

	최대심박수(%HRmax)	여유심박수(%HRR)
저강도	57~63%	30~39%
중강도	64~76%	40~59%
고강도	77~95%	60~89%

예시)

☒ 20세 여성의 경우, (안정 시 심박수 60으로 가정)

- 최대심박수 : $220 - 20 = 200$
- 여유심박수 : $200 - 60 = 140$

최대심박수 기준을 사용한 예시

☒ 중강도 신체활동의 심박수 범위

- $200 \times 0.64 = 128$
- $200 \times 0.76 = 152$

심박수가 분당 128-152회에서 유지된다면 중강도 신체활동에 해당합니다.

여유심박수 기준을 사용한 예시

☒ 고강도 신체활동의 심박수 범위

- $(140 \times 0.60) + 60 = 144$
- $(140 \times 0.89) + 60 = 185$

심박수가 분당 144-185회에서 유지된다면 고강도 신체활동에 해당합니다.





한국인을 위한 신체활동 지침서

Physical Activity Guidelines for
Koreans Revised Edition

I

서론

14 신체활동의 중요성

16 신체활동의 수행 영역

17 한국인의 신체활동 실천현황

21 신체활동 지침 개정 필요성





신체활동의 중요성

신체활동은 골격근의 수축 및 이완으로 일어나는 신체의 모든 움직임을 의미하며 에너지 소비의 큰 부분을 차지하고 있습니다. 과학기술의 발달과 문화의 변화로 실내에서의 업무 및 여가활동이 증가하면서 신체활동의 필요성에 대한 인식과 참여의 기회가 줄어들고 있으며, 이와 같은 신체활동 부족은 다양한 질환의 원인이 되고 있습니다.

‘신체활동의 부족(Physical inactivity)’은 여러 질병의 발병 및 사망 위험의 증가와 관련이 있습니다. 연구에 따르면 조기 사망의 6.4%, 비전염성 질병으로 인한 사망의 6~10%는 신체활동 부족이 원인이었습니다. 특히, 허혈성 심장질환 사망자 중 30%는 신체활동 부족이 사망의 주요 원인으로 나타났습니다.

신체활동 부족으로 인해 전 세계에서 한 해 약 76조원이 의료비용으로 지출되었고, 신체활동 부족으로 인한 사망에 기인한 생산성 손실은 약 20조원에 달했습니다. 이렇듯 신체활동 부족은 개인 건강의 문제일 뿐만 아니라, 국가와 전 세계적으로 막대한 비용을 지출하게 하는 사회, 경제적 문제이기도 합니다.



규칙적인 신체활동은 유아부터 노인까지 모든 나이에 걸쳐 건강상의 많은 이점을 제공합니다. 신체활동을 통해 체력을 향상하고 비만을 예방할 수 있으며, 여러 질환의 증상을 완화하고 발병 위험을 감소시킬 수 있습니다. 또한, 규칙적인 신체활동은 인지기능을 개선하고 우울 및 불안 감소, 수면의 질 향상 등 정신적 건강에도 긍정적인 영향을 미칩니다. 세부적인 신체활동의 효과는 아래와 같습니다.

아동 및 청소년	성인 및 노인
• 체력(심폐지구력, 근력, 근지구력 등) 향상 • 뼈 건강 향상 • 체중 증가 예방 및 유지 • 심혈관 건강 개선 • 인지기능 향상 • 우울증 위험 감소	• 체력(심폐지구력, 근력, 근지구력 등) 향상 • 체중 증가 예방 및 유지 • 사망 위험 감소 • 심혈관 질환으로 인한 사망 위험 감소 • 심혈관 질환 위험 감소 • 혈중 지질 개선 • 고혈압 위험 감소 • 제 2형 당뇨병 위험 감소 • 암 예방(유방암, 대장암, 자궁내막암, 신장암, 위암 등) • 인지기능 향상 및 치매 위험 감소 • 우울증 개선 및 불안장애 위험 감소 • 수면의 질 상승 • 뼈 건강 및 신체기능 향상 • 낙상 예방 및 낙상으로 인한 부상 감소

최근 신체활동 부족과 관련 있는 만성질환은 성인뿐만 아니라 아동 및 청소년기에도 빈번하게 나타나고 있습니다. 따라서, 특정 나이뿐만 아니라 모든 나이에서 신체활동의 중요성을 인식해야 하며, 건강한 삶을 살기 위해서 신체활동에 관심을 가지고 규칙적으로 실천하는 것이 중요합니다.



신체활동의 수행 영역

하루의 신체활동은 직업 활동에서의 신체활동, 동호회 활동, 집에서의 운동 등 여가활동에서의 신체활동 그리고 출·퇴근 등의 장소 이동 시의 신체활동 등 다양한 영역의 활동으로 구분할 수 있습니다.

각 신체활동 수행 영역의 신체활동 예시는 아래와 같습니다.

직업적 신체활동	여가 신체활동	장소 이동 신체활동
		
• 농작물 수확 • 물품 정리 및 배송 • 집 안 청소 및 빨래	• 친구와 테니스 시합 • 홈트레이닝 수행 • 산책로 걷기	• 자전거를 이용한 출·퇴근 • 도보 이동 및 버스 탑승 • 지하철 환승

달리기, 등산, 테니스, 근력 운동 등의 운동뿐만 아니라 집 청소, 빨래, 설거지 등의 집안일, 직장 내 맡은 업무 활동, 퇴근 시의 지하철역까지의 도보 이동 또한 하루의 신체활동에 포함됩니다.

일부 연구에서 업무 관련 신체활동이 일부 건강상 악영향을 미친다는 결과를 보이기도 했으나 근거가 불충분하며, 대부분은 업무 관련 신체활동 또한 건강에 긍정적인 영향이 있다는 결론을 내렸습니다.

따라서, 건강한 삶을 위해서 신체활동 영역 전반에서 신체활동을 활발히 실천해야 합니다.



한국인의 신체활동 실천현황

전 세계적으로

- 약 28%의 성인은 세계보건기구(World Health Organization, WHO)에서 제시하는 신체활동 지침을 준수하지 않습니다.
- 약 81%의 청소년은 WHO의 신체활동 지침을 준수하지 않습니다.
 - » 성인 : 일주일에 150분 이상의 중강도 혹은 75분 이상의 고강도 유산소 신체활동
 - » 청소년 : 매일 1시간 이상의 중·고강도 신체활동

전세계 신체활동 지침(WHO) 실천율



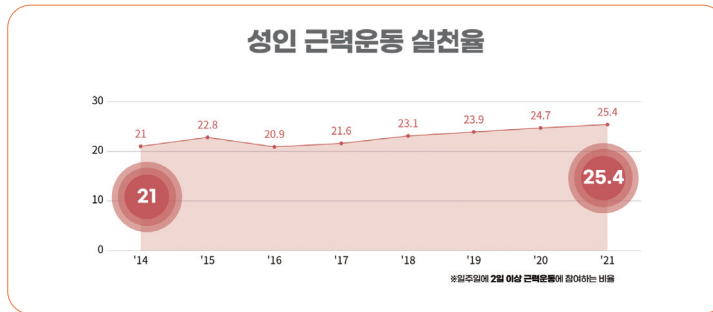
우리나라는

- 절반 이상의 한국 성인이 유산소 신체활동 지침을 준수하지 않습니다.
- 최근 7년 동안 유산소 신체활동 실천율이 감소하는 추세를 보였습니다.
 - » 2014년 전체 58.3%였던 실천율은 2020년 45.6%로 12.7% 감소하였으며,
 - » 2019년 다소 실천율이 개선되는 듯 보였으나, 2020년도에 다시 하락하였습니다.

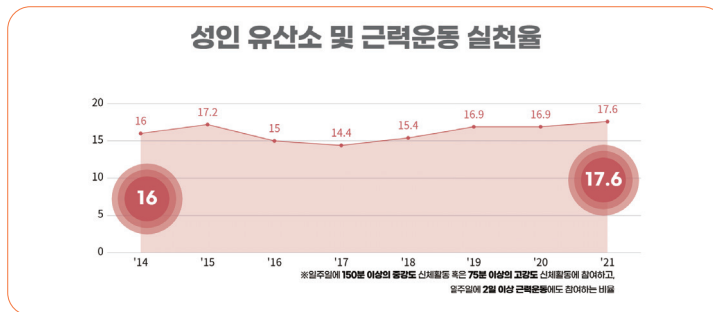
성인 유산소 신체활동 실천율



- 한국 성인 4명 중 1명만 일주일에 2일 이상 근력 운동에 참여하고 있습니다.
- » 2014년 전체 21.0%였던 실천율은 2020년 24.7%로 다소 상승하였으나, 여전히 낮은 실천율을 보입니다.

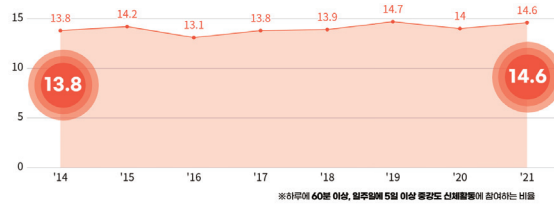


- 한국 성인의 17.6%만 유산소 신체활동 및 근력 운동 지침을 모두 준수합니다.
- » 2014년 전체 16%였던 실천율은 2021년 17.6%로 다소 증가하였으나, 여전히 낮습니다.

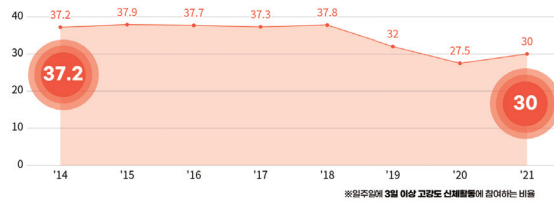


- 우리나라 청소년 중 약 85%가 주 5일 이상 중강도 유산소 신체활동에 참여하지 않습니다.
 » 주 3일 이상 고강도 유산소 신체활동에 참여하는 인원은 청소년 3명 중 1명 정도에 해당합니다.

청소년 중강도 유산소 신체활동 실천율

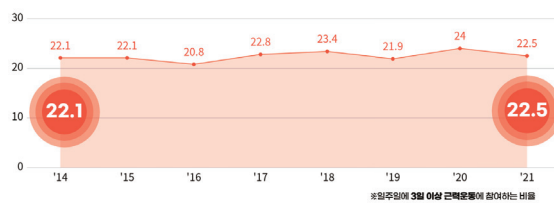


청소년 고강도 유산소 신체활동 실천율

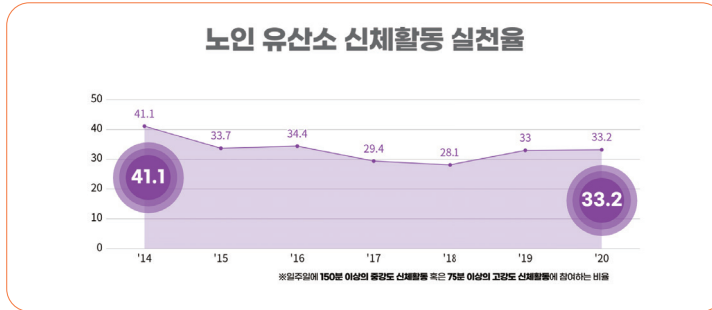


- 우리나라 청소년 중 약 70% 이상의 청소년이 근력 운동 지침을 준수하지 않습니다.

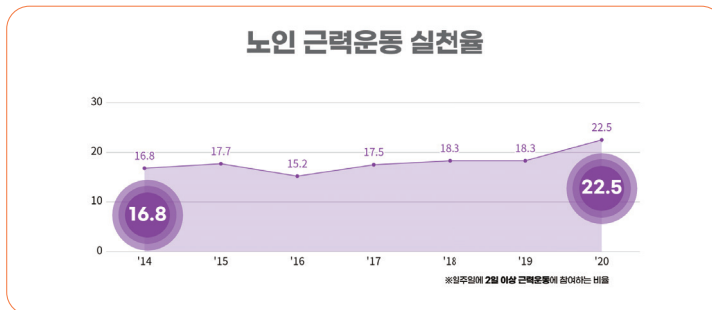
청소년 근력운동 실천율



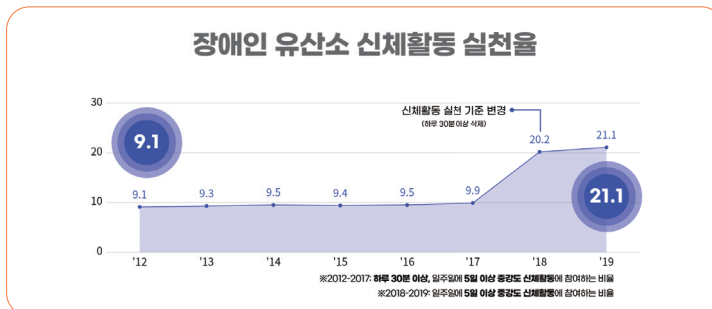
- 우리나라 노인 3명 중 2명은 유산소 신체활동 지침을 준수하지 않습니다.
 » 2014년 전체 41.1%였던 실천율은 2020년 33.2%로 다소 낮아졌습니다.



- 우리나라 노인 5명 중 4명은 근력 운동 지침을 준수하지 않습니다.
 » 2014년 전체 16.8%였던 실천율은 2020년 22.5%로 점차 높아지고 있으나, 여전히 낮은 실천율을 보이고 있습니다.



