



# 한국인을 위한 신체활동 지침





“

**2012년 처음** 발표된 이후  
**10년 만에 한국인을 위한**  
**신체활동 지침이 개정**되었어요.

**우리나라 사람들이 만성질환을 예방**하고  
**건강을 증진**하기 위해서  
**신체활동을 얼마나 해야** 하고,  
**어떻게 실천**하는 것이 좋은지  
**생애주기별 권장사항을 소개**할게요.

”



- 규칙적인 신체활동은 체력을 향상시키고 신체적·정신적 질환을 예방하거나 증상을 완화시켜 줍니다.
- 신체활동은 여가시간의 운동, 이동을 위한 걷기나 자전거 타기, 직업 활동(노동), 집안일 등을 포함하며, 일상생활 동안 움직이는 습관을 들이는 것이 중요해요.
- 평소 앉아 있는 시간을 줄이고 몸을 움직여 보세요.



## 연령대별로 신체활동을 어떻게 하는 것이 좋을까요?

### 유아(만 3~5세)

- 매일 활발하게 다양한 신체활동 하기
- 하루 동안 앉아있는 시간 최소화 하기  
(앉아 있는 시간을 신체활동으로 대체)



#### 유산소 신체활동

- 술래잡기 등 놀이형 신체활동
- 빠르게 걷기, 달리기
- 자전거, 킥보드 타기
- 수영, 태권도

#### 근력 운동

- 매달리기
- 계단 오르기
- 앉았다 일어서기

# 연령대별로 신체활동을 어떻게 하는 것이 좋을까요?

## 아동 및 청소년(만 6~18세)

- 중강도(빠르게 걷기, 자전거 타기) 이상의 유산소 신체활동 매일 60분 이상하기
- 매일 60분 신체활동 중
  - 고강도(달리기)유산소 신체활동 일주일에 3일 이상
  - 뼈 성장에 도움이 되는 신체활동 일주일에 3일 이상
  - 근력 운동 일주일에 3일 이상
- 하루 동안 앉아있는 시간 최소화하기



### 유산소 신체활동

#### 중강도 신체활동

- 줄넘기
- 방청소
- 반려동물과 놀거나 목욕시키기
- 자전거타기

#### 고강도 신체활동

- 상자 등 무거운 물건 옮기기
- 달리기
- 태권도, 수영 등 시합

### 근력 운동

- 계단 오르기
- 팔굽혀 펴기, 턱걸이 등 맨몸 운동

### 뼈 성장 운동

- 줄넘기
- 달리기
- 농구, 배구
- 트램펄린 타기

# 연령대별로 신체활동을 어떻게 하는 것이 좋을까요?

## 성인(만 19~64세)

- 중강도 유산소 신체활동 일주일에 150~300분  
또는 고강도 유산소 신체활동 일주일에 75~150분 하기
- 근력 운동 일주일에 2일 이상 하기
- 하루 동안 앉아 있는 시간 최소화 하기



### 유산소 신체활동

#### 중강도 신체활동

- 집안일 하기
- 아이나 반려동물과 놀기, 목욕시키기
- 등산
- 자전거타기
- 배드민턴, 탁구 등 스포츠 연습

#### 고강도 신체활동

- 상자 등 무거운 물건 옮기기
- 달리기
- 자전거타기(16km/h 이상)
- 배드민턴, 탁구 등 스포츠 시합
- 높은 경사 등산

### 근력운동

- 계단 오르기
- 팔굽혀 펴기, 턱걸이 등 맨몸 운동
- 요가, 필라테스

# 연령대별로 신체활동을 어떻게 하는 것이 좋을까요?

## 노인(만 65세 이상)

- 중강도 유산소 신체활동 일주일에 150~300분  
또는 고강도 유산소 신체활동 일주일에 75~150분 하기
- 근력 운동 일주일에 2일 이상 하기
- 평형성 운동 일주일에 3일 이상 하기
- 하루 동안 앉아 있는 시간 최소화 하기



### 유산소 신체활동

#### 중강도 신체활동

- 집안일 하기
- 아이나 반려동물 놀기, 목욕시키기
- 빠르게 걷기
- 배드민턴, 탁구 등 스포츠 연습

#### 고강도 신체활동

- 달리기
- 높은 경사 등산
- 자전거 타기 (16km/h 이상)
- 격하게 춤추기

### 근력 운동

- 계단 오르기
- 장보기 등 짐 옮기기
- 팔굽혀 펴기, 턱걸이 등 맨몸 운동

### 평형성 운동

- 외발서기
- 요가
- 기구를 이용한 균형감각 향상 운동

## 장애가 있는 경우에는 어떻게 해야 할까요?

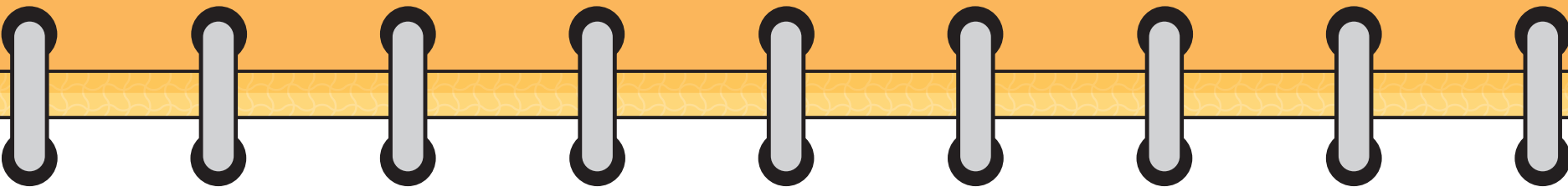
### 🔍 장애가 있는 경우 신체활동 시 주의사항

- 본인의 나이와 장애 유형 정도를 고려하여 적절한 활동을 선택하고 실행해요.
- 만약 연령대별 신체활동 지침을 준수하지 못하는 경우, 개인의 능력에 따른 규칙적인 신체활동에 참여하고 비활동적인 상태를 피해야 해요.
- 신체 부위의 과사용으로 인한 손상에 유의해야 해요.  
(탈구, 근육 손상, 척추 측만 등 주의)



