

# 즐겁게 움직이자! 신체활동으로 건강 챙기기

1

# 규칙적인 신체활동이 왜 중요할까요?

\*신체활동은 골격근의 수축 및 이완으로 일어나는 신체의 모든 움직임을 의미해요.

규칙적인 신체활동은 체력을 향상시켜요.



체력

뼈 건강을 향상시키고,  
과도한 체중증가를 예방해요.



앉아서 생활하는 시간이 긴 학생들은  
적절한 신체활동을 하는 것이  
매우 중요해요.



예방

몸과 마음의 질환을 완화시키고 예방해요.



향상

인지기능을 향상시키고,  
학업 성취도를 증가 시켜요.



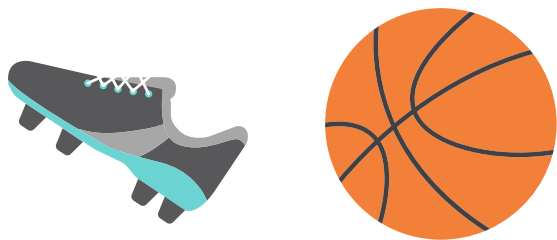
# 신체활동을 얼마나 해야 할까요?



매일 중강도 이상의  
유산소 신체활동을  
60분 이상 해야 해요.

매일 60분의  
신체활동 중  
고강도 유산소 신체활동,  
뼈 성장을 위한 신체활동,  
근력 운동을  
골고루 적절하게  
해야 해요.

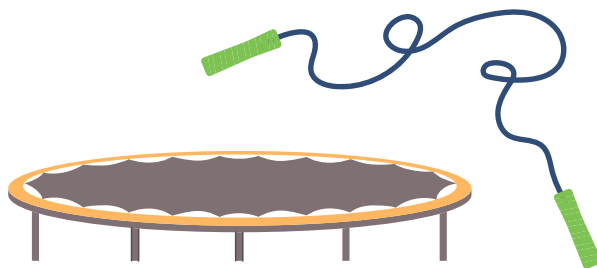
## 고강도 유산소 신체활동



주 3일 이상

달리기, 축구, 농구 시합,  
격하게 춤추기,  
태권도 등 무술시합 등

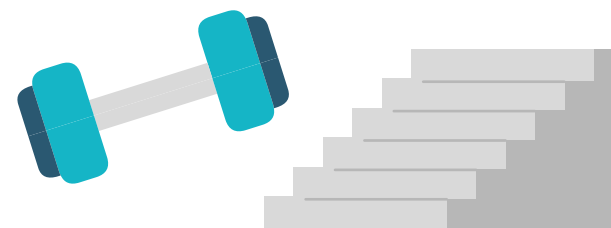
## 뼈 성장을 위한 신체활동



주 3일 이상

줄넘기, 달리기, 농구, 배구,  
트램펄린 타기,  
체조, 점프 밴드 등

## 근력 운동



주 3일 이상

팔굽혀펴기,  
턱걸이, 스쿼트,  
계단 오르기, 요가 등

3

## 우리나라 학생들의 신체활동이 부족해요.



- 세계보건기구(WHO)는 신체활동 지침으로 청소년이 매일 60분 이상 중강도 이상의 유산소 신체활동을 할 것을 권고하나, 우리나라 청소년의 약 85%는 지키지 못하고 있어요.
- 또한 한국건강증진개발원에서 제시한 한국인을 위한 신체활동 지침서(2023)에 따르면 우리나라 청소년 중 약 70% 이상이 근력 운동 지침을 지키지 못하고 있어요.

# 어떤 신체활동을 할 수 있을까요?

활동 유형	강도	활동 예시
유산소 신체활동	중강도	빠르게 걷기, 줄넘기, 수영 연습, 자전거 타기, 가볍게 춤추기, 태권도 등 무술 연습, 자전거 타기(16km/h 미만), 스마트 기기를 이용한 게임형 스포츠 등
	고강도	달리기, 축구와 농구 등 격렬한 스포츠 시합, 수영 시합, 격렬하게 춤추기, 태권도 등 무술 시합, 자전거 타기(16km/h 이상) 등
뼈 성장 운동		줄넘기, 달리기, 농구, 배구, 트렘펄린 타기, 체조, 점프 밴드 등
근력 운동		팔굽혀펴기, 턱걸이, 스쿼트, 계단 오르기, 요가 등

# 5

## 신체활동을 지속하기 위해 이렇게 해보세요!

### 상기시켜요!



- 책상, 문 등에 메모를 붙여 놓아요.
- 문 앞에 운동화, 운동복을 꺼내 놓아요.

