
























	활동내용					활동	생활 활동	합계
月	 쇼핑	 마루청소	 마루청소			0Ex	3Ex	3Ex
火	 아이돌보	 아이돌보	 에어로빅	 에어로빅	 에어로빅	3Ex	2Ex	5Ex
水	 쇼핑	 마루청소	 마루청소			0Ex	3Ex	3Ex
木	 아이돌보	 아이돌보				0Ex	2Ex	2Ex
金	 쇼핑	 에어로빅	 에어로빅	 에어로빅		3Ex	1Ex	4Ex
土	 아이돌보	 아이돌보	 근력향상			1Ex	2Ex	3Ex
日	 정원손질	 정원손질	 근력향상			1Ex	2Ex	3Ex
합계						8Ex	15Ex	23Ex

B 씨가 추가한 신체활동

운동
근력 트레이닝 (20 분) :1 회 1Ex
주 2 회

[[결과]B 씨는 신체활동량, 운동량과 함께 목표를 달성했습니다. 근력 트레이닝을 도입하여 근력도 목표를 달성하도록 노력할 계획입니다.

[참고] 내장지방 감소를 위한 신체활동량의 목표설정

~메타볼릭신드롬 해당자.예비군 보유자~

생활습관병 예방 특히 메타볼릭신드롬에는 신체활동량 증가와 식생활 개선에 의해 내장지방을 감소시키는 방법이 효과가 있다. 밑의 시트를 이용해 내장지방감소를 위해 목표를 세워 보도록 합시다.

내장지방 감소 시트

무리하지 않고 내장지방을 감소시키기 위해서는 운동과 식사로 균형있게

허리둘레가 남성 85cm 이상, 여성은 90cm 이상의 사람은 다음의 ①~⑤에 기입해 계산, 자신에게 맞는 허리둘레의 감소법을 작성해봅시다.

①당신의 허리둘레는? cm

②목표로 하는 허리둘레는? 메타볼릭신드롬의 기준치는 남성 85cm, 여성 90cm
cm 이지만, 이것을 크게 초과하는 경우는 무리하지않고 단계적으로 목표를 세우도록 합시다.

③목표 달성까지 기간은 ?
장기 코스 : ① - ② cm ÷ 1cm/ 달 = ③ 개월
단기 코스 : ① - ② cm ÷ 2cm/ 달 = ③ 개월

④목표달성까지 줄이지 않으면 안되는 에너지량은?
① - ② cm * 7000kcal = ④ kcal
④ kcal ÷ ③ 개월 ÷ 30 일 = kcal

※허리둘레 1cm 를 줄이자(체중 1kg 을 줄이기 위해서는 약 7000kcal 필요)

⑤에너지량은 어떤 식으로 소비할것인가?

1일당 소비해야할 에너지 kcal

→

→

kcal

→

kcal

운동으로 소비하는 에너지량

	속보	수영	자전거 (가볍게)	골프	가벼운 조깅	런닝	테니스 (싱글)
강도(Mets)	4.0	8.0	4.0	3.5	6.0	8.0	7.0
운동時	10 분	10 분	20 분	60 분	30 분	15 분	20 분
운동량(Ex)							
50kg	25kcal	60kcal	55kcal	130kcal	130kcal	25kcal	25kcal
60kg	30kcal	75kcal	65kcal	155kcal	25kcal	25kcal	25kcal
70kg	35kcal	75kcal	75kcal	185kcal	25kcal	25kcal	25kcal
80kg	40kcal	85kcal	85kcal	210kcal	25kcal	25kcal	25kcal

에너지소비량은 강도(Mets) 곱하기 * 체중 * 時(h) * 1.05 의 식에서 얻은 값에서 안정을 취할 때 에너지량을 뺀 것이다. 모두 5kcal 단위로 표시합니다.

허리둘레 측정방법

허리둘레는 선 자세로 배꼽높이로 측정합니다.
 양다리는 모으고 양팔은 옆으로 자연스럽게 붙이고 배에 힘을 주지 않도록 합니다.
 줄자가 등이나 허리에 수평으로 되어 있는지 확인합니다.
 정확한 사이즈를 재기 위해서는 속옷을 입지 않도록 합니다.

허리 둘레 측정 부위



4. 목표를 달성하기 위해서는

(1) 목표를 달성하기 위한 어드바이스

여기서는 자신이 설정한 신체활동량의 목표를 달성하기 위한 어드바이스를 소개합니다. 목표를 달성하기 위해서는 일상 생활 속에서 생활활동을 늘리거나 라이프스타일에 맞춰 운동을 실시하는 것이 중요합니다.

또, 목표를 달성하기 위해서는 자신의 라이프스타일에 맞게 계획을 세우는 것이 보다 효과적이다.

(ㄱ) 생활활동량 증가를 위한 어드바이스

생활활동을 늘리기 위해서는 일상생활에 있어서 걷는 횟수를 늘리는 것이 효과적이다. 보행습관을 길러 신체활동량의 목표를 달성하도록 합시다.

○ 보행습관을 기르기 위한 6가지 포인트

- ① 어느 정도 걸었는지 보행時으로 기억해 둡시다. 10 분정도 걷기를 하면 약 1000 보정도입니다.
- ② 보행 수를 생활의 행동 패턴으로 하는 습관을 기릅시다. 예를 들면 슈퍼에 갈 때는 몇 보 걸었는지, 출근은 몇 보 걸었는지 이러한 방법으로 기억을 해 둡시다.
- ③ 처음부터 욕심부리지 않도록 합시다. 4000 보 늘리는 경우에도 먼저 1000 보 늘려서 3개월간에 걸쳐 점차적으로 4000 보까지 늘려가는 방법이 좋습니다.
- ④ 보행은 연속적이지 않아도 됩니다. 1일 합계가 1만보(1주일 합계 7만보)가 되도록 하는 것이 좋습니다.
- ⑤ 일상생활 속에서 걷거나 이동하는 기회를 가능한 많이 만듭시다.
- ⑥ 걷기를 목적으로 합시다. 휴일에는 쇼핑이나 외출을 하도록 하여 가능한 많이 걷도록 합시다.

