

이름: _____ 날짜: _____

2018년 성인 신체활동 지침

- 중간 강도의 활동을 주 150~300분, 또는 힘든 강도(조금 힘든 정도에서 아주 힘든 정도)의 활동을 주 75~150분, 아니면 둘을 섞어 그만큼
- 근력 운동을 주 2회 이상



유산소 운동(해당 항목에 표시)

- 빈도(주당 일수): ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7
- 강도: ☐ 가볍게(천천히 걷기) ☐ 중간(빠르게 걷기) ☐ 힘들게(조깅 정도)
- 시간(하루 분): ☐ 10 ☐ 20 ☐ 30 ☐ 40 ☐ 50 ☐ 60 이상
- 종류: ☐ 걷기 ☐ 달리기 ☐ 자전거 ☐ 수영·물속 운동 ☐ 기타 _____
- 하루 걸음 수: ☐ 2,500 ☐ 5,000 ☐ 7,000 ☐ 9,000 이상 ☐ 기타 _____

유산소 운동은 어떻게 할까요?

- 중간 강도는 말은 할 수 있지만 “노래”는 어려운 정도입니다. 예: 빠르게 걷기, 가볍게 자전거 타기, 물속 운동, 춤.
- 힘든 강도는 숨을 고르지 않고는 몇 마디 이상 말하기 어려운 정도입니다. 예: 조깅, 수영, 테니스, 빠르게 자전거 타기.
- 한 번에 얼마를 하든 괜찮습니다. 예를 들어 걷기라면
 - ☐ 주 5일 30분씩, 또는
 - ☐ 매일 20분
 - ☐ 여기서 5분, 저기서 10분. 모두 합해 주 150분이 되도록 늘려 가면 됩니다.
- 궁극적인 목표는 하루 7,000~9,000걸음까지 차츰 늘리는 것입니다.



근력 운동(해당 항목에 표시)

- 빈도(주당 일수): ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7

근력 운동은 어떻게 할까요?

- 운동시설에 가지 않아도 됩니다. 탄력 밴드를 쓰거나, 자기 몸무게로 하는 운동(의자에 앉았다 일어서기, 바닥·벽·부엌 조리대를 짚고 하는 팔굽혀펴기, 플랭크, 브리지)을 하거나, 덤벨을 들어 보세요. 집안일이나 마당일 가운데 힘쓰는 일도 근력을 길러 줍니다.
- 다리와 등, 가슴, 팔을 튼튼하게 하세요. 처음에는 가벼운 힘으로 10~15회 해 보세요. 중간이나 힘든 정도로 8~12회까지 늘려 가세요. 2~4세트, 주 2~3일 하세요.
- 근력 운동을 한 뒤에는 하루 쉬는 날을 두세요.

처방자 서명: _____

이번 주에는 무엇부터 시작하실까요?