

한국인을 위한 신체활동 지침

유아

매일 다양한 신체활동에 활발히 참여
하루 동안 앉아있는 시간 최소화



아동 및 청소년

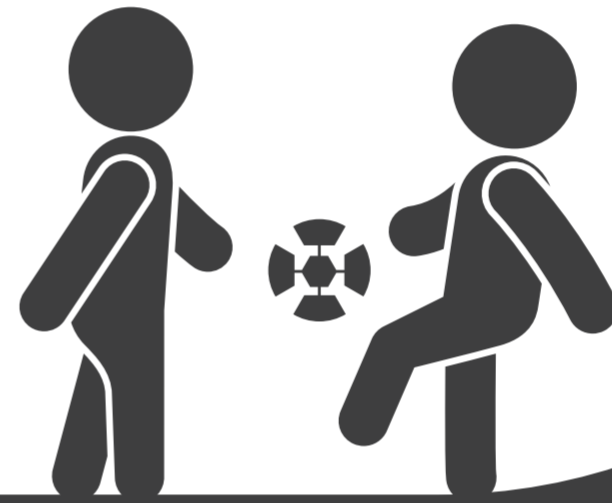
매일(Everyday) 60분 유산소 신체활동 E60

유산소 신체활동을 매일 60분 이상

유산소 신체활동 : 중강도 이상, 고강도 3일 이상

근력 운동을 일주일에 3일 이상

뼈 성장 운동을 일주일에 3일 이상



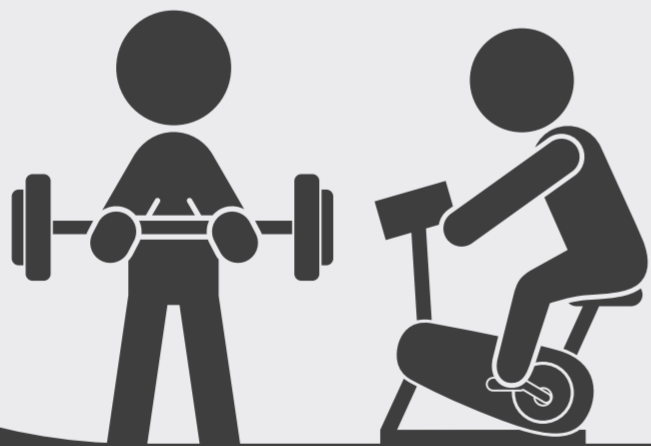
성인

일(1)주일에 2시간 30분 유산소 신체활동 1230

유산소 신체활동을 일주일에 150~300분 이상

유산소 신체활동 : 중강도 150~300분, 고강도 75~150분

근력 운동을 일주일에 2일 이상



노인

일(1)주일에 2시간 30분 유산소 신체활동 1230

유산소 신체활동을 일주일에 150~300분 이상

유산소 신체활동 : 중강도 150~300분, 고강도 75~150분

근력 운동을 일주일에 2일 이상

평형성 운동을 일주일에 3일 이상

