

- 슈퍼클래스 :생활 습관
- 콘텐츠명 : 신체활동! 알려드리겠습니다!

개요

규칙적인 신체활동은 체력을 향상시키고, 만성질환 예방 및 정신 건강 유지에 도움을 줍니다. 규칙적인 신체활동을 위해서는 먼저 일상생활에서 활동적인 습관을 들이는 것이 중요합니다. 이를 위해서 가능한 앉아있는 시간을 최소화하고, 그 시간을 신체활동을 하는 것으로 시작하여 활동 수준을 올려가는 것이 좋습니다. 신체활동을 규칙적으로 하는 것에 어느 정도 익숙해지면, 본인의 신체활동 수준과 본인에게 맞는 신체활동을 파악하여 적절한 수준의 신체활동을 꾸준히 해나갈 수 있도록 노력하는 것이 필요합니다. 이를 위해 일반적인 신체활동의 종류와 건강 영향에 대해 알고, 신체활동 수준의 평가와 권장되는 신체활동의 수준, 그리고 신체활동 실천 시 유의점과 관련된 정보에 대해 파악하는 것이 도움이 됩니다.

개요-정의

신체활동이란 골격근이 에너지를 소비하는 모든 신체의 움직임을 말합니다. 여기에는 흔히 신체활동과 같은 개념으로 많이 사용되는 운동 외에도 직업 활동, 집안일, 이동, 놀이 활동 등이 모두 포함됩니다. 운동은 이러한 신체활동의 한 종류로 체력 향상을 목적으로 계획적, 구조적, 반복적으로 수행하는 신체활동을 말합니다. 다시 말하면, 운동이란 체력, 신체적 수행기술 또는 건강을 유지 및 개선하기 위해 여가 시간에 이뤄지는 신체활동을 의미합니다.

개요-종류

1. 신체활동의 종류에 따른 구분

○ 유산소 신체활동

몸의 큰 근육을 사용하여 몸 전체를 일정시간 동안 율동적으로 움직이는 활동으로 지구력 운동이라고도 하며 심폐 건강을 좋아지게 합니다. 걷기, 달리기, 수영, 자전거 타기, 등산 등이 여기에 포함됩니다.

○ 근력강화 신체활동(근력 운동)

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

○ 평형성 운동

스스로 움직여서 혹은 환경 또는 다른 물체에 의해 흔들리는 자세를 바르게 유지하는 것과 같이 불안정한 자극을 견뎌내는 능력이 좋아지도록 고안된 정적·동적 운동입니다.

<그림 신체활동 종류에 따른 활동 예시>

유산소 신체활동



걷기



조깅



싸이클링



테니스



등산



수영

근력 운동



벽밀기



점프



투척



씨름



웨이트트레이닝

평형성 운동



태극권



발꿈치로 걷기



발 끝 걷기



앉았다 일어나기



짐볼 운동

2. 신체활동 강도에 따른 구분

○ 중강도 신체활동

쉴 때의 강도보다 3.0~5.9배 높게 수행하는 활동으로, 심장 박동이 조금 빨라지거나 호흡이 약간 가쁜 상태에 해당하는 신체활동을 말합니다.

○ 고강도 신체활동

성인은 쉴 때의 강도보다 6.0배 이상, 어린이와 청소년은 일반적으로 쉴 때의 강도보다 7.0배 이상 높은 강도로 수행하는 활동으로, 심장 박동이 많이 빨라지거나 호흡이 많이 가쁜 상태에 해당하는 신체활동을 말합니다.

<그림 신체활동 강도에 따른 활동 예시>

저강도	중강도		고강도
			
천천히 걸기 (3km/h 미만)	빠르게 걸기 (3km/h 내외)	자전거 타기 (16km/h)	달리기 (8km/h 내외)
서거나 앉아서 음식 준비하기, 간단한 집안일, 설거지, 다리미질, 빨래정리, 스트레칭, 당구	창문닦기, 걸레질, 욕실청소, 아이나 반려동물 목욕시키기, 약하게 달리기, 사교춤, 낮은 강도 에어로빅, K-pop댄스 따라하기, 고정식 자전거타기, 스노클링, 볼링, 스크린 골프 연습, 체조, 승마, 탁구, 태극권, 골프, 배드민턴	자전거 경주, 팔굽혀펴기, 턱걸이 등 강한 강도의 맨몸운동, 서킷, 인터벌 운동, 빠르게 하는 수영, 육상, 축구연습, 줄넘기, 테니스, 배구경기, 권투, 유도, 킥복싱, 태권도, 족구 경기, 럭비, 축구경기, 암벽등반	

