

중등용

코로나바이러스감염증-19 예방

# 아동청소년 건강을 위한 운동권고



## 생활습관 스스로 점검하기



여러분들은 건강을 위해 어떻게 생활하고 있습니까?

1. 나는 충분한 수면을 취한다.

초등학생(9~11시간), 중고등학생(8~10시간)

☐ 예 ☐ 아니오

2. 나는 규칙적이고 균형 잡힌 식사를 한다.

하루 3번, 국과 김치를 제외한 3가지 반찬 섭취

☐ 예 ☐ 아니오

3. 나는 일상생활에서 올바른 손씻기와 기침예절을 실천한다.

☐ 예 ☐ 아니오

4. 나는 하루에 누적해서 60분 이상 운동을 한다.

☐ 예 ☐ 아니오

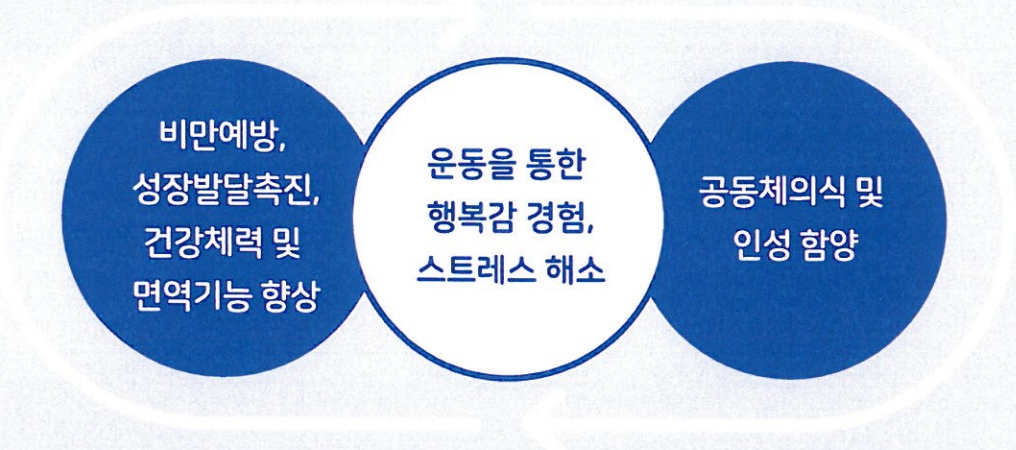
5. 나는 영상시청(스마트폰, 컴퓨터, TV 등) 시간을 하루 120분 이하로 한다.

학습을 위한 영상시청 시간 제외

☐ 예 ☐ 아니오



## 운동의 효과



## 운동 실천 방법



**7560+이란?** | 일주일에 최소 5일, 하루에 누적해서 60분 이상 빠르게 걷기 수준 이상의 강도로 운동한다.

## 운동 실천 원리

<b>F</b> 운동빈도 Frequency	일주일에 3일~ 매일	나의 체력상태에 따라 운동 참여 횟수 증가
<b>I</b> 운동강도 Intensity	중저강도 수준 (실내)	가벼운 땀, 약간의 심박수 및 호흡이 증가되는 정도
<b>T</b> 운동시간 Time	하루에 60분 이상	하루에 누적해서 60분 이상 실시 가능 준비운동, 본운동, 정리운동 순서대로 실시
<b>T</b> 운동종류 Type	빠르게 걷기 강도의 모든 운동(근력운동 포함)	운동 목표에 따라 다양한 형태의 운동 가능



## 면역력 업! 스트레칭 하기

스트레칭은 운동 전, 후는 물론 평상시 실천할 수 있어요. 호흡은 편안하게 하고,  
강도는 살짝~ 당기는 느낌이 있는 정도로 몸을 충분히 풀어주세요.  
개인에 따라 운동시간 및 횟수는 조절할 수 있어요.