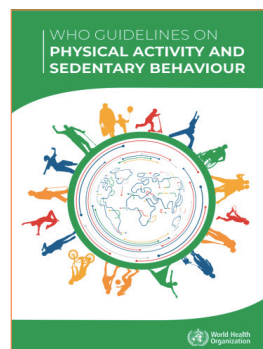
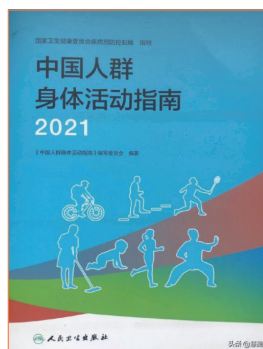
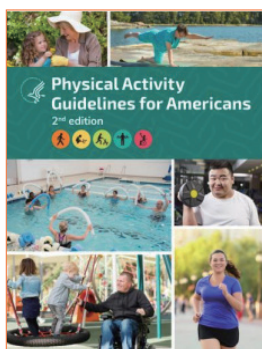
- 2012년부터 2017년도까지의 우리나라 20세 이상 장애인의 10명 중 9명이 하루 30분 이상 주당 5일 이상의 중강도 유산소 신체활동에 참여하지 않습니다.
 » 2012년 전체 약 9.1%였던 실천율은 2017년 9.9%로 다소 높아졌으나 여전히 낮은 수준에 해당합니다.
 » 2018년도 이후에는 통계조사의 기준 변경으로 인해 실천율이 다소 높아졌습니다.





신체활동 지침 개정의 필요성

2018년도 미국의 신체활동 지침 개정 이후, 영국(2019), WHO(2020), 중국(2021), 캐나다(2021) 등 각국 및 기관에서는 신체활동 지침을 새롭게 제시하고 있습니다. 특히, 2018년 미국에서 ‘Physical Activity Guidelines Advisory Committee’ 구성원들이 최근의 연구 결과를 분석하여 2008년도에 제시된 신체활동 지침을 개정하는 보고서를 출간하였고(2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee, 2018), 이는 다른 국가 및 관련 기관에서 신체활동과 관련된 근거 기준으로 사용하고 있습니다.



〈미국, 중국, WHO의 신체활동 지침서〉

새롭게 제시된 지침들은 과학적으로 증명된 근거들을 추가하여 신체활동의 부가적인 이점을 제시하고, 다양한 인구집단에 대한 지침을 제공하였습니다. 또한, 좌식시간이 증가하고 있는 현대인들의 생활 행태를 고려하여 좌식시간과 건강과의 관련성을 제시하고, 신체활동에 참여할 수 있게 하는 전략과 일상생활에 적용하기 쉬운 예시들을 제시하고 있습니다.

세계적으로 신체활동 지침이 개정되는 가운데, 우리나라는 ‘한국인을 위한 신체활동 지침’이 2012년도에 처음 발간된 이후로 지금까지 지침에 대한 개정이 이루어지지 않았습니다. 더욱 효과적인 신체활동 지침 제공을 위해서는 최근 발표된 연구 결과를 종합 및 분석하여 지침의 과학적인 근거를 최신화하고 시대 흐름에 적합한 형태로 개정하는 것이 필요합니다. 이러한 이유로 ‘2012년도 한국인을 위한 신체활동 지침’을 개정한 ‘한국인을 위한 신체활동 지침서 개정판’을 발간하였습니다.



한국인을 위한 신체활동 지침서

Physical Activity Guidelines for
Koreans Revised Edition

II

한국인을 위한 신체활동 지침

24 무엇이 개정되었나?

25 어떻게 개정하였나?

26 생애주기별 신체활동 지침

60 안전하게 신체활동 실천하기





무엇이 개정되었나?

2012년도 신체활동 지침 초판이 개발된 이후로 10년 만에 개정된 한국인을 위한 신체활동 지침서 개정판을 수정하였고, 새로운 기준(안)도 제시하였습니다. 대표적인 개정 내용은 다음과 같습니다.

신체활동 지침 제공 인구 집단 확대

- 유아
- 임산부
- 만성질환자
- 장애인

기존 지침 내용 변경

- 생애주기 분류 나이 기준 변경
 - » 아동 및 청소년 : 만 5-17세 → 만 6-18세
 - » 성인 : 만 18-64세 → 만 19-64세

아동 및 청소년

- 뼈 성장을 위한 신체활동 지침 추가

아동, 청소년, 성인, 노인

- 신체활동 참여 예시 최신화





어떻게 개정하였나?

2012년도에 최초 개발된 한국인을 위한 신체활동 지침의 개정을 위해 최신의 관련 지침 및 연구 결과를 수집 후 분석하였습니다. 특히, 한국인을 위한 신체활동 지침개발을 위해 한국인들의 신체활동 참여 현황 및 특성을 고려하여 개정을 수행하였습니다. 세부적인 개정과정은 아래와 같습니다.

① 연구진 회의 및 전문가 자문을 통한 개정 요소 파악

연구진과 전문가로 이루어진 지침개발위원회는 논의를 통해 2012년에 최초 개발된 한국인을 위한 신체활동 지침서의 개정 요소를 도출하였고, 이를 통해 개정 방향을 선정하였습니다.

② 국내·외 주요 국가별 최신 신체활동 지침 및 관련 자료 수집·분석

2012년 지침이 개발된 이후부터 국내·외 주요 국가 및 기관별로 새로이 제시한 신체활동 지침 자료를 분석하여, 이전 지침과의 차이점을 확인하며 근거 자료를 수집하였습니다.

③ 한국인 생애주기별 최근의 신체활동 참여 행태 고려

한국인의 특성이 충분히 반영된 지침 개정을 위해 한국인의 생애주기별 평균 신체활동량, 주로 참여하는 활동 등과 같은 한국인의 신체활동 참여 행태에 대한 조사 자료를 분석 및 활용하였습니다.

④ 한국인 대상 신체활동과 건강 간의 관련성을 확인한 연구에 대해 체계적인 문헌 고찰을 수행하여 한국인 대상 지침의 근거 마련

한국인만을 대상으로 신체활동과 여러 건강 변인 사이의 관련성을 연구한 문헌들을 체계적으로 분석하여, 한국인 대상 신체활동 지침의 근거를 마련하였습니다.

⑤ 신체활동 실천 증진을 위한 다양한 참고자료 제공

신체활동 지침을 쉽게 이해하고 일상생활에서 실천할 수 있도록 다양한 참고자료를 제공 하였습니다.



유아 (만 3~5세)

유아기는 성장 및 발달에 매우 중요한 시기입니다. 이 시기의 규칙적인 신체활동은 유아의 체력 및 신체기능의 발달과 비만 예방 및 뼈 건강에 긍정적인 영향을 미칠 수 있습니다.

신체활동 지침

☒ 매일 다양한 신체활동을 활발히 해야 합니다.

- 성장 및 발달을 위해 신체적으로 활동적인 하루를 보내야 하며, 유산소 신체활동 중심의 다양한 유형을 포함하는 활동적인 놀이를 할 수 있도록 독려해야 합니다.
- 건강한 성장을 위해 근력 운동 및 뼈 성장 운동을 포함해서 하는 것이 좋습니다.

☒ 하루 동안 앉아있는 시간을 가능한 한 최소화해야 합니다.

- 특히 TV 시청, 컴퓨터 및 스마트 기기 사용을 위해 앉아있는 시간을 최소화해야 하며, 앉아있는 시간을 신체활동으로 대체하는 것이 좋습니다.

신체활동 예시

같은 활동이라도 수행 방법 및 환경에 따라 강도의 차이가 있을 수 있습니다.

활동 유형	활동 예시
유산소 신체활동	• 빠르게 걷기 • 달리기 • 슐래잡기 등 놀이형 신체활동 • 공놀이 • 자전거 및 킥보드 타기 • 수영 • 춤추기 • 태권도
근력 운동	• 매달리기 • 계단 오르기 • 앉았다 일어서기

신체활동 실천사례

4살 김 모 군은 어린이집에서 하루에 1시간씩 놀이시간을 가진다. 미끄럼틀을 타기도 하고, 장애물을 뛰어넘거나 친구들과 달리기 시합을 하기도 한다. 어린이집에서 배운 ‘무궁화 꽃이 피었습니다’와 같은 놀이 활동을 하며 친구들과 함께 시간을 보낸다. 김 모 군은 하원 후 집에서도 다양한 신체활동을 한다. 블록 놀이를 하기도 하고, 엄마, 아빠와 공놀이를 하기도 한다. 일주일에 두 번 수영장에 가서 한 시간 정도 수영을 배우기도 한다. 수영을 가지 않는 날에는 놀이터에 가서 친구들과 함께 술래잡기하며 놀 때도 있고, 놀이기구를 타고 오르내리기도 한다. 주말에는 엄마, 아빠와 함께 야외에 나들이나 산책을 한다. 아빠와 축구를 하거나, 야구선수처럼 공을 던지기도 한다. 김 모 군은 이렇게 하루에 3시간 정도 신체활동을 한다.

신체활동 분류	종류	활동 시간	일주일 신체활동 총합
유산소 신체활동	장애물 뛰어넘기, 달리기, 놀이형 활동 (무궁화 꽃이 피었습니다, 술래잡기), 공놀이, 수영, 축구	매일 180분	신체활동 주당 1,260분 =180분×7일
뼈 성장 운동	장애물 뛰어넘기, 달리기		
근력 운동	놀이기구 타고 오르내리기		

김 모 군은 하루에 평균적으로 180분 이상의 신체활동에 참여하므로, 유산소 신체활동과 근력 및 뼈 성장 운동을 활발히 하고 있습니다.

5살 신 모 양은 부모님과 함께 하루에 30분씩 강아지를 산책시킨다. 날씨가 덥거나 비가 많이 오는 날이 아니면 빠지지 않고 산책을 시킨다. 유치원에서는 매일 아침 30분씩 간단하게 운동하는 시간이 있어 음악에 맞추어 체조하기도 하고, 앉았다 일어서는 맨몸운동 등 다양한 형태의 신체활동을 한다. 유치원에서 돌아온 후에는 오빠와 함께 논다. 술래잡기하기도 하고, 놀이터에서 미끄럼틀을 타거나 장난감 말을 타기도 한다. 최근에는 자전거를 타기 시작했는데, 세발자전거를 타며 오빠와 동네 한 바퀴를 돈다.

발레학원에서 어린이 발레도 배우고 있다. 음악에 맞추어 움직이고 춤을 춘다. 신 모 양의 부모님은 주말에만 TV나 온라인 영상을 보도록 허락해 주신다. 이렇게 신 모 양은 하루 평균 4시간 정도 신체 활동을 한다.

신체활동 분류	종류	활동 시간	일주일 신체활동 총합
유산소 신체활동	강아지 산책, 놀이형 활동(술래잡기), 자전거, 춤추기	매일 약 240분	신체활동 주당 1,680분 =240분×7일
근력 운동	앉았다 일어서는 맨몸운동		

신 모 양의 한 주간의 활동은 다양한 근력 및 유산소 신체활동을 포함하고 있지만, 뼈 성장 운동이 다소 부족합니다. 줄넘기나 달리기, 트램펄린 위에서 뛰기 등의 활동을 추가로 실시하는 것이 권장됩니다.



아동 및 청소년 (만 6~18세)

아동 및 청소년 시기의 신체활동은 체력증진과 신체기능 발달, 비만 예방 등의 신체적 건강과 더불어 정신질환 예방, 인지기능 향상, 학업 성취도 증가 등과 관련이 있습니다.

다양하고 즐거운 신체활동을 하도록 적극적으로 독려하는 것이 중요합니다.

이 시기의 신체활동은 가정이나 학교에서 하는 스포츠 활동이나 체육수업 등의 운동, 이동을 위한 걷기나 자전거 타기 등을 포함하며 전반적으로 활동적인 습관을 들이는 것이 중요합니다.

신체활동 지침

- ☒ 중강도 이상의 유산소 신체활동을 매일 60분 이상 해야 합니다.

매일의 60분의 신체활동 중

- ☒ 고강도 유산소 신체활동을 일주일에 3일 이상 해야 합니다.
- ☒ 뼈의 건강한 성장에 도움이 되는 신체활동을 일주일에 3일 이상 해야 합니다.
 - 한 발 혹은 두 발을 이용하여 높이 뛰거나 멀리 뛰는 형태의 신체활동을 해야 합니다.
- ☒ 근력 운동을 일주일에 3일 이상 해야 합니다.
 - 신체 각 부위를 고루 포함하여 수행합니다. 근력 운동을 한 신체 부위는 하루 이상 휴식을 취한 후 다시 하는 것이 좋습니다.
- ☒ 하루 동안 앉아있는 시간을 가능한 한 최소화해야 합니다.
 - 특히 TV 시청, 컴퓨터 및 스마트 기기 사용을 위해 앉아있는 시간을 최소화해야 하며, 앉아있는 시간을 신체활동으로 대체하는 것이 좋습니다.

신체활동 예시

같은 활동이라도 수행 방법 및 환경에 따라 강도의 차이가 있을 수 있습니다.