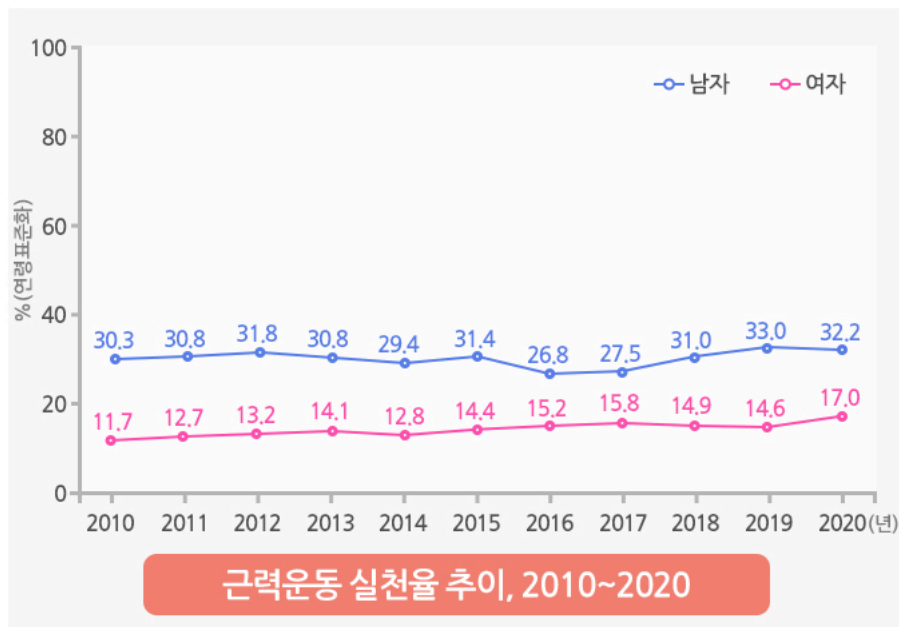
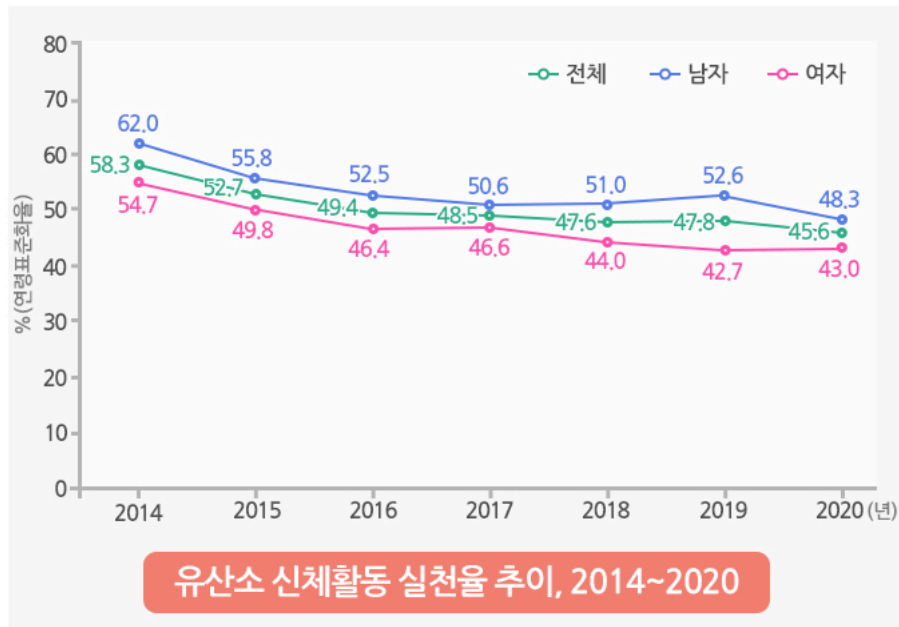
*출처 : 한국인을 위한 신체활동 지침서 2023, 보건복지부/한국건강증진개발원

건강에 미치는 영향

신체활동 부족은 세계적으로 사망의 위험요인 중 네 번째에 해당하며, 한국인에게 있어서도 흡연과 음주 및 영양에 이어 네 번째 건강위험요인에 해당합니다. 신체활동 부족은 심혈관 질환, 당뇨, 암 등의 비전염성 질환의 발병 위험을 높일 뿐만 아니라 고혈압, 고혈당 및 과체중 등의 위험요인에 영향을 미치는 것으로 알려져 있습니다.