### 06. 앉아서 다리 스트레칭하기 (앞, 뒤)

앞 : 한쪽 발 앞으로 내딛고 뒤쪽 다리 늘리기  
뒤 : 앞쪽 다리 무릎펴서 종아리 스트레칭하기  
좌우 5초씩 1회



### 05. 런지자세에서 몸통 사이드 스트레칭하기

좌우 5초씩 1회



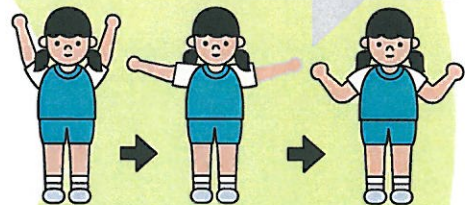
### 01. 목 스트레칭하기

(좌, 우, 앞, 뒤)  
5초씩 1회



### 02. 팔 뻗어 'Y, T, W' 자세 만들기

5초씩 2회



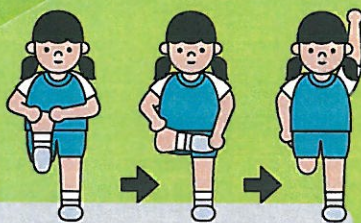
### 03. 등 뒤에서 손 잡아 어깨 스트레칭하기

좌우 5초씩 2회



### 04. 서서 다리 스트레칭하기 (앞, 옆, 뒤)

앞 : 무릎접어 가슴쪽으로 당기기  
옆 : 무릎과 발목 잡고 몸쪽으로 당기기  
뒤 : 무릎 뒤로 접어 발 잡기 (한쪽팔 위로 뻗기)  
좌우 5초씩 1회





## 면역력 업! 운동 따라하기

운동할 준비가 되어있다면 아래 운동을 따라해 볼까요?

운동동작은 개인 체력수준에 따라 횟수를 조절할 수 있어요.

운동은 영상을 참고하여 정확한 방법으로 무리하지 않고 안전하게 따라해보세요~

### 01 웨이크업 스트레칭



20회 / 몸 펴고 전신 스트레칭하기

### 02 밸런스 엑서사이즈



좌우 각 1회 / 한쪽 다리로 중심 잡기

### 03 트위스트 런지



좌우 각 5회 / 상체 비틀며 런지하기

### 06 코어 엑서사이즈



15회 / V자 만들기

### 05 롤링스쿼트



5회 / 스쿼트하고 뒤로 구르기

### 04 킥 & 런지



좌우 각 5회 / 다리 차면서 런지하기

### 07 백 익스텐션



각 5회 / 엎드려서 팔 다리 들어올리기

### 08 컨트롤 싯업



15회 / 윗몸 일으키기하며 공 옮기기

### 09 트위스트 스파인



좌우 각 3회 / 다리들어 몸통 비틀기

## 실외운동 TIP

실외에서 운동 시 사람들이 밀집된 곳이나 미세먼지 농도가 높은 시간은 피하도록 하고, 걷기, 조깅, 줄넘기, 자전거타기 등의 개인운동도 추천하며, 실내외 단체운동은 삼갑니다.



## 실내에서 운동 시 유의사항

### 운동 전

1. 준비운동은 꼭 실시하세요.
2. 운동하는 공간을 깨끗이 청소 및 정리하고 시작하세요.

### 운동 중

3. 정확한 자세로 실시하세요.
4. 목이 건조하면 물(수분)을 적당히 섭취하세요.
5. 실내 운동 시 층간 소음에 유의해 주세요.
6. 너무 무리하지 않게 하세요.

### 운동 후

7. 정리운동도 꼭 실시하세요.
8. 운동 후 물(수분)을 충분히 섭취하세요.
9. 몸을 깨끗이 씻고 청결을 유지하세요.



이 자료는 교육부와 17개 시도교육청이 학교체육진흥회,  
건강한신체활동연구소와 공동 제작하였습니다.