활동 유형	강도	활동 예시
유산소 신체활동	중강도	• 빠르게 걷기(6km/h 이상) • 줄넘기 • 방 청소(청소기 돌리기, 걸레질 등) • 반려동물과 활발하게 놀기 • 반려동물 목욕시키기 • 수영 연습 • 자전거 타기(16km/h 미만) • 줄넘기 • 태권도, 합기도 등 무술 연습 • 가볍게 춤추기 • 스마트 기기를 이용한 게임형 스포츠
	고강도	• 상자나 가구 등 무거운 물건 옮기기 • 달리기 • 축구, 농구 등 격렬한 스포츠 시합 • 수영 시합 • 격하게 춤추기 • 태권도, 합기도 등 무술 시합 • 자전거(16km/h 이상)
근력 운동		• 팔굽혀펴기, 턱걸이, 스쿼트 등의 맨몸 운동 • 탄력밴드 또는 근력 운동 기구를 이용한 운동 • 요가, 필라테스 • 계단 오르기 • 클라이밍(암벽등반)
뼈 성장 운동		• 줄넘기 • 달리기 • 농구 • 배구 • 트램펄린 타기 • 체조 • 점프 밴드

신체활동 실천사례

초등학교 3학년 한 모 군은 평일 방과 후에 50분씩 달리기, 축구, 농구 등 다양한 스포츠 활동을 친구들과 함께 활발히 즐긴다. 저녁 식사 후에는 항상 가족들과 함께 공원에 나가 부모님은 산책하고, 한 모 군은 동생과 함께 부모님 근처에서 줄넘기를 10분씩 한다.

또한, 몇 개월 전부터 격일로 태권도 학원에 다니기 시작하여 다양한 맨몸 근력 운동으로 몸을 단련하고 있으며, 현재 승급심사를 앞두고 있다. 주말에는 50분 정도 아버지와 함께 공원 자전거 도로에서 자전거를 빠르게 타는 시간을 갖는다. 한 모 군은 TV 보는 것을 좋아하지만, 부모님이 시청 시간에 제한을 두고 있어 허락된 시간에만 시청한다.

신체활동 분류	종류	강도	활동 시간	일주일 신체활동 총합
유산소 신체활동	줄넘기	중강도	10분 × 7일 = 70분	유산소 신체활동 주당 770분 =(중강도 70분) + (고강도 350분×2) 근력 운동 주당 4일 뼈 성장 운동 주당 5일
	달리기, 축구, 농구, 태권도, 자전거	고강도	50분 × 7일 = 350분	
근력 운동	맨몸운동		주당 4일	뼈 성장 운동 주당 5일
뼈 성장 운동	농구, 줄넘기		주당 5일	

한 모 군은 이러한 방식으로 한 주를 보내며 매일 60분 이상 중강도 이상의 유산소 신체활동과 3일 이상의 근력 및 뼈 성장 운동을 활발히 하며 신체활동 권장 수준을 충족하고 있습니다.

고등학교 3학년 신 모 양은 하루 대부분 시간을 공부에 할애하는 수험생이다. 쉬는 시간에는 스트레칭을 하거나 다른 층 화장실을 사용하는 등 앉아있는 시간이 너무 길어지지 않게 신경을 쓴다. 점심 식사 후에는 반 친구들과 함께 30분씩 운동장을 빠른 걸음으로 산책하는 시간을 갖는다. 오후 수업 시간에는 교실 뒤에 설치된 입식 책상을 친구들과 번갈아 사용하며 졸음을 달랜다. 요즘 들어 부쩍 살이 찌는 것 같아 신모 양은 야간자율학습 시간이 시작되기 전 줄넘기를 10분간 한다. 하교 후 집에 돌아오면 신 모 양이 좋아하는 운동 유튜버의 홈트레이닝 운동 영상을 매일 짧게나마 따라 하고 하루를 마무리한다.

신체활동 분류	종류	강도	활동 시간	일주일 신체활동 총합
유산소 신체활동	빠르게 걷기	중강도	30분 × 5일 = 150분	유산소 신체활동 주당 200분 = (중강도 30분×5) + (중강도 10분×5)
	줄넘기	중강도	10분 × 5일 = 50분	
근력 운동	홈 트레이닝	주당 5일		근력 운동 주당 5일
뼈 성장 운동	줄넘기	주당 5일		뼈 성장 운동 주당 5일

신 모 양의 한 주간의 활동은 다양한 유형의 신체활동을 포함하고 있지만, 유산소 신체활동을 하는 시간이 다소 부족합니다. 앉아있는 시간 중의 일부를 달리기, 빠르게 걷기, 자전거 타기 등의 활동으로 대체하는 것을 권장합니다.



성인 (만 19~64세)

성인기의 규칙적인 신체활동은 비만, 당뇨, 고혈압, 암 등의 여러 만성질환을 예방할 수 있으며, 우울 및 불안 감소 등의 정신건강에도 긍정적 영향을 미쳐 성인기의 전반적인 삶의 질을 높일 수 있습니다.

신체활동 지침

- ☒ 중강도 유산소 신체활동을 일주일에 150~300분 또는 고강도 유산소 신체활동을 일주일에 75~150분 해야 합니다.
 - 고강도 유산소 신체활동 1분은 중강도 유산소 신체활동 2분과 같습니다. 중강도 유산소 신체활동과 고강도 유산소 신체활동을 섞어서 각 활동에 해당하는 시간만큼의 유산소 신체활동을 수행할 수 있습니다.
 - 300분 이상의 중강도 혹은 150분 이상의 고강도 유산소 신체활동은 더 많은 건강상의 이점을 가져올 수 있습니다.
- ☒ 근력 운동을 일주일에 2일 이상 해야 합니다
 - 신체 각 부위를 모두 포함하여 수행하고, 한 세트에 8~12회 반복합니다. 근력 운동을 한 신체 부위는 하루 이상 휴식을 취한 후 다시 하는 것이 좋습니다. 해당 운동이 수월하게 느껴진다면 무게를 더하거나 세트 수를 2~3회까지 늘리도록 합니다.
- ☒ 하루 동안 앉아있는 시간을 가능한 한 최소화해야 합니다.
 - 특히 TV 시청, 컴퓨터 및 스마트 기기 사용을 위해 앉아있는 시간을 최소화해야 하며, 앉아있는 시간을 신체활동으로 대체하는 것이 좋습니다.

신체활동 예시

같은 활동이라도 수행 방법 및 환경에 따라 강도의 차이가 있을 수 있습니다.

활동 유형	강도	활동 예시
유산소 신체활동	중강도	• 빠르게 걷기(6km/h 이상) • 집안일(걸레질, 청소기 돌리기, 욕실 청소 등) • 아이나 반려동물 목욕시키기 • 반려동물과 활발하게 움직이며 놀기 • 등산 (낮은 경사) • 자전거 타기(16km/h 미만) • 골프 • 테니스, 배드민턴, 탁구 등 라켓 스포츠 연습 • 가볍게 춤추기 (왈츠, k-pop댄스 연습 등) • 수영 연습 • 스마트 기기를 이용한 게임형 스포츠
	고강도	• 상자나 가구 등 무거운 물건 옮기기 • 달리기 • 등산 (높은 경사 혹은 무거운 배낭) • 자전거 타기(16km/h 이상) • 테니스, 배드민턴, 탁구 등 라켓 스포츠 시합 • 격하게 춤추기 • 복싱 • 수영 시합 • 고강도 인터벌 트레이닝 • 크로스핏 • 스피닝
근력 운동		• 계단 오르기 • 팔굽혀 펴기, 턱걸이, 플랭크, 스쿼트, 런지 등 맨몸운동 • 탄력밴드 또는 근력 운동기구를 이용한 운동 • 클라이밍(암벽등반) • 요가, 필라테스 • 크로스핏

신체활동 실천사례

50대 초반 천 모 씨는 고등학생인 두 자녀와 자영업을 하는 남편과 살고 있다. 아침 일찍 자녀들과 남편의 아침 식사를 준비해주고 배웅하면 오후까지는 자유롭게 보낼 수 있는 시간이라서 한 주에 두 번 한 시간씩 댄스 강좌에 참여한다. 가족들의 식사를 위한 식자재는 스마트폰 애플리케이션으로 구입할 수 있지만, 급한 일이 있지 않은 이상 대형 마트에 직접 방문하여 장을 본다. 장을 다 본 후 귀가하면 천 모 씨가 좋아하는 드라마나 영화를 보며 시간을 보낸다. 소파에 가만히 앉아있는 시간을 줄이기 위하여 일주일에 세 번, 20분 정도 신나는 음악을 틀고 고정식 자전거를 숨이 찰 정도로 강도 높게 탄다. 저녁 준비 시간 전까지는 뉴스를 틀어 놓고 30분 정도 집안 곳곳 청소를 한다.

신체활동 분류	종류	강도	활동 시간	일주일 신체활동 총합
유산소 신체활동	춤추기	중강도	60분 × 2일 = 120분	유산소 신체활동 주당 450분 = (중강도 330분) + (고강도 60분×2)
	집 청소	중강도	30분 × 7일 = 210분	
	고정식 자전거 타기	고강도	20분 × 3일 = 60분	

한 주 동안 천 모 씨는 유산소 신체활동을 충분히 수행하고 있으며 직접 장을 보러 가는 것으로 앉아있는 시간 또한 최소화하고 있으나, 근력 운동을 하지 않고 있습니다. 화면시청 시간에 고정식 자전거 타기뿐만 아니라 시간을 배분하여 덤벨 등의 소도구를 이용한 근력 운동도 하는 것을 권장합니다.

※ 고강도 신체활동 1분은 중강도 신체활동을 2분 한 것과 같습니다.

IT 회사에서 개발자로 근무하고 있는 30대 중반의 김 모 씨는 왕복 20분 거리의 회사에 자전거를 타고 출퇴근을 한다. 업무 특성상 앉아있는 시간이 길지만, 최근 사용하게 된 스마트워치에서 앉아있는 시간이 너무 길어지는 경우 일어나서 스트레칭을 하라는 알람 덕에 하루 동안 앉아있는 시간을 줄여가고 있다.

그의 운동 목표는 한 주에 두 번 이상 헬스장에서 근력 운동 기구를 사용하여 운동하는 것이지만, 야근이 잦은 주에는 한 번밖에 가지 못할 때도 있다. 이런 경우에는 귀가하여 홈트레이닝 영상을 보면서 근력 운동을 하며 최대한 근력을 유지하려고 한다. 주말에는 고향 집을 방문하여 어머니와 식사 후 집 앞 공원을 30분 동안 함께 빠른 걸음으로 걸으며 가볍게 운동하는 시간을 갖는다.

신체활동 분류	종류	강도	활동 시간	일주일 신체활동 총합
유산소 신체활동	자전거	중강도	30분 × 5일 = 150분	유산소 신체활동 주당 180분 근력 운동 주당 2일
	빠르게 걷기	중강도	30분 × 1일 = 30분	
근력 운동	헬스장 근력 운동기구, 근력 운동 홈트레이닝		주당 2일	

김 모 씨는 이러한 방식으로 한 주를 보내면서 150분 이상의 유산소 신체활동과 2일 이상의 근력 운동을 하고, 오래 앉아있는 시간을 줄이며 신체활동 권장량을 충족하고 있습니다.

※ 고강도 신체활동 1분은 중강도 신체활동을 2분 한 것과 같습니다.



노인 (만 65세 이상)

신체활동 참여는 노인들의 일상생활 능력을 향상시키며 낙상, 치매 및 인지기능 저하 위험을 감소시킵니다. 또한, 신체활동 참여는 노인들의 사회적 활동을 증가시키며, 이는 외로움과 고립감을 감소시켜 노인의 우울 감소와 삶의 질 향상에 도움이 됩니다.

권장 수준의 신체활동을 수행하기 어려울 때는 개인의 체력 및 신체기능에 맞게 가능한 만큼 신체활동을 하도록 노력해야 합니다.

신체활동 지침

- ☒ 중강도 유산소 신체활동을 일주일에 150~300분 또는 고강도 유산소 신체활동을 일주일에 75~150분 해야 합니다
 - 고강도 유산소 신체활동 1분은 중강도 유산소 신체활동 2분과 같습니다. 중강도 유산소 신체활동과 고강도 유산소 신체활동을 섞어서 각 활동에 해당하는 시간만큼의 유산소 신체활동을 수행할 수 있습니다.
 - 300분 이상의 중강도 혹은 150분 이상의 고강도 유산소 신체활동은 더 많은 건강상의 이점을 가져올 수 있습니다
- ☒ 근력 운동을 일주일에 2일 이상 해야 합니다
 - 신체 각 부위를 모두 포함하여 수행하고, 한 세트에 8~12회 반복합니다. 근력 운동을 한 신체 부위는 하루 이상 휴식을 취한 후 다시 하는 것이 좋습니다. 해당 운동이 수월하게 느껴진다면 무게를 더하거나 세트 수를 2~3회까지 늘리도록 합니다.
- ☒ 평형성 운동을 일주일에 3일 이상 해야 합니다
 - 평형감각 향상과 낙상 예방을 위해서 체력 수준에 맞게 평형성 운동을 하도록 합니다. 평형성 운동은 가구 같은 고정된 지지물을 잡고 하는 운동방법에서 지지물 없이 하는 방법으로 난이도를 높여갈 수 있습니다.
- ☒ 하루 동안 앉아있는 시간을 가능한 한 최소화해야 합니다.
 - 특히 TV 시청, 컴퓨터 및 스마트 기기 사용을 위해 앉아있는 시간을 최소화해야 하며, 앉아있는 시간을 신체활동으로 대체하는 것이 좋습니다.

신체활동 예시

같은 활동이라도 수행 방법 및 환경에 따라 강도의 차이가 있을 수 있습니다.

