

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.



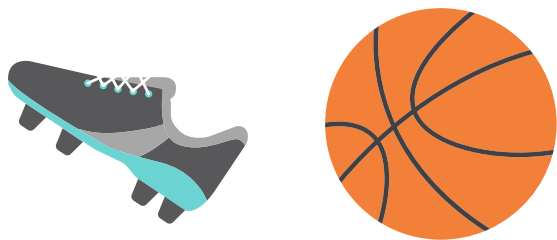
신체활동을 얼마나 해야 할까요?



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.

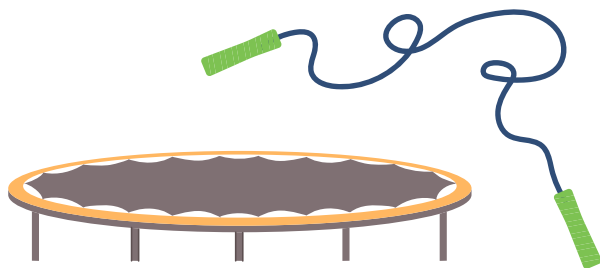
고강도 유산소 신체활동



주 3일 이상

달리기, 축구, 농구 시합,
격하게 춤추기,
태권도 등 무술시합 등

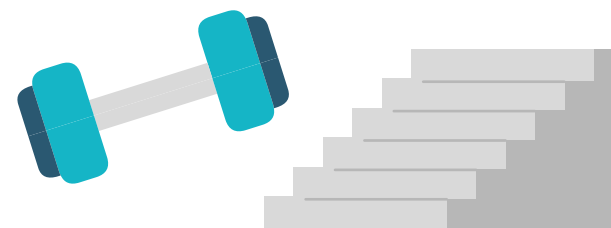
뼈 성장을 위한 신체활동



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.

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.

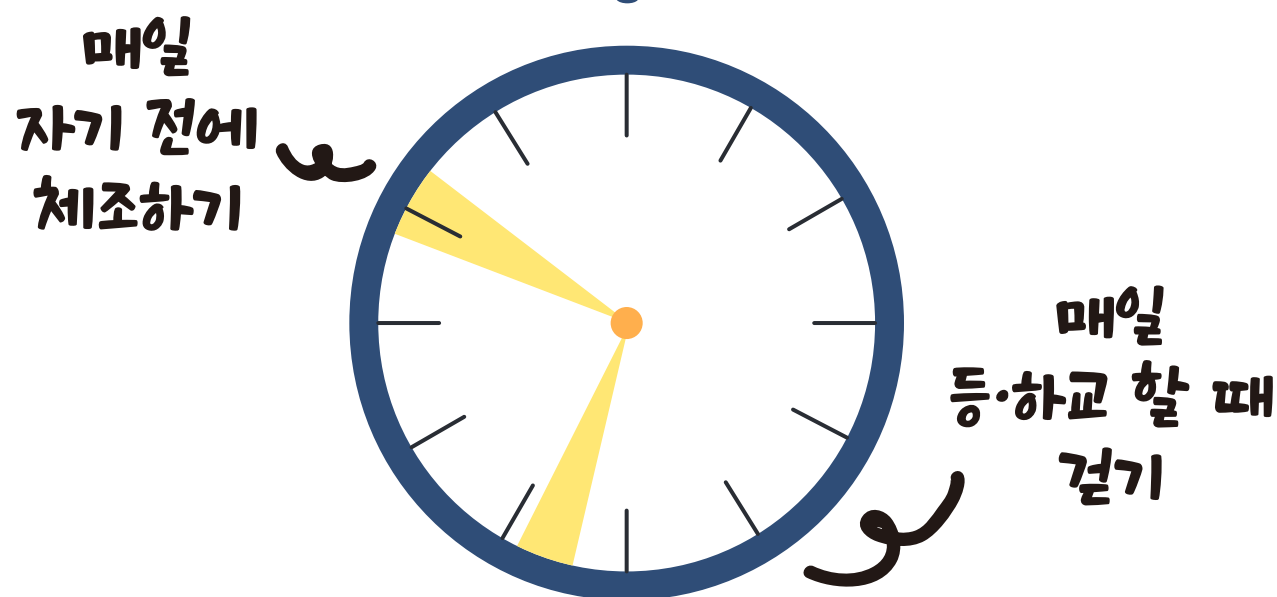
기록해요!

11월 운동 달성 스티커판



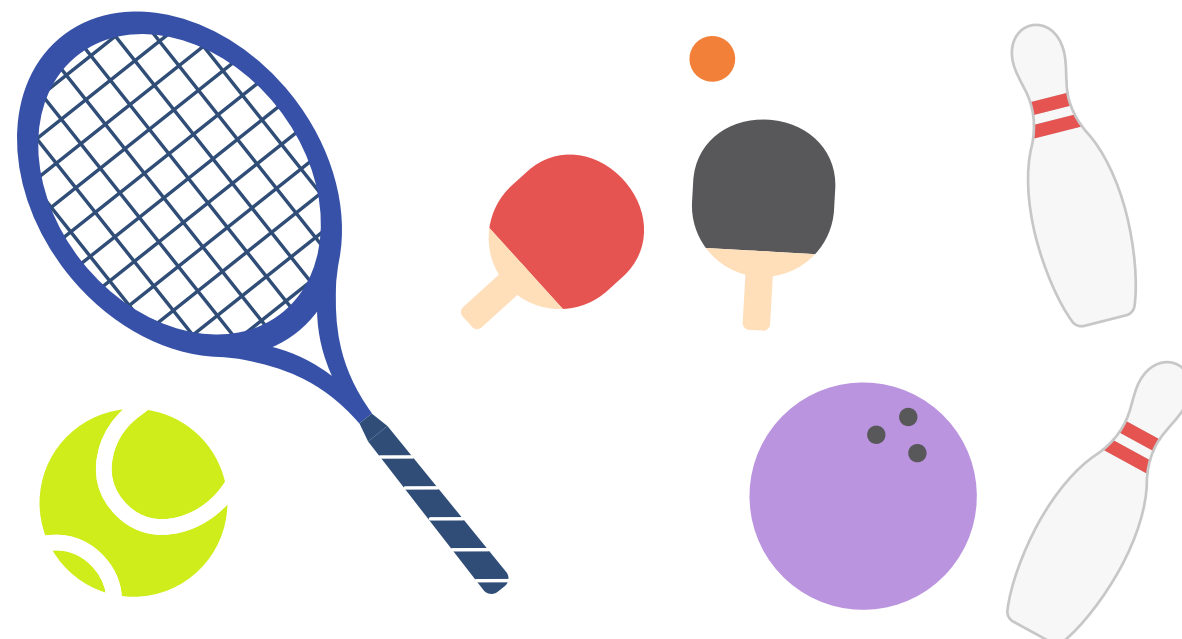
- 어떤 운동을 했는지, 어떤 기분이었는지 기록해요.
- 목표 달성 스티커 판을 만들고, 스티커를 붙여요.

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!