국내 통계에 따르면, 성인의 유산소 신체활동 실천율은 2014년 58.3%에서 2020년 45.6%로 감소 추세를 보이고 있습니다. 한편, 근력운동 실천율의 경우에는 2010년 남자 30.3%, 여자 11.7%였던 것이 2020년에는 남자 32.2%, 여자 17.0%로 증가하는 추세입니다. 하지만 유산소 및 근력운동 실천율 모두 50% 미만으로 조사되어 보다 규칙적인 신체활동이 필요합니다.

<그림 국내 성인 신체활동 실천율 추이>



*출처 : 그림 1 & 그림 2: 주간건강과 질병, 제 15권 14호, 2020년 국민건강통계,
[http://knhanes.kdca.go.kr / Public Health Weekly Report 2022; 15\(44\): 2786-2787](http://knhanes.kdca.go.kr / Public Health Weekly Report 2022; 15(44): 2786-2787)

1. 신체활동 감소와 질환

규칙적인 신체활동이 부족하면 신체의 손실을 유발하여 건강은 물론 생명에도 영향을 줄 수 있는 것으로 알려져 있습니다. 신체활동 부족은 전 세계적으로 관상동맥질환의 6%, 2형 당뇨병의 7%, 유방암의 10%, 대장암의 10%에 해당하는 질병 부담을 갖고 있으며, 조기 사망의 원인 중 9%를 차지하는 것으로 예측되고 있습니다. 세계보건기구(WHO)는 신체활동 부족을 고혈압, 흡연, 고혈당에 이어 전 세계인의 네 번째 사망원인이며, 이로 인해 매년 약 320만 명이 사망한다고 있다고 보고하였습니다. 더불어 부족한 신체활동은 비만 증가, 심장 기능과 체력의 악화, 심혈관 질환과, 암, 2형 당뇨병의 발병 위험을 증가시키는 것과 연관이 있습니다.

2. 신체활동의 이득

규칙적인 신체활동은 다음과 같은 여러 가지 이득이 있습니다. 신체활동을 통해 체력을 향상시키고 비만을 예방할 수 있으며, 여러 질환의 증상을 완화하고 발병 위험을 줄일 수 있습니다. 또한, 인지기능 개선, 우울 및 불안의 감소, 수면의 질 향상 등 정신적 건강에도 도움이 됩니다.

<그림 규칙적 신체활동의 이득>



*출처 : WHO factsheet 2022, physical activity:
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

평가 및 검사

신체활동 부족의 위험이나 규칙적 신체활동의 이득에 대해 잘 알고 있고, 이를 실천할 의지가 있다고 하더라도 개인에 따라 신체활동을 수행할 수 있는 능력은 모두 다릅니다. 따라서 신체활동을 늘리기 위한 계획을 세우기에 앞서 본인의 상태에 대해 확인하는 것이 필요합니다.

1. 신체활동 준비도 및 수준 평가

신체활동 계획을 세우기에 앞서 자신의 건강상태에 대해 평가하고, 현재 신체활동의 수준을 알아보는 데에는 자기 평가 설문지가 도움이 됩니다. 먼저, 신체활동 준비도 평가에는 '신체활동 준비도 설문(PAR-Q)'이 많이 사용됩니다.

<표 신체활동 준비도 설문 (PAR-Q)>

예	아니오	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. 귀하는 의사가 권하는 운동만 하라는 말을 담당의로부터 들은 적이 있습니까?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2. 귀하는 운동을 할 때 가슴에 통증을 느끼십니까?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3. 귀하는 지난 한 달 동안 운동을 하지 않는 상태에서 가슴에 통증을 느낀 적이 있습니까?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4. 귀하는 현기증으로 균형을 잃거나 의식을 잃은 적이 있습니까?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5. 귀하는 뼈나 관절에 운동할 때 장애가 되는 문제가 있습니까?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6. 귀하는 현재 고혈압이나 심장질환으로 의사의 처방을 받았습니까?

*출처: 한국인을 위한 신체활동 지침서, 2013. 보건복지부

위의 질문 중에서 하나라도 '예' 라고 대답한 경우라면, 강도 높은 신체활동을 시작하기 전에 의사를 방문하여 본인이 '예' 라고 대답한 항목에 대해 상담하고 신체활동을 시작해도 좋은지에 대한 확인이 필요합니다. 만약, 모두 '아니오' 라고 답한 경우라면 강도 높은 신체활동을 시작할 수 있지만, 반드시 점진적으로 강도를 높여가면서 신체활동을 시작하는 것이 중요합니다.

