



신체활동 활력징후

ACSM
EXERCISE IS
MEDICINE®

질문 1. 지난 30일 동안 보통의 한 주를 떠올려 보세요. 중간 강도에서 힘든 강도의 신체활동(빠르게 걷기, 달리기, 조깅, 춤, 수영, 자전거 타기 등 땀이 조금이라도 나는 활동)을 일주일에 며칠 하셨습니까?

— 일

질문 2. 그렇게 활동한 날에는 평균 몇 분 동안 운동하셨습니까?

— 분

일주일 총 신체활동 시간(질문 1 × 질문 2)

— 분/주

선택 질문(특히 어르신에게 중요합니다)

질문 3. 지난 한 달 동안 근육을 튼튼하게 하는 운동을 일주일에 몇 번 하셨습니까?

— 일

신체활동 활력징후(PAVS)를 전자의무기록과 문진표에 넣으세요. 계산을 자동으로 하도록 만들어 두면 활동이 부족한 환자를 표시해 상담이나 의뢰로 이어 갈 수 있습니다.

신체활동 활력징후 활용하기

국가 지침은 중간 강도의 신체활동을 일주일에 150분 할 것을 권합니다. 이것은 곧:

- 일주일 168시간 가운데 2시간 30분입니다! 중간 강도 대신 힘든 강도로 75분을 해도 되고, 두 가지를 섞어 그만큼 해도 됩니다. 힘든 강도 1분은 중간 강도 2분에 해당합니다.
- 하루 중 길이에 상관없이 여러 번에 나누어 활동해도 됩니다. 모두 합해 권장량인 주 150분을 채우면 됩니다.

천천히 걷기 같은 가벼운 강도의 신체활동은 이 문진에 들어가지 않지만 건강에 좋습니다. 환자가 어느 단계에 있던 활동을 시작하고 이어 가도록 북돋아 주세요. 하루 내내 움직이는 생활로 앉아 있는 시간을 줄이도록(화면 보는 시간을 줄이도록) 이끌어 주세요.



중간 강도란?

- 활동하는 동안 말은 할 수 있지만 노래는 어렵습니다.
- 예: 빠르게 걷기, 천천히 자전거 타기, 복식 테니스, 여러 가지 춤, 몸을 쓰는 집안일과 텃밭 가꾸기 등



힘든 강도란?

- 활동하는 동안 말을 편하게 잇기 어렵고 숨이 조금 잡니다.
- 예: 조깅, 빠르게 자전거 타기, 단식 테니스, 에어로빅 수업, 수영으로 왕복하기 등