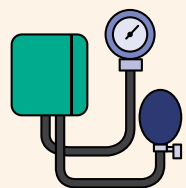


# 만성질환이 있을 경우에는 자신에 맞게 신체활동을 해요



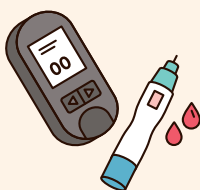
## 🔍 만성질환별 신체활동 시 주요 고려사항

### 고혈압



- 수축기 혈압 200mmHg 이상이거나 이완 혈압 110mmHg 이상 시 격렬한 신체활동 자제
- 숨을 참아 체내 압력을 높이는 운동 자제

### 당뇨



- 신체활동 전 공복혈당 250mg/dL 이상이면, 신체활동 자제
- 공복혈당 100mg/dL 이하일 경우에는 적절한 양의 간식 섭취 (우유 1컵이나 바나나 1/2개 등 섭취)

### 골다공증



- 충격과 압박이 큰 활동 자제
- 뼈 부위 통증, 회복되지 않은 골절이 있을 때는 신체활동 삼가
- 평형성을 향상할 수 있는 신체활동 반드시 수행

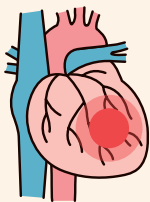
## 🔍 만성질환별 신체활동 시 주요 고려사항

### 관절염



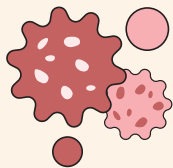
- 통증, 가동범위 제한이 클 때는 적은 양의 신체활동부터 시작, 적절히 늘려가는 것이 필요
- 유연성 운동을 통해 관절의 최대운동 범위를 증가시키는 것이 필요

### 심장질환



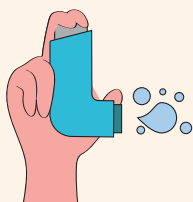
- 운동강도 설정 시 심박수를 활용하기 어려우니 토크테스트나 RPE 등의 방식 사용
- 신체활동 전후 낮은 강도의 스트레칭이나 유산소 운동을 통한 준비운동과 정리운동 시행

### 암



- 치료 중이거나 치료 후에도 신체활동이 감소하지 않도록 함
- 높은 피로감이나 이상 증상이 나타나면 신체활동 낮춤

### 천식



- 대기의 질이 좋지 않거나 추운 날씨에는 야외 신체활동 자제
- 수영, 스케이트 등의 종목은 호흡기 질환을 악화시킬 수 있으므로 다른 신체활동 선택

## 임산부는 특별히 주의해주세요

- 임신 중 혹은 출산 후에도 전문가 상담 후 신체활동을 조절해야 해요.
- 임신 7주까지 체온이 39°C 넘을 경우, 태아 기형 가능성이 있어 주의해야 하며, 고온, 저온, 높은 습도와 같은 환경에서는 가급적 신체활동을 피하고 충분한 휴식과 수분을 섭취해요.
- 1,500m 이상 저산소 환경에서의 신체활동은 피해야 해요.
- 낙상이나 복부 충격을 유발하는 신체활동은 하지 않아야 해요.
- 임신 3개월 이후 부터는 누워서 하는 신체활동은 피해야 해요.
- 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 해요.



## 평소에 할 수 있는 신체활동에는 어떤 것이 있나요?

- 출퇴근할 때 대중교통 이용하기
- 대중교통 이용 시 한 정거장 전에 내려 걷기
- 엘리베이터나 에스컬레이터 대신 계단 이용하기
- 집안 곳곳 청소하며 움직이기
- 틈틈이 스트레칭하기
- 점심 식사 후 햇빛보며 산책하기
- 수면시간 외에 누워있지 않기
- 동료나 지인과 함께 신체활동 실천 목표를 공유하고 서로 체크하기
- 책상 주변에 스트레칭과 근력 운동방법을 붙여 놓고 자주 따라하기
- 미디어 시청 시 스트레칭 혹은 고정식 자전거 타기



## 신체활동을 지속하기 위한 방법을 알려주세요

### 상기시키자

- 냉장고나 문에 메모를 붙여 놓자.
- 문 앞에 운동화나 운동복을 꺼내 놓자.

### 기록하자

- 운동과 그때의 기분을 기록하자.
- 달성일지를 적어보자(달성한 날에 스티커를 붙여보자).

### 루틴을 만들자

- '퇴근하면서 10분 걸어오기', '자기 전에 체조하기' 등의 루틴을 만들자.

### 함께 하자

- 다른 사람들과 함께하자. 더 재미있게, 지속해서 할 수 있을 것이다.

### 다양하게 하자

- 신체활동의 종류, 방법, 시간을 다양하게 하자.