본인의 신체활동 수준을 평가하는 데에는 자기 평가 양식을 이용할 수 있습니다. 아래의 예시를 참고하여 본인이 일주일 동안 10분 이상 지속한 신체활동을 요일과 활동 종류에 따라 분류하여 기록합니다.

<표 신체활동 수준 평가>

활동 영역	월	화	수	목	금	토	일
운동/ 여가		근력 운동 (팔굽혀펴기, 윗몸일으 키기 등)	걷기 (천천히, 30분)		근력 운동 (팔굽혀펴기, 윗몸일으 키기 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.							

*출처 : 국민체력 100(<https://nfa.kspo.or.kr>)

2. 신체활동 능력 평가 프로그램

개인의 신체활동 능력을 객관적으로 평가하는 검사를 통해 본인의 신체 능력에 맞는 적합한 활동을 수행하는 것은 건강증진과 신체활동으로 인한 안전사고 예방에 도움이 될 수 있습니다. 이러한 신체활동 능력을 평가하는 검사 중에서 많이 사용되는 검사법으로는 단순신체활동평가 도구로 Short physical Performance Battery(SPPB)가 있으며, 균형검사, 보행속도 평가, 의자 일어서기 검사의 총 3개 항목이 포함되어 있습니다. 이 검사법이 비교적 검사 항목이 간단하기는 하지만, 개인이 해당 검사를 혼자서 시행하고 평가하는 데에는 어려움이 있을 수 있습니다. 이러한 어려움을 해결하고 본인의 신체 능력에 맞는 적절한 프로그램을 추천받기 위해서 국민체육공단에서 운영 중인 국민체력 100 사업의 체력 측정 및 운동 프로그램 처방을 이용할 수 있습니다. 홈페이지 및 전화(1644-7110) 또는 가까운 체력인증센터를 방문하여 국민체력인증 검사를 받고 결과에 따라 운동 처방 및 체력 관리가 가능하며, 체력 측정을 받으러 가기가 어려운 경우에는 홈페이지에서 자가 체력측정 서비스를 활용할 수 있습니다.

<그림 국민체력 100, 체력측정>

자가체력측정

설문지 작성

사전신체상태, 운동동기, 신체활동, 노쇠 관련 설문지를 작성합니다.

자가체력측정 및 등록

자가체력측정 항목 및 가이드를 확인 후 체력을 측정하고, 측정 결과를 등록합니다.

체력평가 결과 확인

마이페이지에서 체력평가 결과를 확인하고, 추천 운동 처방전을 조회하실 수 있습니다.

운동 상담

온라인 운동상담을 신청하시면 보다 자세한 운동 가이드를안내 받으실 수 있습니다.

국민체력인증

체력측정 예약방법

온라인 예약

홈페이지
회원가입 후
온라인
체력측정신청서
작성

전화 예약

해당
체력인증센터
담당자 연락 후
신청 완료

방문 예약

해당
체력인증센터
방문 후
체력측정신청서
작성

체력측정 절차

1

온라인
회원가입

2

문진검사

3

체력측정
신청

4

체력인증
센터 방문

5

체력측정

6

체력평가

7

인증서
발급

8

운동처방

9

체력관리

*출처 : 국민체력 100(<https://nfa.kspo.or.kr>)

실천 방법

본인의 신체활동 수준에 대한 평가에 따라 적합한 신체활동을 시작할 준비가 되었다면, 신체활동을 규칙적이고 지속적으로 수행할 수 있도록 신체활동과 관련된 일반적인 지침과 주의사항, 그리고 본인의 연령대에 맞는 적절한 신체활동 지침에 대해 알아두는 것이 좋습니다.

1. 일반적인 신체활동 실천 방법 및 주의사항

1) 기본공통지침

- ① 규칙적인 신체활동은 건강을 증진시키고 체력을 향상시키며 여러 가지 만성 질환을 예방합니다.
- ② 신체활동은 여가 시간의 운동, 이동을 위한 걷기나 자전거 타기, 직업 활동(노동), 집안일 등을 포함하며 전반적으로 활동적인 습관을 들이는 것이 중요합니다.
- ③ 권장 신체활동은 기본적인 수준이므로 건강상의 이득을 더 많이 얻기 위해서는 활동 횟수를 늘리거나 신체활동의 강도를 높이는 것이 좋습니다.
- ④ 움직이지 않고 앉아서 보내는 여가 시간(컴퓨터나 스마트폰 사용, 텔레비전 시청 포함)을 하루 2시간 이내로 줄이는 것이 좋으며, 약간이라도 신체활동을 하는 것이 건강에 좋습니다.