활동 유형	강도	활동 예시
유산소 신체활동	중강도	- 집안일(걸레질, 청소기 돌리기, 욕실 청소 등) - 아이나 반려동물 목욕시키기 - 반려동물과 활발하게 놀기 - 빠르게 걷기(6km/h 미만) - 등산(낮은 경사) - 계단 오르기 - 자전거 타기(16km/h 미만) - 골프, 게이트볼 - 테니스, 배드민턴, 탁구 등 라켓 스포츠 연습 - 가볍게 춤추기 - 수영 연습
	고강도	- 달리기 - 등산(높은 경사 또는 무거운 배낭) - 자전거 타기(16km/h 이상) - 테니스, 배드민턴, 탁구 등 라켓 스포츠 시합 - 수영 시합 - 격하게 춤추기
근력 운동		- 계단 오르기 - 장보기 등의 짐 옮기기 - 팔굽혀 펴기, 턱걸이, 플랭크, 스쿼트, 런지 등 맨몸운동 - 탄력밴드 또는 근력 운동기구를 이용한 운동 - 요가, 필라테스
평형성 운동		- 외발서기 - 요가 - 태극권 - 기구(밸런스 패드, 반원 짐볼 등)를 이용한 균형 감각 향상 운동

신체활동 실천사례

은퇴 후 가족 및 친구들과 주로 시간을 보내는 65세 남성 김 모 씨는 야외 스포츠 활동에도 가끔 참여 하며 즐겁고 활기찬 노년을 살고 있다. 그는 주에 세 번 정도 오전에 아내와 함께 등산을 40분 동안 하고, 산 안에 있는 근력 운동 기구를 사용하여 근력 강화에 힘쓰고 평형대를 잡고 외발서기를 하며 균형감을 유지하려고 한다. 그의 친구들은 게이트볼을 즐겨 하여 한 주에 두 번 지인들과 회당 30분 동안 진행되는 경기에 참여한다. 가족들이 다 같이 모여 시간을 보낼 때는 손주와 놀아주며 시간을 보내기도 한다.

신체활동 분류	종류	강도	활동 시간	일주일 신체활동 총합
유산소 신체활동	등산	중강도	40분 × 3일 = 120분	유산소 신체활동 주당 180분 = (중강도 40분×3) + (중강도 30분×2)
	게이트볼	중강도	30분 × 2일 = 60분	
근력 운동	근력 운동기구 사용		주당 3일	근력 운동 주당 3일
평형성 운동	외발서기		주당 3일	평형성 운동 주당 3일

김 모 씨는 이러한 방식으로 한 주 동안 150분 이상의 유산소 신체활동, 2일 이상의 근력 운동, 3일 이상의 평형성 운동을 수행하며 신체활동 지침을 적절히 준수하고 있습니다.

※ 고강도 신체활동 1분은 중강도 신체활동을 2분 한 것과 같습니다.

76세 여성 이 모 씨는 수개월 전 등산 중 낙상 사고로 인하여 부상을 입고 회복 중이나, 예전처럼 활발하게 활동하기에는 아직 어려움이 있다. 그녀는 과거 일상으로의 복귀를 위하여 점차 신체활동을 늘려가고자 한다. 현재 이 모 씨는 다른 이의 도움 없이 활동하는 데에 두려움이 있어 혼자서는 집 안의 공간을 하루 한 번 10분가량 천천히 걸어 다니며, 가족들이 방문하는 월요일과 금요일에는 함께 공원에 가서 빠른 걸음으로 30분간 산책하는 시간을 갖는다.

신체활동 분류	종류	강도	활동 시간	일주일 신체활동 총합
유산소 신체활동	빠르게 걷기	중강도	10분 × 7일 = 70분	유산소 신체활동 주당 70분

이 모 씨의 경우, 현재 상황에서 몸에 무리가 가지 않는 선에서 빠르게 걷는 시간을 점진적으로 늘리는 것을 시도해 보는 것이 바람직할 것으로 보입니다. 회복이 점차 진행되어 혼자 활동할 수 있다고 판단될 때부터는 집 안의 공간을 하루에 빠른 걸음으로 10분 동안 걸으며, 가족과 함께 공원에서 산책할 때에는 중간에 쉬는 시간을 가지며 총 45분 동안 빠른 걸음으로 걷는 것을 목표로 하면 유산소 신체활동 지침에 따르는 활동을 할 수 있습니다. 이후 이 모 씨가 충분히 회복되어 근력 강화 운동 및 평형성 운동이 가능하다고 전문가가 판단할 경우, 가벼운 강도의 운동으로 시작하며 궁극적으로는 주당 2일 이상의 근력 운동 및 주당 3일 이상의 평형성 운동을 시행할 수 있도록 수행하는 것을 권장합니다.





임산부

일반적으로 알려진 신체활동 참여의 이점에 더하여, 임산부의 규칙적인 신체활동은 임신성 당뇨 및 고혈압 위험 감소, 출산 합병증과 산후 우울증 예방, 허리 통증 및 복부팽만의 증상 완화 등 임산부의 신체적·정신적 건강에 긍정적인 영향을 미칩니다.

또한, 임산부의 신체활동은 태아 체중 증가에 영향을 미치지 않으면서도 태아의 발육 발달에 긍정적인 영향을 주고 태아의 당뇨, 심혈관질환, 비만 등 만성질환의 발생 위험을 감소시켜 모체뿐만 아니라 태아 건강에 긍정적인 영향을 미칩니다.

신체활동 지침

- ☒ 중강도 유산소 신체활동을 일주일에 150-300분 수행해야 합니다
 - 중강도를 권장하나, 임신 전부터 규칙적으로 고강도 신체활동에 참여하고 있었다면, 임신 중이나 출산 후에도 고강도 신체활동을 계속 수행 가능합니다.
- ☒ 근력 운동을 일주일에 2일 이상 해야 합니다
 - 신체의 각 부위를 포함하는 근력 운동에 더하여, 골반 주변의 근육을 강화하고 요실금을 예방하기 위해서 케겔 운동과 같은 골반 근육운동을 수행하는 것을 권장합니다.
- ☒ 하루 동안 앉아있는 시간을 가능한 한 최소화해야 합니다.
 - 특히 TV 시청, 컴퓨터 및 스마트 기기 사용을 위해 앉아있는 시간을 최소화해야 하며, 앉아있는 시간을 신체활동으로 대체하는 것이 좋습니다.

신체활동 예시

같은 활동이라도 수행 방법 및 환경에 따라 강도의 차이가 있을 수 있습니다.

활동 유형	강도	활동 예시	대상자
유산소 신체활동	중강도	- 집안일(걸레질, 청소기 돌리기, 욕실 청소 등) - 아이나 반려동물 목욕시키기 - 반려동물과 활발하게 놀기 - 빠르게 걷기(6km/h 미만) - 유모차 밀고 다니기 - 수영 연습 - 고정식 자전거 타기(16km/h 미만) - 가볍게 춤추기	임신 중 또는 산후
	고강도	- 높은 계단 오르기 - 수영 시합 - 고정식 자전거 타기(16km/h 이상)	
근력 운동		- 계단 오르기 - 장보기 등의 짐 옮기기 - 요가 및 필라테스 - 스쿼트, 벽 대고 팔굽혀 펴기 등의 맨몸운동 - 탄력밴드를 이용한 운동	임신 중
		- 골반 근육 강화 운동 - 복부 근육 강화 운동(누워서 다리 또는 머리 들기 등)	산후

! 주의사항

- ✓ 신체활동 참여 전 전문가와의 상담 후에 신체활동 지침을 준수하는 것이 권장됩니다. 임신 중 혹은 출산 후에도 전문가와 상담 후 신체활동을 조절해야 합니다.
- ✓ 임신 7주까지는 체온이 39℃ 넘을 경우, 태아 기형 가능성 있어 주의하여야 하며, 고온, 저온, 높은 습도와 같은 극한의 환경에서의 신체활동을 가급적 피하고 충분한 휴식과 수분 섭취를 권고합니다.
- ✓ 1,500m 이상 저산소 환경에서의 신체활동은 가급적 피해야 합니다.
- ✓ 낙상이나 복부 충격을 유발하는 신체활동은 피해야 합니다.
- ✓ 태아가 커지면 자궁이 혈관을 눌러 혈류의 제한을 야기할 수 있으므로, 임신 3개월 이후 부터는 누워서 하는 신체활동은 피해야 합니다.
- ✓ 신체활동 중 질 출혈, 현기증, 어지러움, 호흡곤란 증가, 흉통, 두통, 종아리 통증 혹은 붓기, 자궁 수축, 태아의 활동 감소, 물 같은 분비물이 나오는 증상이 발생하면 즉시 운동을 중단해야 합니다.

신체활동 실천사례

임신 20주 차가 된 33세 최 모 씨는 임신 전 고강도의 규칙적인 운동에 참여하고 보디프로필을 준비하여 찍었을 정도로 운동 및 체형 관리에 관심이 있었다. 임신 초기를 지난 시기이기에 최근부터는 아침에 일어나면 20분가량 산전 요가를 하며 하루를 시작한다. 아침 식사를 한 후에는 집 앞 공원에 나가 반려견과 함께 15분 정도 빠른 걸음으로 산책하고 돌아온다. 저녁 식사 준비 전까지는 낮잠을 자기도 하고, 운전해서 장을 보러 다녀온 후 고정식 자전거를 20분가량 타며 영상을 시청한다. 퇴근한 남편과 저녁 식사 후, 함께 후식을 먹으며 담소를 나누고 텔레비전을 보다 잠이 든다.

신체활동 분류	종류	강도	활동 시간	일주일 신체활동 총합
유산소 신체활동	빠르게 걷기	중강도	15분 × 7일 = 105분	유산소 신체활동 주당 245분 근력 운동 주당 7일
	고정식 자전거	중강도	20분 × 7일 = 140분	
근력 운동	요가		주당 7일	

한 주 동안 최 씨는 유산소 신체활동 및 근력 운동을 충분히 수행하고 있으나, 앉아있는 시간을 줄이는 시도가 필요합니다. 가능하다면 텔레비전을 볼 때는 가만히 앉아서 보기보다는 가벼운 맨몸운동을 하며 시청하거나, 식사 후에는 남편과 함께 가볍게 산책하는 등 앉아있는 시간을 신체활동으로 대체하는 것을 권장합니다.

가량 빠른 걸음으로 산책하다 들어온다. 한 주에 이들은 친정어머니께서 방문하여 육아를 도와주시는데, 해당 시간에 한 모 씨는 집 근처의 필라테스 센터에 방문하여 산후 필라테스 수업을 듣고 온다. 귀가 후에는 육아에 전념하며 시간을 보낸다. 하루 중 아이가 낮잠을 자는 시간에는 오래 앉아있는 시간이 길어지지 않게끔 잠깐 시간을 내어 홈트레이닝 영상을 보고 부위 별 근력 운동을 따라 하기도 한다. 주말 이틀 동안 오전에는 남편에게 육아를 잠시 맡기고 근처의 스포츠센터에서 수영을 쉬지 않고 빠르게 30분간 하고 온다.

신체활동 분류	종류	강도	활동 시간	일주일 신체활동 총합
유산소 신체활동	빠르게 걷기	중강도	30분 × 5일	유산소 신체활동 270분 = (중강도 150분) + (고강도 60분×2) 근력 운동 주당 7일
	수영	고강도	30분 × 2일	
근력 운동	필라테스, 근력 운동 홈트레이닝		주당 7일	

한 모 씨는 이러한 방식으로 한 주를 보내면서 150분 이상의 유산소 신체활동과 2일 이상의 근력 운동을 하고, 오래 앉아있는 시간을 줄이며 신체활동 지침을 충족하고 있습니다.

※ 고강도 신체활동 1분은 중강도 신체활동을 2분 한 것과 같습니다.

생애주기별 신체활동 지침



만성질환자

암, 고혈압, 당뇨 등의 만성질환이 있는 성인들에게는 규칙적인 신체활동 참여가 관련 질환으로 인한 사망, 질환의 재발, 질환의 악화 위험을 감소시키고 질환으로 인한 우울감 개선 및 삶의 질 향상 등의 효과를 가져올 수 있습니다.

개인이 가지고 있는 만성질환으로 인해 제시한 신체활동을 수행하기 어려울 때는 체력이나 신체조건 등 각자의 상황에 맞게 가능한 만큼 신체활동을 하도록 노력해야 합니다. 또한, 안전한 신체활동 참여를 위해 신체활동 수행 전 의사, 신체활동 전문가 등과 상담하는 것이 좋습니다.