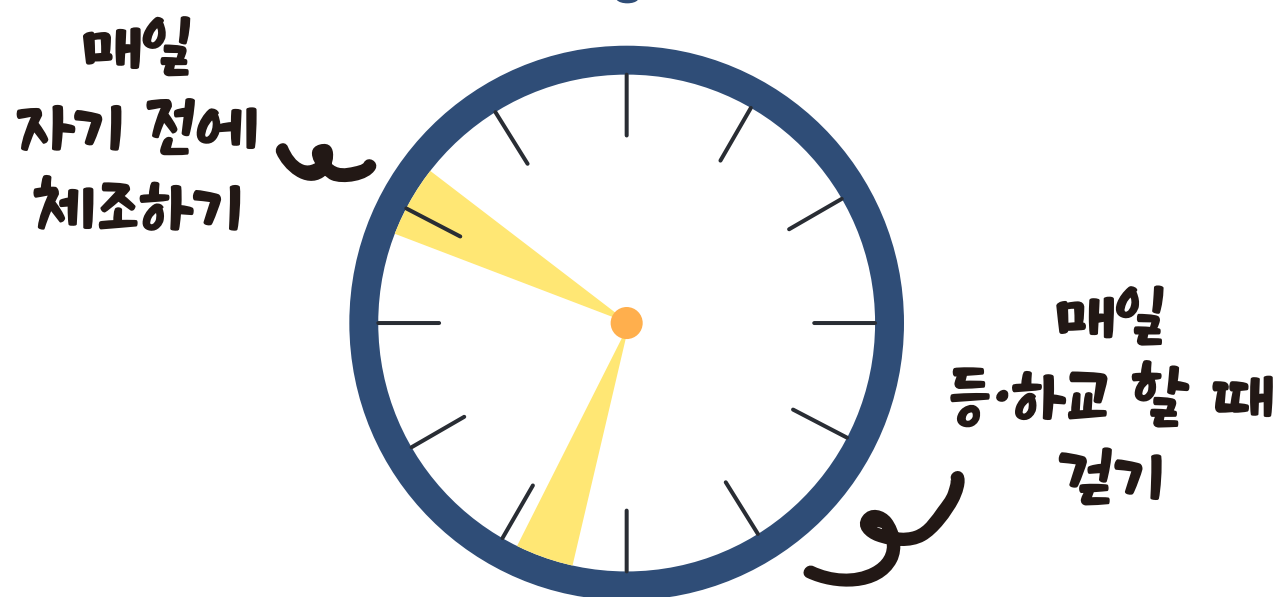
### 기록해요!

#### 11월 운동 달성 스티커판



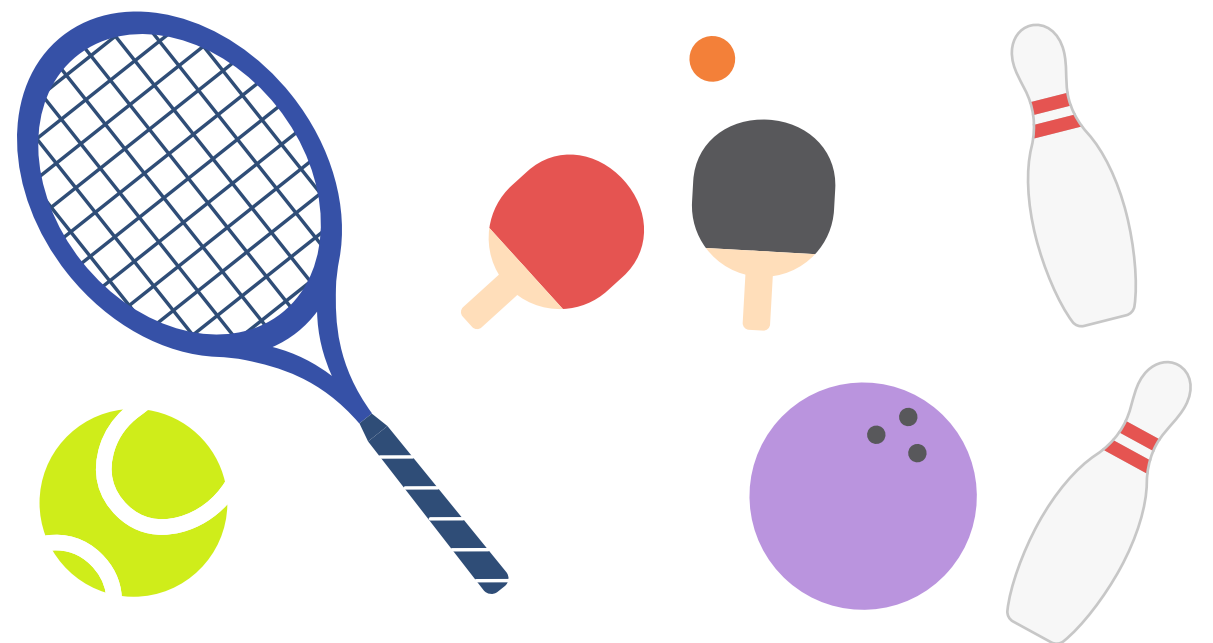
- 어떤 운동을 했는지, 어떤 기분이었는지 기록해요.
- 목표 달성 스티커 판을 만들고, 스티커를 붙여요.

### 루틴을 만들어요.



- 운동 시간을 계획해서 해요.
- 등·하교 할 때 걷기, 자기 전에 맨몸 체조 하기 등 루틴을 만들어요.

### 다양하게 해요.



- 신체활동의 종류, 방법, 시간을 다양하게 바꿔 보아요.



# 안전하게 신체활동 해요!



## 나에게 맞는 신체활동을 해요.

- 나의 몸 상태, 체력, 건강 목표에 맞는 신체활동을 선택해요.
- 준비운동으로 부상을 예방하고, 정리운동으로 높아졌던 심박수, 혈압, 호흡 등을 안정 상태로 회복시켜요.



## 적절한 보호장비와 옷을 착용해요.

- 보호장비는 신체활동 종류에 따라 올바르게 착용해요.
- 신체활동 종류와 날씨, 장소에 적합한 옷을 착용해요.



## 안전하게 신체활동을 해요.

- 도로 주변에서는 신체활동을 하지 않아야 해요.
- 이어폰을 착용한 상태로 신체활동을 하는 것은 위험해요.
- 미세먼지, 황사 등 공기질을 고려하여 신체활동을 해요.

신체활동 관련 더 많은 정보를 확인하세요!