2) 신체활동을 수행할 때의 주의사항

- ① 나에게 맞는 신체활동을 하자.
 - 각자의 체력이나 건강 목표에 맞추어 신체활동을 선택합니다.
 - 적절한 수준의 활동 강도와 양으로 신체활동을 실천합니다.
 - 준비운동은 점진적으로 심박수를 높이고 혈액순환을 원활하게 합니다. 또한, 관절의 가동 범위를 넓혀서 효율적으로 운동할 수 있도록 돕고, 운동할 때 부상을 방지하며, 수행력을 향상시킵니다.
 - 정리운동은 신체활동을 통해 높아졌던 심박수, 혈압, 호흡 등을 안정 상태로 회복시켜 신체에 쌓일 수 있는 노폐물을 제거하도록 돕고 근육통을 예방합니다.
- ② 정해진 규칙 및 안전 주의사항을 숙지하자.
 - 신체활동 시 정해진 규칙과 법령(스포츠 활동이나 이륜자동차 및 자전거 탑승 시 헬멧 착용 등의 안전 규정)을 준수해야 합니다.
 - 현장에 안전요원이 있는 경우에는 안전요원의 통제에 따라 안전하게 신체활동을 합니다.
- ③ 적합한 의류와 보호 장비를 착용하자.
 - 신체활동의 유형, 날씨(시기), 장소에 적합하게 몸에 맞는 의류를 착용해야 합니다.
 - 부위별 보호 장비를 착용하여 부상 위험을 줄여야 합니다.
 - 보호 장비는 각 신체 부위의 형태와 크기에 알맞고 올바르게 착용해야 합니다.
- ④ 안전한 환경에서 신체활동을 실천하자.
 - 도로 인근에서 신체활동을 하거나 이어폰을 착용한 상태로 신체활동을 하는 것은 위험할 수 있습니다.
 - 지면 및 조명상태, 장애물, 운동기구 등 여러 환경요소가 잘 관리되어 있고, 안전위해요소가 없는 장소에서 신체활동을 해야 합니다.
 - 공기의 질(미세먼지, 유해물질 여부, 환기상태 등)을 고려하여 신체활동을 하는 것이 좋습니다.
 - 운동기구 및 장비의 잘못된 사용은 부상을 유발할 수 있으며, 운동기구 및 장비를 개인의 기호에 따라 임의로 변형하여 사용하면 위험할 수 있으므로 주의해야 합니다.

2. 연령대별 신체활동 실천 방법

1) 만 3-5세 유아

- 유아기는 성장 및 발달에 매우 중요한 시기이므로, 이 시기에 규칙적으로 신체활동을 하면 체력 및 신체기능 발달과 비만 예방, 뼈 건강에 긍정적 영향을 줍니다. 유아기의 신체활동 지침은 다음과 같습니다.
- ① 매일 다양한 신체활동을 활발히 해야 합니다.
 - 빠르게 걷기, 달리기, 술래잡기 놀이, 공놀이, 자전거 및 킥보드 타기, 수영, 춤추기, 태권도 등의 유산소 신체활동 중심의 다양한 활동적 놀이를 할 수 있도록 해줍니다.
 - 매달리기, 계단 오르기, 앉았다 일어서기 등의 근력운동과 뼈 성장 운동을 포함하는 것이 좋습니다.
 - ② 하루 동안 앉아있는 시간을 가능한 최소화해야 합니다.

2) 만 6-18세의 아동과 청소년

- 아동과 청소년기의 신체활동에는 가정이나 학교에서 하는 스포츠 활동이나 체육 수업 등의 운동, 이동 등이 포함되며 다양하고 즐거운 신체활동을 적극 권장하여 활동적인 습관을 들이는 것이 중요합니다. 아동과 청소년기의 신체활동 지침은 다음과 같습니다.
- ① 매일 적어도 총 60분 이상의 유산소 신체활동을 해야 합니다.
 - 고강도 유산소 신체활동을 일주일에 3일 이상 해야 합니다.
 - 뼈 성장에 도움이 되는 신체활동을 일주일에 3일 이상 해야 합니다.
 - 근력 운동을 일주일에 3일 이상 해야 합니다.
 - ② 하루 동안 앉아있는 시간을 가능한 최소화해야 합니다.