신체활동 지침

- ☒ 중강도 유산소 신체활동을 일주일에 150~300분 또는 고강도 유산소 신체활동을 일주일에 75~150분 해야 합니다
 - 고강도 유산소 신체활동 1분은 중강도 유산소 신체활동 2분과 같습니다. 중강도 유산소 신체활동과 고강도 유산소 신체활동을 섞어서 각 활동에 해당하는 시간만큼의 유산소 신체활동을 수행할 수 있습니다.
 - 300분 이상의 중강도 혹은 150분 이상의 고강도 유산소 신체활동은 더 많은 건강상의 이점을 가져올 수 있습니다.
- ☒ 근력 운동을 일주일에 2일 이상 해야 합니다
 - 신체 각 부위를 모두 포함하여 수행하고, 한 세트에 8~12회 반복합니다. 근력 운동을 한 신체 부위는 하루 이상 휴식을 취한 후 다시 하는 것이 좋습니다. 해당 운동이 수월하게 느껴진다면 무게를 더하거나 세트 수를 2~3회까지 늘리도록 합니다.
- ☒ 평형성 운동을 일주일에 3일 이상 해야 합니다 (노인)
 - 평형감각 향상과 낙상 예방을 위해서 체력 수준에 맞게 평형성 운동을 하도록 합니다. 평형성 운동은 고정된 지지물을 잡고 하는 운동 방법에서 지지물 없이 하는 방법으로 난이도를 높여갈 수 있습니다.
- ☒ 하루 동안 앉아있는 시간을 가능한 한 최소화해야 합니다.
 - 특히 TV 시청, 컴퓨터 및 스마트 기기 사용을 위해 앉아있는 시간을 최소화해야 하며, 앉아있는 시간을 신체활동으로 대체하는 것이 좋습니다.

신체활동 예시

만성질환자도 일반 성인 및 노인과 동일한 신체활동에 참여할 수 있습니다. 아래의 표를 참고하여 본인이 참여할 수 있는 신체활동을 꾸준히 수행해야 합니다. 같은 활동이라도 수행 방법 및 환경에 따라 강도의 차이가 있을 수 있습니다.

활동 유형	강도	활동 예시
유산소 신체활동	중강도	• 빠르게 걷기(6km/h 미만) • 집안일(걸레질, 청소기 돌리기, 욕실 청소 등) • 아이나 반려동물 목욕시키기 • 반려동물과 활발하게 움직이며 놀기 • 등산(낮은 경사) • 자전거 타기(16km/h 미만) • 골프 • 테니스, 배드민턴, 탁구 등 라켓 스포츠 연습 • 가볍게 춤추기 • 수영 연습 • 스마트 기기를 이용한 게임형 스포츠
	고강도	• 달리기 • 등산(높은 경사 또는 무거운 배낭) • 자전거 타기(16km/h 이상) • 테니스, 배드민턴, 탁구 등 라켓 스포츠 시합 • 복싱 • 수영 시합 • 고강도 인터벌 트레이닝 • 크로스핏 • 스피닝
근력 운동		• 계단 오르기 • 장보기 등의 짐 옮기기 • 팔굽혀 펴기, 턱걸이, 플랭크, 스쿼트, 런지 등 맨몸운동 • 탄력밴드 또는 근력 운동기구를 이용한 운동 • 클라이밍(암벽등반) • 요가, 필라테스 • 크로스핏

! 주의사항

- ✓ 규칙적인 신체활동 참여가 어렵더라도 가능한 비활동적인 일상을 피하도록 노력해야 합니다.
- ✓ 신체활동 참여 전 의사 및 신체활동 전문가와의 상담 후에 신체활동 계획을 수립하고 실천하는 것이 좋습니다.
- ✓ 증상을 악화시킬 정도로 무리하지 않아야 합니다.

만성질환별 신체활동 시 주요 고려사항

- 고혈압
 - » 수축기 혈압이 200mmHg 이상이거나 이완기 혈압이 110mmHg 이상이라면 격렬한 신체활동을 자제해야 하며, 더욱 높은 경우 신체활동을 중단해야 합니다.
 - » 근력 운동 시 숨을 참아 체내 압력을 높이는 운동은 혈압의 갑작스러운 상승을 유발할 수 있으므로 가능한 피하는 것이 좋습니다.
- 당뇨
 - » 신체활동 전 자신의 혈당 수준을 확인하는 것이 좋습니다.
 - » 신체활동 전 공복혈당이 250mg/dL 이상이면, 신체활동을 자제하는 것이 좋으며, 공복혈당이 100mg/dL 이하일 경우에는 적절한 양의 간식(우유 1컵이나 바나나 1/2개 등)을 섭취하는 것이 좋습니다.
 - » 과도한 신체활동은 저혈당 위험을 높입니다. 신체활동을 할 때는 저혈당에 대한 대비가 필요합니다.
- 골다공증
 - » 과하게 비트는 동작이나 충격과 압박이 큰 활동은 피하는 것이 좋습니다.
 - » 뼈 부위의 통증이나 완전히 회복되지 않은 골절이 있는 경우에는 신체활동을 삼가야 합니다.
 - » 평형성을 향상할 수 있는 신체활동을 반드시 포함해서 수행해야 합니다.

- 관절염

- » 통증 및 가동범위 제한이 큰 사람들은 적은 양의 신체활동부터 시작하며 적절히 늘려가는 것이 필요합니다.
- » 부상이나 증상 악화를 고려하여 낮은 강도의 신체활동부터 시작하는 것이 좋습니다.
- » 유연성 운동을 통해 관절의 최대운동 범위를 증가시키는 것이 필요합니다.

- 심장질환

- » 심박수 반응이 비정상적일 수 있으므로 운동강도 설정 시 심박수를 활용하기 어려우니 토크 테스트나 RPE 등의 방식을 사용해야 합니다.
- » 매 신체활동 전후 낮은 강도의 스트레칭이나 유산소 운동을 통한 준비운동 및 정리운동을 시행해야 합니다.

- 압

- » 치료 중이거나 치료 후에도 신체활동이 감소하지 않도록 노력해야 합니다.
- » 높은 피로감이나 이상 증상이 나타난다면 신체활동 실천 수준을 다소 낮추어야 합니다.

- 천식

- » 대기의 질이 좋지 않거나 추운 날씨에는 야외 신체활동을 자제하는 것이 좋습니다.
- » 수영장에서의 수영, 빙상장에서의 스케이트 등의 종목은 호흡기 질환을 악화시킬 수 있으므로 다른 신체 활동을 선택하는 것을 권장합니다.



신체활동 실천사례

평소 운동을 즐겨 하던 67세 여성 김 모 씨는 올해 당뇨병을 진단받아 신체활동 전 고려하여야 하는 사항들에 유념하며 다양한 활동을 하고 있다. 평일 오전에는 요리, 청소 등의 집안일을 하고 점심 식사 이후에는 집 앞 공원에서 30분간 빠른 걸음으로 산책한다. 산책하러 나가기 전에는 저혈당 증상을 대비하여 항상 사탕이나 오렌지 주스를 챙겨 간다. 주말 아침에는 남편과 함께 가벼운 등산을 30분간 다녀오는데, 나가기 전 공복혈당을 미리 확인하여 250mg/dL 이상일 경우에는 활동을 자제한다. 주말 오후에는 요가 수업을 듣는데, 요가 동작 수련 이외에도 밸런스 패드를 이용한 균형 운동도 함께 연습한다.

신체활동 분류	종류	강도	활동 시간	일주일 신체활동 총합
유산소 신체활동	등산	중강도	60분 × 2일 = 120분	유산소 신체활동 주당 270분 근력 운동 주당 2일
	빠르게 걷기	중강도	30분 × 5일 = 150분	
근력 운동	요가		주당 2일	평형성 운동 주당 2일
평형성 운동	요가, 균형 운동		주당 2일	

김 모 씨는 이러한 방식으로 150분 이상의 유산소 신체활동 및 주당 2일 이상의 근력 운동을 시행하고 있으나, 평형성 운동 지침을 충족하지 않는 것으로 보이며 앉아있는 시간을 신체활동으로 대체하려는 노력이 필요합니다. 영상매체 시청 시 의자를 잡고 외발서기 운동 등의 균형 운동을 하는 것으로 앉아있는 시간을 신체활동으로 대체하면서 평형성 운동 지침을 충족할 수 있습니다.

54세 최 모 씨는 비교적 젊은 나이에 관절염을 진단받았다. 처음에는 통증이 심한 단계는 아니었으나, 시간이 흐를수록 통증이 심해져 관절에 체중이 많이 가해지지 않는 운동 위주로 하고 있다. 화요일과 목요일 아침에는 최 모 씨가 다니는 회사 근처의 수영장에서 30분 동안 수중 체조 강습을 듣고 수영도 한 뒤 출근한다. 매일 저녁 식사 이후에는 고정식 자전거를 관절에 무리가 가지 않을 정도의 낮은 강도로 15분간 타며, 점진적으로 운동량을 늘려가고자 한다. 무릎에 부하가 많이 가해지지 않도록 의자에 앉은 자세에서 다리를 들어 올리거나 허벅지 사이에 쿠션 끼우고 버티기 등의 근력 강화 운동을 매일 자기 전 꾸준히 하고 있다.

신체활동 분류	종류	강도	활동 시간	일주일 신체활동 총합
유산소 신체활동	수중 체조 및 수영	중강도	30분 × 2일 = 60분	유산소 신체활동 주당 165분 근력 운동 주당 7일
	고정식 자전거	중강도	15분 × 7일 = 105분	
근력 운동	의자에 앉아 맨몸운동		주당 7일	

최 모 씨는 이러한 방식으로 150분 이상의 유산소 신체활동 및 주당 2일 이상의 근력 운동을 시행하며 신체활동 지침을 충족하고 있습니다. 다만, 앉아있는 시간을 줄이고 신체활동을 하는 시간으로 전환하는 것이 필요해 보입니다. 가능하다면 회사 점심시간에 짧게 산책을 하거나, 오래 앉아있는 시간이 길어지지 않게 한 번씩 일어서서 스트레칭을 하는 것을 권장합니다.

생애주기별 신체활동 지침



장애인

신체적 장애가 있는 사람들은 신체활동 및 가능한 움직임을 통해 일상생활 수행을 위한 체력과 신체의 기능을 유지 및 향상시킬 수 있습니다. 이는 2차 장애를 예방하고, 우울과 불안을 낮추어 삶의 질 향상에도 도움이 됩니다.

또한, 장애 유형에 따른 특정한 신체활동은 장애 부위 기능 감퇴 예방과 잔존능력 회복 등의 재활 효과도 기대할 수 있습니다.

장애 유형 및 정도에 따라 안전하게 신체활동에 참여할 수 있도록 주변 환경을 수정·변형하여 적합한 활동을 선택할 수 있는 다양한 방법을 모색해야 합니다. 신체활동 시 기저질환 영향이 있는 장애인은 신체활동 전에 의사나 전문가와 상의가 필요합니다.

신체활동 지침 <장애가 있는 아동 및 청소년>

- ☒ 중강도 이상의 유산소 신체활동을 매일 60분 이상 해야 합니다.

매일의 60분의 신체활동 중

- ☒ 고강도 유산소 신체활동을 일주일에 3일 이상 해야 합니다.
- ☒ 뼈의 건강한 성장에 도움이 되는 신체활동을 일주일에 3일 이상 해야 합니다.
 - 한 발 혹은 두 발을 이용하여 높이 뛰거나 멀리 뛰는 형태의 신체활동에 참여해야 합니다.
- ☒ 근력 운동을 일주일에 3일 이상 해야 합니다.
 - 신체 각 부위를 고루 포함하여 수행합니다. 근력 운동을 한 신체 부위는 하루 이상 휴식을 취한 후 다시 하는 것이 좋습니다.
- ☒ 하루 동안 앉아있는 시간을 가능한 한 최소화해야 합니다.
 - 특히 TV 시청, 컴퓨터 및 스마트 기기 사용을 위해 앉아있는 시간을 최소화해야 하며, 앉아있는 시간을 신체활동으로 대체하는 것이 좋습니다.
 - 앉아있거나 누워있더라도 상체를 활발하게 움직이는 휠체어 활동이나 스포츠 등을 통해 신체활동 양을 증가시키는 것이 좋습니다.

신체활동 예시

같은 활동이라도 수행 방법 및 환경에 따라 강도의 차이가 있을 수 있습니다.

활동 유형	강도	활동 예시
유산소 신체활동	중강도	• 빠르게 걷기(6km/h 미만) • 집안일(걸레질, 청소기 돌리기, 욕실 청소 등) • 아이나 반려동물 목욕시키기 • 반려동물과 활발하게 움직이며 놀기 • 등산(낮은 경사) • 등산(낮은 경사) • 줄넘기 • 수영 연습 • 자전거 타기(16km/h 미만) • 태권도, 합기도 등 무술 연습 • 춤추기 • 스마트 기기를 이용한 게임형 스포츠
	고강도	• 빠르게 달리기 • 상자나 가구 등 무거운 물건 옮기기 • 축구, 농구, 럭비 등 격렬한 스포츠 활동 • 등산(높은 경사 또는 무거운 배낭) • 수영 시합 • 태권도, 합기도 등 무술 시합 • 자전거 타기(16km/h 이상)
근력 운동		• 계단 오르기 • 장보기 등의 짐 옮기기 • 팔굽혀펴기, 턱걸이, 스쿼트 등의 맨몸운동 • 탄력밴드 또는 근력 운동 기구를 이용한 운동 • 요가, 필라테스 • 계단 오르기 • 클라이밍(암벽등반)
뼈 성장 운동		• 뒹꾸기 • 배구 • 체조 • 줄넘기 • 농구 • 트램펄린 타기 • 달리기 • 점프 밴드

신체활동 지침 <장애가 있는 성인 및 노인>

☒ 중강도 유산소 신체활동을 일주일에 150~300분 또는 고강도 유산소 신체활동을 일주일에 75~150분 해야 합니다.

- 고강도 유산소 신체활동 1분은 중강도 유산소 신체활동 2분과 같습니다. 중강도 유산소 신체활동과 고강도 유산소 신체활동을 섞어서 각 활동에 해당하는 시간만큼의 유산소 신체활동을 수행할 수 있습니다.
- 300분 이상의 중강도 혹은 150분 이상의 고강도 유산소 신체활동은 더 많은 건강상의 이점을 가져올 수 있습니다.