<표 아동 및 청소년의 신체활동 예시>

활동 유형	강도	활동 예시
유산소 신체활동	중강도	<ul style="list-style-type: none">· 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	<ul style="list-style-type: none">· 상자나 가구 등 무거운 물건 옮기기· 달리기· 축구, 농구 등 격렬한스포츠 시합· 수영 시합· 격하게 춤추기· 태권도, 합기도 등 무술 시합· 자전거(16km/h 이상)
근력 운동		<ul style="list-style-type: none">· 팔굽혀펴기, 턱걸이, 스쿼트 등의 맨몸 운동· 탄력밴드 또는 근력 운동기구를 이용한 운동· 요가, 필라테스· 계단 오르기· 클라이밍(암벽등반)
뼈 성장 운동		<ul style="list-style-type: none">· 줄넘기· 달리기· 농구· 배구· 트램펄린 타기· 체조· 점프 밴드

*출처 : 한국인을 위한 신체활동 지침서 2023, 보건복지부/한국건강증진개발원

- 3) 만 19~64세의 성인
- 성인의 신체활동은 여러 만성질환을 예방하고, 우울 및 불안 감소 등 정신건강에도 긍정적 영향을 주어 삶의 질을 높이는데 도움을 줍니다. 성인의 신체활동 지침은 다음과 같습니다.
- ① 중강도 유산소 신체활동을 일주일에 150~300분 또는 고강도 유산소 신체활동을 일주일에 75~150분 해야 합니다. 고강도 유산소 신체활동 1분은 중강도 신체활동 2분과 같습니다. 중강도 유산소 신체활동과 고강도 유산소 신체활동을 섞어서 각 활동에 해당하는 시간만큼 수행할 수 있습니다.
 - ② 근력운동을 일주일에 2일 이상 해야 합니다. 신체 각 부위를 모두 포함하여 수행하고, 한 세트에 8~12회 반복합니다. 근력운동을 한 신체부위는 하루 이상 휴식을 취한 후 다시 하는 것이 좋습니다. 운동이 수월해지면 무게를 더하거나 세트 수를 2~3회까지 늘리도록 합니다.
 - ③ 하루 동안 앉아있는 시간을 가능한 최소화해야 합니다.

<표 성인의 신체활동 예시>

활동 유형	강도	활동 예시
유산소 신체활동	중강도	<ul style="list-style-type: none">· 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	<ul style="list-style-type: none">· 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		<ul style="list-style-type: none">· 계단 오르기· 팔굽혀펴기, 턱걸이, 플랭크, 스쿼트, 런지 등 맨몸 운동· 탄력밴드 또는 근력 운동기구를 이용한 운동· 클라이밍(암벽등반)· 요가, 필라테스· 크로스핏

*출처 : 한국인을 위한 신체활동 지침서 2023, 보건복지부/한국건강증진개발원

4) 만 65세 이상 노인

노인의 신체활동은 일상생활 능력의 향상 및 인지기능 저하의 위험을 줄여줍니다. 또한 사회적 활동을 증가시켜 외로움과 고립감을 줄여주어 노인의 우울 감소에도 도움이 됩니다. 노인의 신체활동은 다음과 같은 지침을 따르는 것이 좋으며, 권장 수준의 신체활동이 어려운 경우에는 개인의 체력 및 신체기능에 맞추어 가능한 정도의 신체활동을 하는 것이 필요합니다.

① 성인과 마찬가지로 중강도 유산소 신체활동을 일주일에 150-300분 또는 고강도 유산소 신체활동을 일주일에 75-100분 해야 합니다. 고강도 유산소 신체활동 1분은 중강도 신체활동 2분과 같습니다. 중강도 유산소 신체활동과 고강도 유산소 신체활동을 섞어서 각 활동에 해당하는 시간만큼을 수행할 수 있습니다.

② 근력운동을 일주일에 2회 이상 해야 합니다. 신체의 각 부위를 모두 포함해서 수행하고, 한 세트에 8~12회 반복합니다. 근력운동을 한 신체부위는 하루 이상 휴식을 취한 뒤 다시 하는 것이 좋습니다. 해당 운동이 수월하게 느껴진다면 무게를 더하거나 세트 수를 2~3회까지 늘리도록 합니다. 이 연령대에서 비교적 안전하게 수행할 수 있는 근력운동으로는 탄력밴드를 이용한 운동이 추천되며, 특히 운동 전후에 준비운동과 정리운동을 충분히 시행하여 부상을 예방하는 것이 중요합니다.

③ 65세 이상 노인에서는 유산소 신체활동 및 근력운동 외에도 평형감각 유지와 낙상 예방을 위해 본인의 체력 수준에 맞게 일주일에 3일 이상의 평형성 운동이 권장됩니다. 평형성 운동을 수행할 때에는 가구 같은 고정된 지지물을 잡고 하는 운동 방법에서 점차로 지지물 없이 하는 방법으로 난이도를 높여갈 수 있습니다. 하지만, 운동 중 균형을 잃고 쓰러지는 위험이 있을 수 있으므로 익숙해지기 전까지는 보호자가 있는 환경에서 지지물을 이용하여 하는 것이 좋습니다.