☒ 근력 운동을 일주일에 2일 이상 해야 합니다.

- 신체 각 부위를 모두 포함하여 수행하고, 한 세트에 8~12회 반복합니다. 근력 운동을 한 신체 부위는 하루 이상 휴식을 취한 후 다시 하는 것이 좋습니다. 해당 운동이 수월하게 느껴진다면 무게를 더하거나 세트 수를 2~3회까지 늘리도록 합니다.

☒ 평형성 운동을 일주일에 3일 이상 해야 합니다 (노인)

- 평형감각 향상과 낙상 예방을 위해서 체력 수준에 맞게 평형성 운동을 하도록 합니다. 평형성 운동은 고정된 지지물을 잡고 하는 운동 방법에서 지지물 없이 하는 방법으로 난이도를 높여갈 수 있습니다.

☒ 하루 동안 앉아있는 시간을 가능한 한 최소화해야 합니다.

- 특히 TV 시청, 컴퓨터 및 스마트 기기 사용을 위해 앉아있는 시간을 최소화해야 하며, 앉아있는 시간을 신체활동으로 대체하는 것이 좋습니다.
- 앉아있거나 누워있더라도 상체를 활발하게 움직이는 휠체어 활동이나 스포츠 등을 통해 신체활동량을 증가시키는 것이 좋습니다.

신체활동 예시

같은 활동이라도 수행 방법 및 환경에 따라 강도의 차이가 있을 수 있습니다.

활동 유형	강도	활동 예시
유산소 신체활동	중강도	• 빠르게 걷기(6km/h 미만) • 집안일(걸레질, 청소기 돌리기, 욕실 청소 등) • 아이나 반려동물 목욕시키기 • 반려동물과 활발하게 움직이며 놀기 • 등산(낮은 경사) • 자전거 타기 (16km/h 미만) • 골프 • 테니스, 배드민턴, 탁구 등 라켓 스포츠 연습 • 가볍게 춤추기 • 수영 연습 • 스마트 기기를 이용한 게임형 스포츠
	고강도	• 빠르게 달리기 • 등산(높은 경사 또는 무거운 배낭) • 자전거 타기(16km/h 이상) • 테니스, 배드민턴, 탁구 등 라켓 스포츠 시합 • 축구, 농구, 휠체어 럭비 등 격렬한 스포츠 활동 • 복싱 • 수영 시합 • 고강도 인터벌 트레이닝 • 크로스핏 • 스피닝
근력 운동		• 계단 오르기 • 팔굽혀 펴기, 턱걸이, 플랭크, 스쿼트, 런지 등 맨몸운동 • 탄력밴드 또는 근력 운동기구를 이용한 운동 • 클라이밍(암벽등반) • 요가, 필라테스 • 크로스핏

! 주의사항

- ✓ 본인의 나이와 장애 유형 및 정도 등을 고려하여 가능한 신체활동 지침을 준수하되, 개인의 수행 능력에 따라 적절히 활동을 선택하고 실행해야 합니다.
- ✓ 만약 위 지침을 준수하지 못하는 경우, 개인의 능력에 따른 규칙적인 신체활동에 참여하고 비활동적인 상태를 피해야 합니다.
- ✓ 신체 부위의 과사용으로 인한 손상에 유의해야 합니다. 과욕에 의한 탈구, 근육 손상, 척추 측만 등을 유의해야 합니다.



신체활동 실천사례

25세 강 모 씨는 댄스스포츠를 전공하는 대학생이었으나, 익스트림 스포츠를 하던 중 추락 사고로 척수 손상을 입어 하반신이 마비되었다. 잔존 기능의 유지 및 증진을 위하여 그녀는 주 2회 재활센터를 방문하여 탄성 밴드와 덤벨을 이용한 근력 운동을 하고 재활 치료도 받고 있다. 일주일에 세 번은 어머니와 함께 집 근처의 공원에서 강 모 씨는 휠체어를 밀며 10분 정도 산책한다. 최근에는 휠체어 댄스스포츠 종목에 관심을 두게 되어 일주일에 한 번 40분간 진행되는 수업을 받고 있으며, 휠체어 댄서라는 새로운 꿈을 써 내려가고 있다.

신체활동 분류	종류	강도	활동 시간	일주일 신체활동 총합
유산소 신체활동	휠체어 밀기	중강도	10분 × 3일 = 30분	유산소 신체활동 주당 110분 = (중강도 30분) + (고강도 40분×2) 근력 운동 주당 2일
	휠체어 댄스 스포츠	고강도	40분 × 1일 = 40분	
근력 운동	탄성 밴드 운동, 덤벨 운동		주당 2일	

한 주 동안 강 모 씨는 근력 운동은 적절한 횟수로 행하고 있으나, 유산소 신체활동이 다소 부족합니다. 개인의 수행 가능 능력, 주변 환경 및 상황 등에 의하여 지침을 준수하지 못할 수 있으나, 능력에 따른 적절한 활동을 선택하여 규칙적 신체활동에 참여하고 비활동적 상태를 피하는 것을 권장합니다.

※ 고강도 신체활동 1분은 중강도 신체활동을 2분 한 것과 같습니다.

발달장애가 있는 12세 박 모 양은 평소에 부모님과 함께 운동을 하고 있다. 매주 월, 수, 금요일에는 부모님과 수영장에 가서 1시간씩 수영 수업에 참여하고 있다. 레슨이 끝난 후에는, 그날 배운 수업 내용을 30분씩 더 연습하고 집으로 향한다. 화, 목요일에는 학교 근처의 센터에서 부모님과 함께 필라테스·요가 수업에 참여하고 있다. 요즘 박 모 양이 가장 좋아하는 시간은 토요일마다 부모님과 함께 등산을 하면서, 다양한 표정과 포즈로 사진을 찍는 시간이다. 약 2시간의 등산이 끝나면, 땀도 많이 나고, 가끔 힘이 들긴 하지만 기분이 많이 상쾌하다.

신체활동 분류	종류	강도	활동 시간	일주일 신체활동 총합
유산소 신체활동	수영	중강도	90분 × 3일	유산소 신체활동 주당 510분 = (중강도 270분) + (고강도 120분×2) 근력 운동 주당 2일
	등산	고강도	120분 × 1일	
근력 운동	요가·필라테스		주당 2일	

박 모 양은 한 주 동안 많은 양의 유산소 신체활동을 하고 있으나, 가능한 한 매일 유산소 신체활동에 참여하는 것을 권장합니다. 근력 운동의 경우 지침에서 권장하는 수준에 비해 다소 부족하여, 추가적인 근력 운동을 진행할 필요가 있습니다. 본인이 수행 가능한 수준의 신체활동을 현재 상황 및 처한 환경에 따라 적절하게 선택하여 꾸준히 참여하는 것이 중요합니다.

※ 고강도 신체활동 1분은 중강도 신체활동을 2분 한 것과 같습니다.



안전하게 신체활동 실천하기

신체활동에 참여할 때 안전을 우선으로 고려해야 합니다. 개인의 몸 상태, 신체활동 시기, 장소, 방법 등에 대해 정해진 규칙과 안전 주의사항을 반드시 숙지하고, 신체활동 유형에 따라 적절한 의류 및 보호장비(헬멧, 부위별 보호대 등)를 착용하여 안전한 환경에서 신체활동을 실천하는 것이 중요합니다.

① 나에게 맞는 신체활동 실천하기

- 개인의 몸 상태, 체력이나 건강 목표에 맞추어 신체활동을 선택합니다.
- 적절한 수준의 활동 강도와 양으로 신체활동을 실천합니다.
- 준비운동은 점진적으로 심박수를 높여 혈액순환을 원활하게 하고, 관절의 가동 범위를 넓혀 부상 예방에 도움을 줄 수 있습니다.
- 정리운동은 신체활동을 통해 높아졌던 심박수, 혈압, 호흡 등을 안정적인 상태로 회복시키고, 근육통을 예방하는 데 도움이 될 수 있습니다.

② 정해진 규칙 및 안전 주의사항 숙지하기

- 신체활동 진행 시, 정해진 규칙과 법령(규칙을 준수하여 스포츠 활동, 이륜자동차 및 자전거 탑승 시 헬멧 착용 등)을 준수해야 합니다.
- 현장의 안전요원 통제에 따라 안전하게 신체활동을 실천합니다.

③ 적절한 의류와 보호장비 착용하기

- 신체활동 유형, 날씨(시기), 장소에 적합하게 몸에 맞는 의류를 착용해야 합니다.
- 부위별 보호장비를 착용하여 부상 위험을 감소해야 합니다.
- 보호장비는 각 신체 부위의 형태와 크기에 알맞게, 올바르게 착용해야 합니다.

4 안전한 환경에서 신체활동 실천하기

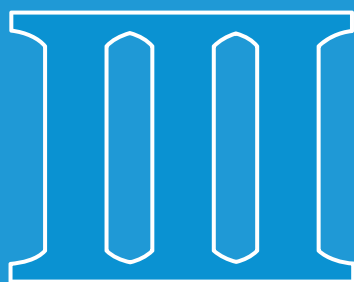
- 도로 인근에서의 신체활동 또는 이어폰을 착용한 상태로 신체활동을 하는 것은 위험할 수 있습니다.
- 지면 및 조명상태, 장애물, 운동기구 등 여러 환경요소가 잘 관리되어 있고, 안전위해요소가 없는 장소에서 신체활동 하는 것을 우선으로 고려합니다.
- 공기의 질(미세먼지, 유해물질 여부, 환기 상태 등)을 고려하여 신체활동을 실천합니다.
- 운동기구 및 장비의 잘못된 사용은 부상을 유발할 수 있으며, 운동기구 및 장비를 개인의 기호에 따라 임의로 변형하여 사용하면 위험할 수 있습니다.





한국인을 위한 신체활동 지침서

Physical Activity Guidelines for
Koreans Revised Edition



부록

- 64 신체활동 예시별 강도표
- 69 신체활동 자가평가
- 70 신체활동 준비도 평가(PAR-Q)
- 72 신체활동 단계별 프로그램 주요 전략
- 79 신체활동 증진 전략
- 81 신체활동 관련 정보 제공 웹사이트





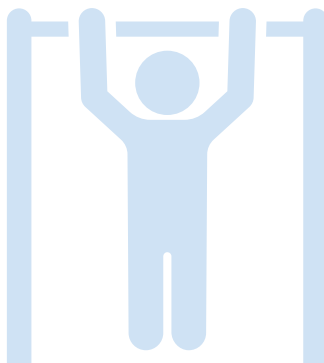
신체활동 예시별 강도표

아래의 표는 보편적으로 수행하는 신체활동 예시 별 강도를 나타낸 표입니다. 내가 자주 참여하거나 앞으로 참여할 계획이 있는 신체활동의 강도를 확인하여 신체활동 참여 계획 수립에 참고할 수 있습니다.

- ☒ 1.5 MET 이상 - 3.0 MET 미만 : 저강도
- ☒ 3.0 MET 이상 - 6.0 MET 미만 : 중강도
- ☒ 6.0 MET 이상 : 고강도

만약 아래의 표에 본인의 신체활동 예시가 없다면, 심박수, 운동 자각도 등의 방법을 통해 신체활동의 강도를 확인할 수 있습니다.

※ 실제 신체활동의 수행 조건에 따라 강도의 차이가 있을 수 있습니다.



분 류	활동 예시	METs	강도	100kcal 소모 운동시간 (체중 70kg)	100kcal 소모 운동시간 (체중 50kg)
비활동 휴식상태 및 저강도 활동	수면	0.9	저강도	90분	126분
	누워있기, 가만히 음악 듣기	1	저강도	79분	114분
	기대앉아서 책 읽기, 통화하기, 명상	1	저강도	79분	114분
	가만히 서 있기	1.2	저강도	68분	95분
	앉아서 책, 신문 등을 읽기, 보드게임 놀이	1.3	저강도	63분	87분
	앉아서 그림 그리기, 공예, 얘기하며 하는 모임 활동	1.5	저강도	54분	76분
	서서 잡다한 일 하기, 앉아서 그림 그리기, 탈 것을 이용한 관광 및 여행	2	저강도	40분	57분
걷기	3km/h로 천천히 걷기	2	저강도	40분	57분
	출근이나 퇴근 시 이동할 때	2.5	저강도	32분	45분
	6km/h로 빠르게 걷기	4	중강도	20분	28분
집에서의 활동	10~20kg 짐 들고 언덕 오르기	8	고강도	10분	14분
	30kg 이상의 짐 들고 계단 오르기	12	고강도	6분	9분
	서거나 앉아서 음식 준비하기	2	저강도	40분	57분
	간단한 집안일 (옷 정리, 전등 갈기 등)	2	저강도	40분	57분
	설거지하기, 다리미질, 빨래 정리	2.3	저강도	35분	49분
	서서 약한 활동으로 아이들과 놀기	2.8	저강도	29분	40분
	노력이 필요한 청소 (창문 닦기, 창고 청소 등)	3	중강도	27분	38분
	걸레질, 청소기 돌리기	3.5	중강도	23분	32분
	욕실 청소, 아이나 반려동물 목욕시키기	4	중강도	20분	28분
	격한 활동으로 아이나 반려동물과 놀기	5	중강도	16분	22분
	계단으로 물건 옮기기, 상자나 가구 옮기기	9	고강도	9분	12분
	약하게 달리기	4.5	중강도	18분	25분
달리기	8km/h 달리기	9	고강도	9분	12분
	즐기기 위한 운동으로 자전거 타기 (16km/h 속도 내외)	4	중강도	20분	28분
자전거 타기	자전거 경주하기 (22~26km/h)	10	고강도	8분	11분

분 류	활동 예시	METs	강도	100kcal 소모 운동시간 (체중 70kg)	100kcal 소모 운동시간 (체중 50kg)
춤추기	느린 속도의 사교춤 (왈츠, 느린 춤 등)	3	중강도	27분	38분
	낮은 강도의 에어로빅	5	중강도	16분	22분
	K-pop 댄스 따라하기	5	중강도	16분	22분
	20cm 높이의 스텝박스를 이용한 에어로빅	8.5	고강도	9분	13분
악기 연주	첼로, 플루트, 단소, 기타 연주	2	저강도	40분	57분
	피아노, 바이올린 연주	2.5	저강도	32분	45분
	서서 밴드 기타 연주	3	중강도	27분	38분
	사물놀이 연주 (장구, 팽과리 등)	4	중강도	20분	28분
	드럼 연주	4	중강도	20분	28분
맨몸 및 기구 운동	스트레칭, 요가	2.5	저강도	32분	45분
	고정식 자전거 타기	5.5	중강도	15분	20분
	강한 강도의 격렬한 노력의 맨몸운동 (팔굽혀펴기, 턱걸이 등)	8	고강도	10분	14분
	서킷, 인터벌 운동(최소 휴식)	8	고강도	10분	14분
	계단형 러닝머신 기구	9	고강도	9분	12분
수중활동	스노클링	5	중강도	16분	22분
	수중 걷기	8	고강도	10분	14분
	수중 에어로빅	8	고강도	10분	14분
	수영 빠르게(분당 70미터의 속도)	11	고강도	7분	10분

분 류	활동 예시	METs	강도	100kcal 소모 운동시간 (체중 70kg)	100kcal 소모 운동시간 (체중 50kg)
스포츠	당구	2.5	저강도	32분	45분
	야구공 잡기	2.5	저강도	32분	45분
	걷기	2.5	중강도	32분	45분
	볼링	3	중강도	27분	38분
	스크린 골프 연습	3	중강도	27분	38분
	배구 연습	3	중강도	27분	38분
	골프(카트 타면서)	3.5	중강도	23분	32분
	트램펄린	3.5	중강도	23분	32분
	코칭(축구, 농구, 야구, 수영 등)	4	중강도	20분	28분
	일반 체조	4	중강도	20분	28분
	승마	4	중강도	20분	28분
	경주용 오토바이	4	중강도	20분	28분
	탁구	4	중강도	20분	28분
	태극권	4	중강도	20분	28분
	배구 경기	4	중강도	20분	28분
	육상(원반, 포환던지기)	4	중강도	20분	28분
	골프(클럽을 끌고 다니면서)	4.3	중강도	18분	26분
	배드민턴(일반 단식, 복식)	4.3	중강도	18분	26분

분 류	활동 예시	METs	강도	100kcal 소모 운동시간 (체중 70kg)	100kcal 소모 운동시간 (체중 50kg)
스포츠	펜싱	6	고강도	13분	19분
	육상(높이뛰기, 멀리뛰기, 투창, 장대높이뛰기 등)	6	고강도	13분	19분
	라켓볼 연습	7	고강도	11분	16분
	롤러스케이트	7	고강도	11분	16분
	축구 연습	7	고강도	11분	16분
	줄넘기(천천히)	8	고강도	10분	14분
	테니스 단식	8	고강도	10분	14분
	배구 경기, 비치 발리볼	8	고강도	10분	14분
	권투(스파링 연습)	8	고강도	10분	14분
	풋볼 경기	9	고강도	9분	12분
	유도, 킥복싱, 태권도	10	고강도	8분	11분
	족구 경기	10	고강도	8분	11분
	라켓 스포츠 경기	10	고강도	8분	11분
	줄넘기(보통)	10	고강도	8분	11분
	럭비	10	고강도	8분	11분
	축구 경기	10	고강도	8분	11분
	육상(장애물 달리기, 장거리 달리기 등)	10	고강도	8분	11분
	암벽등반	11	고강도	7분	10분



신체활동 자가평가

나의 신체활동 수준은 어느 정도일까요?

아래에 제시된 표를 참고하여 자신이 일주일 동안 10분 이상 지속한 신체활동을 요일과 활동의 수행 영역에 따라 분류하여 기록합니다. 사무직 남성 'A'는 다음과 같이 기록할 수 있습니다.

활동 영역	월	화	수	목	금	토	일
운동/여가		근력 운동 (팔굽혀펴기, 윗몸일으키기 등)	걷기 (천천히, 30분)		근력 운동 (팔굽혀펴기, 윗몸일으키기 등)		걷기 (빠르게, 30분)
이동	출퇴근 (걷기, 10분)	출퇴근 (걷기, 10분)	출퇴근 (걷기, 10분)	출퇴근 (걷기, 10분)	출퇴근 (걷기, 10분)		
직업 활동		시내 출장 (걷기, 20분)					
가사 활동							장보기 30분
합계	중10분	중30분 +근력 운동	중40분	중10분	중10분 +근력 운동		중30분+ 고30분
[중강도 신체활동 130분(천천히 걷기 30분, 출퇴근 걷기 50분, 시내 출장 20분, 장보기 30분) + 고강도 신체활동 30분(빠르게 걷기 30분)+근력 운동 2회]							

'A'의 지난 일주일 동안의 신체활동은 중강도 신체활동 130분 + 고강도 신체활동 30분 + 근력 운동 2회로 지침에 따라 신체활동을 수행하고 있습니다.

● 이제는 당신의 차례입니다. 한번 기록해 볼까요?

활동 영역	월	화	수	목	금	토	일
운동/여가							
이동							
직업 활동							
가사 활동							
합계							
[중강도 신체활동 00분 + 고강도 신체활동 00분 + 근력 운동 0회]							

- Q 나는 주당 몇 시간 몇 분의 중-고강도 신체활동에 참여하나요?
- Q 나는 주당 며칠 근력운동에 참여하나요?
- Q 나는 내 나이에 맞는 신체활동 지침을 준수하고 있나요?



신체활동 준비도 평가(PAR-Q)

규칙적인 신체활동의 건강상 이점은 명확합니다. 더 많은 사람이 매일 신체활동에 참여해야 합니다. 신체활동의 참여는 대부분 사람에게 매우 안전합니다. 이 설문지는 당신이 신체활동을 더 많이 하기 전에 의사나 운동 전문가로부터의 조언이 필요한지 또는 그렇지 않은지를 알려줄 것입니다.

일반 건강 질문

아래의 7개의 질문을 주의 깊게 읽고 각 문항에 대해 솔직히 답변해 주십시오: “예”나 “아니오”에 표시하세요	예	아니오
1. 의사가 당신의 심장질환이나 고혈압에 관하여 이야기한 적이 있습니까?	☐	☐
2. 안정 시나 일상활동 중 또는 신체활동을 할 때 가슴에 통증이 있습니까?	☐	☐
3. 지난 12개월 동안 어지럼증으로 쓰러졌거나 의식을 잃은 적이 있습니까? 만약 과호흡(고강도 운동 중에 것도 포함)과 연관된 어지럼증이 있었다면 ‘아니오’에 표시하세요.	☐	☐
4. 심장병이나 고혈압 이외의 다른 만성질환으로 진단받은 적이 있습니까?	☐	☐
5. 현재 만성질환을 치료하기 위해 처방 약을 복용하고 있습니까?	☐	☐
6. 당신은 현재(또는 지난 12개월 이내) 운동을 많이 하면 할수록 더 나빠지는 뼈, 관절, 연부조직(근육, 인대, 건)에 문제가 있습니까? 예전에 문제가 있었지만, 현재 신체활동을 하는데 제한이 되지 않는다면 ‘아니오’에 표시하세요.	☐	☐
7. 의사가 의학적인 감독하에서만 신체활동을 해야 한다고 말했습니까?	☐	☐

위의 모든 질문에 대해 “아니오”로 대답했다면,당신은 신체활동을 위한 준비가 되었습니다.

- 더욱 활동적인 신체활동을 시작하십시오 - 천천히 시작하여 점진적으로 단련하십시오.
- 귀하의 나이에 맞는 신체활동 지침을 따르십시오.
- 귀하의 건강 및 체력 평가를 받으십시오.
- 만약 귀하가 45세 이상이고 최대 노력을 요구하는 운동을 규칙적으로 격렬하게 하지 않았다면, 이 강도로 운동하기 전에 인증된 운동 전문가에게 상담받기 바랍니다.
- 추가로 궁금한 것이 있다면 인증된 운동 전문가에게 문의 바랍니다.

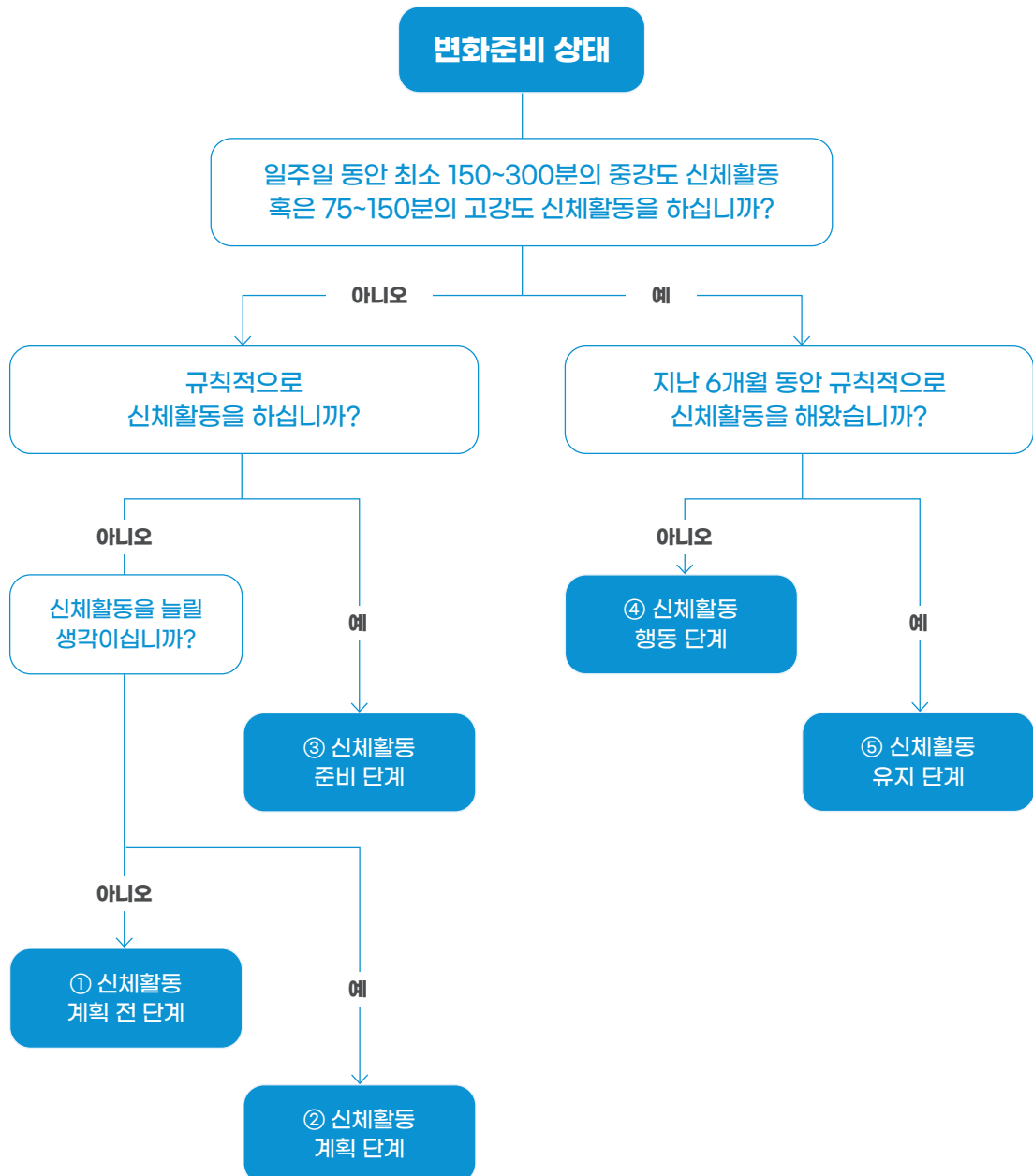
위의 모든 질문에 대해 하나 또는 그 이상 “예”라고 대답했다면, 다음과 같은 경우 더 활동적이기 전에

- 당신이 감기나 열이 나는 것과 같은 일시적인 질병이 있다면, 좋아질 때까지 기다리는 것이 가장 좋습니다.
- 당신이 임신 중이라면, 더 신체활동에 참여하기 전에 건강관리 전문가, 의사, 검증된 전문가와 상의하세요.
- 어떤 신체활동 프로그램을 지속하기 전에 의사 또는 검증된 운동 전문가와 상담하십시오.