④ 하루 동안 앉아있는 시간을 가능한 최소화해야 합니다.

<표 노인의 신체활동 예시>

활동 유형	강도	활동 예시
유산소 신체활동	중강도	<ul style="list-style-type: none">· 집안일(걸레질, 청소기 돌리기, 욕실 청소 등)· 아이나 반려동물 목욕시키기· 반려동물과 활발하게 놀기· 빠르게 걷기(6km/h 미만)· 계단 오르기· 등산(낮은 경사)· 자전거 타기(16km/h 미만)· 골프, 게이트볼· 테니스, 배드민턴, 탁구 등 라켓 스포츠 연습· 가볍게 춤추기· 수영 연습
	고강도	<ul style="list-style-type: none">· 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		<ul style="list-style-type: none">· 계단 오르기· 장보기 등의 짐 옮기기· 팔굽혀펴기, 턱걸이, 플랭크, 스쿼트, 런지 등 맨몸 운동· 탄력밴드 또는 근력 운동기구를 이용한 운동· 요가, 필라테스
평형성 운동		<ul style="list-style-type: none">· 외발서기· 요가· 태극권· 기구(밸런스 패드, 반원 짐볼 등)를 이용한 균형 감각 향상 운동

*출처 : 한국인을 위한 신체활동 지침서 2023, 보건복지부/한국건강증진개발원

도움 및 지지

- [신체활동 능력 평가 및 운동 처방에 도움이 되는 정보 제공처]
- 국민체력 100
 - 신체활동 관련 각종 정보 모음: 한국건강증진개발원 온통(on通)

[신체활동 관련 국가 서비스]

- 지역사회 통합건강증진사업(신체활동분야)
- 건강동행 사업 서울시 어르신 건강동행사업

자주하는 질문

Q. 임신부나 장애인에게도 신체활동이 필요한가요?

A.

임신 중이나 장애가 있는 분들에게도 신체활동은 필요합니다. WHO에서는 이와 같은 상황에 적합한 신체활동을 아래와 같이 권고하고 있습니다. 임신부 뿐만 아니라 장애가 있는 소아청소년이나 성인 모두 장애가 없는 경우와 동일한 신체활동 권고를 하고 있으며, 가만히 앉아 있는 시간을 최소화하는 것을 강조하고 있습니다.

① 임신 중 혹은 출산 직후 여성

임신 중이거나 출산 후의 모든 여성은 금기가 없다면 다음을 권장합니다:

- 적어도 일주일에 최소 150분 이상 중강도의 유산소 신체활동
- 유산소와 근력운동을 같이 수행할 수 있는 다양한 활동 수행
- 가만히 앉아 있는 시간을 최소화하고, 약한 강도의 신체활동이라도 수행
- ② 장애가 있는 아동 및 청소년
 - 일주일 동안 적어도 매일 평균 60분 이상 유산소 신체활동을 중심으로 하는 중·고강도의 신체활동 권장
 - 근력운동과 함께 고강도의 유산소 운동을 통합하여 주 3회 이상
 - 특히 가만히 앉아서 모니터 등을 보기만 하는 시간을 제한해야 함
- ③ 장애가 있는 성인
 - 적어도 일주일에 150-300분 중강도의 유산소 신체활동 또는 적어도 75-150분 고강도 신체활동 또는 중강도와 고강도를 혼합하여 이에 해당하는 시간만큼 신체활동 수행
 - 주요 근육을 모두 포함하는 근력운동을 중강도 이상으로 주 2일 이상
 - 노인들의 경우 기능을 향상시키고 낙상을 예방하기 위해 평형성 운동과 중강도 이상의 근력 강화 운동을 주 3일 이상 수행
 - 가만히 앉아 있는 시간을 최소화하고, 그 시간을 어떤 강도의 신체활동으로 대체 권고: 상체 주도 활동, 휠체어 전용 스포츠나 활동 등

Q. 아이들은 본능적으로 매우 많은 에너지를 가지고 있어요. 아이들은 가만히 앉아 있는 것이 더 힘이 들어요. 그런데도 아이들에게 신체활동을 해야 한다고 가르쳐야 하나요?

A.

아이들은 이미 충분히 활동적입니다. 하지만, 최근의 연구에 따르면 전 세계의 어린이들이 가만히 앉아 있는 경우가 증가하고 있다고 합니다. 신체활동 교육에 필요한 시간이나 자원은 단절되고 컴퓨터 게임과 텔레비전이 신체활동을 대체하고 있습니다. 신체활동은 어린아이들과 젊은 사람들이 건강하게 자라는 것을 돕는 역할을 합니다. 뼈와 근육과 관절이 튼튼하게 자라게 해주고, 체중을 조절할 수 있고, 체지방을 줄일 수 있습니다. 또한 심장기능과 폐기능을 충분히 발달시킬 수 있습니다. 놀이와 게임과 다른 신체활동은 젊은 사람들에게 자기표현과 자신감을 쌓는 것과 성취감과 사회 작용과 사회 통합을 이룰 수 있는 기회를 제공합니다. 또한 신체활동은 분노나 우울을 조절하고 막을 수 있도록 도움을 줍니다. 뿐만 아니라 어린 시절과 청소년 시절에 획득되는 신체활동 습관은 일생동안 유지되고 활동적이고 건강한 삶의 기초를 제공하기 때문에 신체활동에 대한 교육은 어린 시절부터 해 주는 것이 좋습니다.

Q. 하루에 30분씩 매일 운동을 하라는 말을 자주 들었는데, 그러기에는 너무 바쁩니다. 신체활동을 하는데 시간이 많이 드는 느낌이라 실행이 어려운데 어떻게 하나요?

A.

건강을 유지하기 위해서는 물론 매일 적당한 신체활동을 하는 것이 가장 좋습니다. 하지만 매일 30분씩 시간을 내어 운동을 한다는 것은 생각보다 쉽지 않은 일입니다. 연령대별 신체활동 지침에서 나와 있는 것처럼 매일 일정한 시간을 할당해서 주 몇 회와 같은 방법으로 신체활동이나 운동을 해야 하는 것은 아닙니다. 시행하는 활동의 강도에 따라 고강도 운동을 15분간 시행했다면 중강도 운동을 30분간 시행한 것과 동일한 운동을 수행한 것이 됩니다. 바쁜 와중에 적은 시간을 활용하여 동일한 신체활동을 수행하기 위해서는 이처럼 강도를 조정하는 것도 방법입니다. 시간을 내어 신체활동을 수행하는 것 자체가 부담이 된다면, 일상생활 속에서 일하는 중 잠깐의 스트레칭과 간단한 산책 같은 가벼운 신체활동을 하는 것만으로도 아무런 활동을 하지 않는 것보다는 도움이 됩니다. 이러한 가벼운 신체활동이 익숙해지면, 그 다음 단계로 중강도 신체활동을 적은 시간 수행하는 것부터 시작해서 점차로 강도와 시간을 늘려가는 방법으로 신체활동을 일상의 일부로 만드는 것이 좋겠습니다.

참고문헌

1. 보건복지부. 한국건강증진개발원. (2023) 한국인을 위한 신체활동 지침서

2. 세계보건기구(WHO) 신체활동 권장지침

3. 유호선, 권유진, 김선영, 김양현, 김예슬, 김용환, ... & 이덕철. (2021). 일차의료에서 활용 가능한 노쇠 임상진료지침.

4. 질병관리청, Public Health Weekly Report 2022; 15(44): 2786-2787

5. 통계청, 「사회조사」신체활동실천율

6. Booth, F.W., & Lee, S.J. (2007). Fundamental questions about genes, inactivity, and chronic diseases. *Physiol Genomics*, 28, 146-157.

7. Guralnik, J.M., Simonsick, E.M., Ferrucci, L., et al. (1994). A short physical performance battery assessing lower extremity function: association with self-reported disability and prediction of mortality and nursing home admission. *The Journals of Gerontology*, 49(2), M85-M94.

8. Kim, W.S. (2014). The Optimal Level and Promoting Plan of Physical Activity for Prevention and Management of Chronic Diseases. *Korean Journal of Health Education and Promotion*, 31(4), 73-92.

9. Koh, K. W. (2020). Features and implication of new physical activity guidelines. *Korean Journal of Health Education and Promotion*, 35(5), 17-24.

10. Lim, S.S., Vos, T., Flaxman, A.D., et al. (2012). A comparative risk assessment of burden of disease and injury attributable to 67 risk factors and risk factor clusters in 21 regions, 1990-2010: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2010. *The Lancet*, 380(9859), 2224-2260.

11. World Health Organization. (2022). Physical Activity. Fact sheet.

연관 주제어

신체활동, 유산소 신체활동, 유산소 운동, 근력 강화 운동, 근력 운동, 평형성 운동