신체활동 단계별 프로그램 주요 전략

1. 현재 나의 신체활동 단계 확인하기



2. 신체활동 단계별 전략

나의 신체활동 단계에 맞는 전략을 수립하여 실천합니다

① 계획 전 단계

〈신체활동의 장점 생각해보기〉

신체활동을 통해 내가 이루고 싶은, 혹은 변화하고 싶은 5가지를 적어보자.
필요하다면 아래의 〈신체활동이 주는 이점들〉을 참고하자

신체활동을 통해 내가 이루고 싶은, 혹은 변화하고 싶은 5가지 적기

1.

2.

3.

4.

5.

〈신체활동이 주는 이점들〉

- 다양한 질병을 예방한다.(관상동맥질환, 당뇨병, 고혈압, 골다공증, 뇌졸중, 우울증, 치매, 담석증, 대장암, 유방암, 식도암, 폐암 등)
- 면역력이 높아진다.
- 대사작용이 원활해지도록 돕는다.
- 근육이 더 많은 열량을 소모하도록 한다.
- 근육을 강하게 한다.
- 뼈가 튼튼해진다.
- 심장이 튼튼해진다.
- 배변 활동이 규칙적으로 일어나게 한다.
- 콜레스테롤 수치를 조절하는 데 도움이 된다.
- 혈액 순환을 개선한다.
- 초조함, 불안감이 줄어들 것이다.
- 긴장성(스트레스성) 두통을 줄이는 데 도움이 될 것이다.
- 운동하는 동안 다른 일들을 잊게 될 것이다.
- 옷이 더 잘 맞게 될 것이다.
- 삶이 더 활력 있게 변할 것이다.
- 스트레스에 대처하는 데 도움이 된다.
- 긴장이 완화된다.
- 수면 상태가 개선된다.
- 식욕을 조절해준다.
- 지구력이 향상된다.
- 자세가 개선된다.
- 일이나 학업의 능률이 올라갈 것이다.
- 행복감과 자존감을 높인다.
- 당신을 사랑하는 사람들이 당신의 건강에 대해 덜 걱정할 것이다.
- 가족, 친구들에게 좋은 본보기가 될 것이다.
- 집중력과 기억력이 향상될 것이다.

② 계획 단계

〈 장애 요소 극복하기 〉

신체활동을 시작하기 어려운 이유나 장애 요소를 3가지 적어보고, 대안을 적어보자

시작하는 데 가장 큰 장애 요소 3가지	대안책
ex) • 시간이 없다. • 너무 피곤해서 운동할 수 없다. • 경제적으로 부담이 된다.	ex) • 시간을 일부러 내지 말고 틈틈이 신체활동 하기, 양치질할 때, TV 볼 때 등 • 운동하면 피곤함을 덜 느끼게 되고 오히려 에너지를 얻는다는 사실을 상기하기 • 비용이 들지 않는 것을 생각해보자. 가까운 거리는 걸어가는 방법도 있다.

③ 준비 단계

〈 신체활동의 목표 설정하기 〉

신체활동을 시작하기 위해 목표를 설정하자.
크고 원대한 목표보다는 실천 가능한 작은 목표부터 시작하자

신체활동의 종류

- 생애주기별 신체활동의 지침을 참고하여, 내가 참여할 신체활동을 정해보자.
- 산책하기, 손 세차하기 등 일상생활에서 실천할 수 있는 간단한 활동도 좋다.

시작할 날짜

년 월 일

- 시작이 반이다. 할 수 있는 한 빨리 시작하자!

수행 시간

- 일상생활에서 작은 습관을 만들 수 있는 시간을 선택하자. 작은 습관들이 큰 변화를 만든다.
예) 퇴근하고 집에 오면서, 자기 전에, 점심 식사 후에

목표 설정하기

예시)

- 나는 매일 점심 식사 후 10분 산책을 할 것이다.
- 나는 퇴근할 때 버스 한 정류장 전에 내려서 걸어올 것이다.
- 나는 장 보러 갈 때 걸어갈 것이다.
- 나는 매주 2회씩 댄스스포츠 수업에 갈 것이다.

④ 행동 단계

〈 신체활동을 지속하기 위해 노력하기 〉

신체활동을 지속하기 위해 다양한 방식을 활용하고 장애 요소를 극복하는 방법을 기록해보자.

신체활동을 지속하기 위해 도움이 되는 방법들

상기시키자	• 냉장고나 문에 메모를 붙여놓자. • 문 앞에 운동화나 운동복을 꺼내놓자
기록하자	• 운동과 그때의 기분을 기록하자. 운동하기 싫을 때 보면 도움이 될 것이다. • 달성일지를 적어보자. 달성한 날에 스티커를 붙여주면 더 좋을 것이다.
루틴으로 만들자	• 시간이 날 때 하려고 하면 안 하게 된다. 미리 계획해서 달력에 기록하자. • ‘퇴근하면서 10분 걸어오기’ ‘자기 전에 체조하기’ 등의 루틴을 만들자.
사람들과 함께 하자	• 다른 사람들과 함께하자. • 더 재미있게, 지속해서 할 수 있을 것이다.
다양하게 하자	• 신체활동의 종류, 방법, 시간을 다양하게 하자. • 덜 지루하고 재미있게 할 수 있을 것이다.

나의 신체활동을 지속하기 어렵게 만드는 장애요소들과 극복전략

장애 요소	극복전략
• 스트레스를 받거나 피곤할 때는 하기 싫었다.	• 신체활동이 스트레스를 날려버리는 시간이라고 생각하자. • ‘오늘은 10분만 하자’라고 생각하고 일단 시작하자.
• 너무 바빠서 운동할 수가 없다.	• 신체활동은 일상을 유지하기 위해 필수적인 요소이다. • 일부러 시간을 내지 말고, 틈틈이 신체활동을 늘려보자.
• 지루하고 흥미를 잃었다.	• 새로운 신체활동을 시도해 보자. • 신체활동으로 얻는 장점을 더 생각해보자.
• 혼자 하는 활동이 재미없다.	• 다른 사람을 초대해서 같이 해보자. 서로 동기부여도 해 줄 수 있고, 더 재미있게 참여할 수 있다. • 동호회나 운동센터에 등록해보자. 또 다른 방식의 재미를 찾을 수도 있다.

⑤ 유지 단계

〈 신체활동을 생활화하기 〉

- 신체활동을 수행하는 이유나 목적을 다시 한번 상기하자.
- 현재 나의 신체활동 방식을 돌아보고, 어려운 상황이 생겼을 때도 지속할 수 있는 계획을 세우자.
- 신체활동을 유지하고 있는 스스로를 격려하거나 보상을 주자.

신체활동을 하는 이유는 무엇인가요?
아니면 신체활동이 당신의 또 다른 삶의 목표에 어떤 도움이 되나요?

당신이 신체활동을 못 하게 되는 상황이 온다면 어떤 일 때문일까요?

ex) 출장, 통근 거리의 변화 같은 일상적 상황의 변화, 가족 중 누군가 아픈 상황 등

신체활동을 못 하게 되는 상황이 발생하면 당신은 어떻게 대처하겠습니까?
당신이 가진 강점을 어떻게 활용할 수 있을까요?

ex) 먼 거리로 출장을 가야한다면, 나는 출장지에서 매일 아침 10분만 일찍 일어나서 맨몸 체조나 산책을 할 것이다.

6개월 이상 신체활동을 유지한 자신을 격려하는 말을 해봅시다.
자신에게 작은 선물을 하는 것도 좋습니다. 또는 신체활동을 유지한 당신을 칭찬하거나 응원하는 메시지를 주변 사람들에게 받아보세요.

신체활동 실천 일지

- 계획을 세우고, 실천한 날에 표시하거나 스티커를 붙여봅시다. 눈에 보이는 작은 성취가 모여 큰 성취감을 느끼게 해 주고 동기를 유발합니다.

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
유산소 신체활동							
• 걷기							
•							
•							
•							
•							
근력 운동							
•							
•							
•							
•							
•							
뼈 건강 운동							
•							
•							
•							
평형성 운동							
•							
•							
•							



신체활동 증진 전략

직장에서 할 수 있는 신체활동 증진 목록

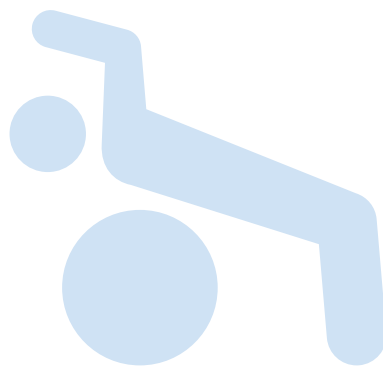
- ☒ 출퇴근할 때 대중교통 이용하기
- ☒ 대중교통 이용 시 한 정거장 전에 내려 걷기
- ☒ 엘리베이터나 에스컬레이터 대신 계단 이용하기
- ☒ 업무 중간에 일어나기, 스트레칭 하기
- ☒ 점심 식사 후 햇빛 보며 산책하기
- ☒ 자가용을 이용하면 주차를 먼 곳에 하고 걸어오기
- ☒ 동료들과 함께 신체활동 실천 목표 공유 및 서로 체크 하기
- ☒ 책상 주변에 스트레칭 및 근력 운동 방법을 붙여놓고 자주 따라 하기
- ☒ 회식보다는 산책, 등산 혹은 봉사활동 등의 건전하고 활동적인 모임 하기
- ☒ 가벼운 이야기나 회의는 동료와 걸으면서 하기

집에서 할 수 있는 신체활동 증진 목록

- ☒ 인터넷 구매 대신에 직접 마트에 가서 자주 장보기
- ☒ 가까운 거리를 이동할 때 걷거나 자전거 타기
- ☒ 수면시간 외에 누워있지 않기
- ☒ 집안 곳곳 청소하며 움직이기
- ☒ 틈틈이 스트레칭 하기
- ☒ 홈트레이닝 영상 보며 따라 하기
- ☒ 엘리베이터보다는 계단 이용하기
- ☒ 미디어 시청 시 스트레칭 혹은 고정식 자전거 타기
- ☒ 주변 이웃 및 친구들과 문자나 SNS 소통보다는 직접 만나기
- ☒ 귀가하는 가족들 마중 나가기

각 목록 당 내가 실천하고 있는 활동 개수는 몇 개인지 확인해보세요.

- ☒ 1~2개: 당신은 생활 속 신체활동이 매우 부족한 상황입니다. 체크하지 않는 항목 중 실천할 수 있는 항목을 추가해서 실천해보세요.
 - ☒ 3~6개: 당신은 생활 속 신체활동이 틈틈이 이루어지고 있습니다. 기존에 실천하던 것을 꾸준히 할 수 있도록 하고 가능하면 개수를 조금 더 늘려보세요.
 - ☒ 7개 이상: 당신은 생활 속 신체활동을 매우 잘 실천하고 있습니다. 계속 유지할 수 있도록 노력해주시면 됩니다.
-





신체활동 관련 정보 제공 웹사이트

국민체육진흥공단 : 국민체력 100	- 유소년, 청소년, 성인, 노인 대상으로 체력측정 방법 및 운동 처방 영상을 제공하고 있다. 특히, 체력항목별 맨몸운동, 소도구를 이용한 다양한 운동 동작을 소개하고 있으며 누구나 쉽게 따라 할 수 있다. https://nfa.kspo.or.kr/front/main/main.do?menu_seq=0
한국건강증진개발원 : 온통(on通)	- 국민건강(신체활동, 비만 관리 등) 관련 동영상, 소책자, 포스터, 인포그래픽 자료를 제공하고 있다. https://www.khealth.or.kr/webzine/on-tong/contents/main.html
한국스포츠 정책과학원	- 특정 스포츠 종목 설명과 일상생활 신체활동을 위한 운동지침, 준비운동, 체조 동작 설명이 있다. - 특히, 노인 생활체육과 관련된 유용한 지식을 제공하고 있다. https://www.sports.re.kr/front/board/ga/boardList.do?menu_seq=579&board_seq=60&keyKind3=JM001
국민체육진흥공단	- 국가대표와 함께 집콕 운동을 영상으로 제공하고 있다. https://www.youtube.com/c/kspo97
국민체육진흥공단 국민체력 100	- 국가대표 운동 교실, 나이별 표준 운동 프로그램 루틴 댄스 등 영상과 관련 운동 관련 지식을 함께 제공하고 있다. https://www.youtube.com/channel/UCpjBiFyCh3f5bDU99Izt8Fw
GoPA 대한민국 신체활동 국가카드	- 전 세계 신체활동 카드를 개발하여 제공하고 있다. 신체활동 정책 및 유병률, 관련 연구에 대한 종합적인 내용이 정리되어 있다. https://new.globalphysicalactivityobservatory.com/card/?country=KR
학교체육진흥회	- 초등학교 저학년 신체활동 프로그램 영상을 제공하고 있다. https://www.youtube.com/c/%ED%95%99%EA%B5%90%EC%B2%B4%EC%9C%A1%EC%A7%84%ED%9D%A5%ED%9A%8C
육아정책연구소	- 미항공우주국 프로그램을 초등 저학년용으로 수정 보완하여 개발한 초등학교 저학년 건강증진 프로그램을 제공하고 있다. https://kicce.re.kr/main/board/index.do?menu_idx=249&manage_idx=122
국립재활원 재활운동과	- 장애인을 위한 건강증진 운동 및 재활운동에 대한 영상을 제공하고 있다. https://www.youtube.com/channel/UC0C1BeKevWx7kxpFuHjUxHw/videos