(ㄴ) 운동량 증가를 위한 어드바이스

운동을 실시하기 앞서 1주일간 총운동량이 기준치에 달하고 있는지가 무엇보다 중요합니다.

예를 들면 속보를 할 경우라면 주 1회 60분이라도 주 6회 10분씩이라도 자신의 라이프 스타일에 맞춰 실시하는 것이 좋습니다.

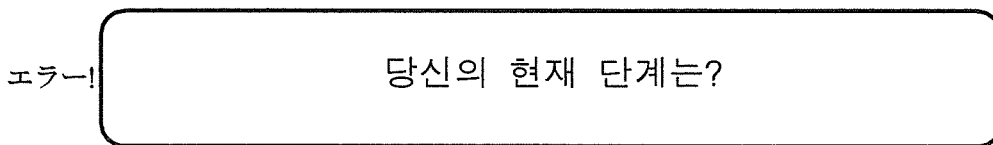
(2) 스테이지에 맞는 목표달성을 위한 어드바이스

여기서는 자신의 현재 스테이지에 맞는 목표달성에 근접하기 위한 어드바이스를 소개합니다.

エラー! 먼저, 이하의 차트에서 자신의 스테이지를 확인 해 봅시다.

다음은 자신의 스테이지 밑에 기재되어 있는 페이지로 가 주세요. 자신의 현재 스테이지에 맞는 신체활동이나 운동을 실행 계속하기 위한 어드바이스를 소개하고 있으므로 자신의 생활 속에 신체활동, 운동을 어떤 식으로 도입하여 진행할 것인가를 생각해 봅시다.

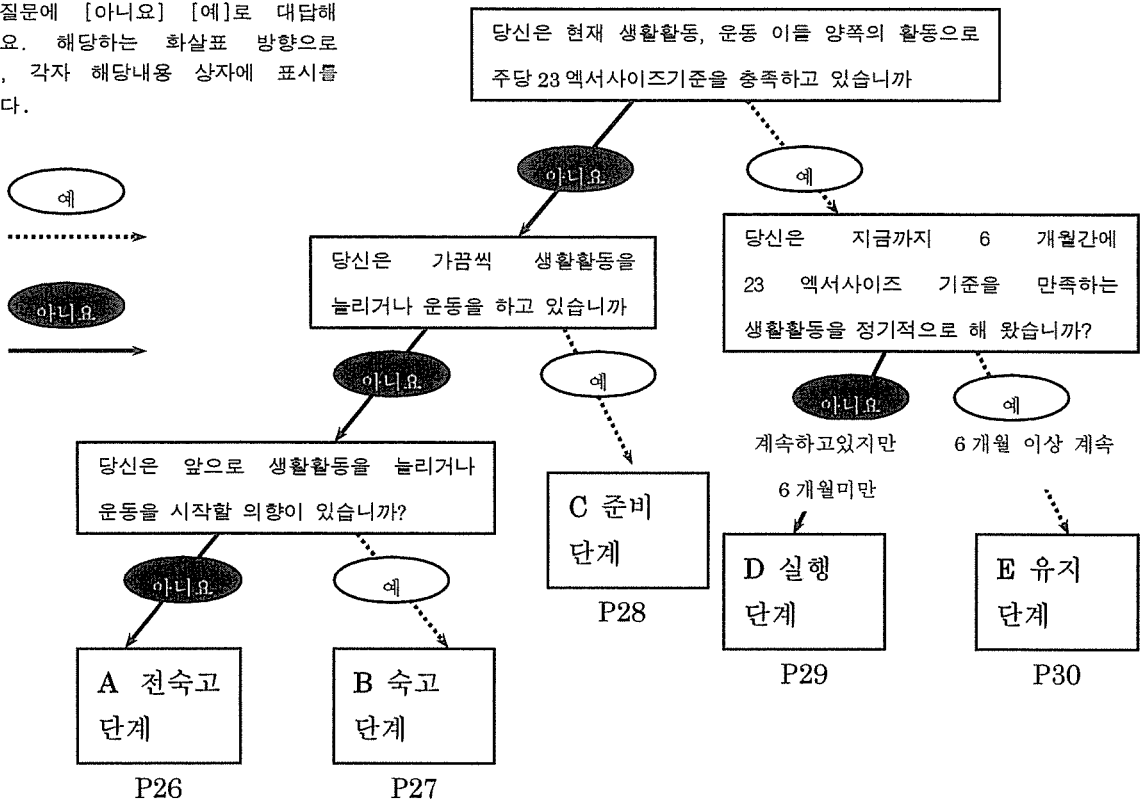
또 3-6 개월마다 신체활동량의 평가를 실시, 목표설정을 수정을 함과 동시에 자신의 스테이지도 재평가합니다.



운동실천에 관한 질문

스타트

다음질문에 [아니요] [예]로 대답해 주세요. 해당하는 화살표 방향으로 진행, 각자 해당내용 상자에 표시를 합니다.



A 전속고 스테이지 해당하는 사람

전속고 스테이지 해당자란 :

당신은 현재 운동을 전혀 하지 않고 생활활동량도 적은 사람입니다. 그리고 가까운 미래에 운동을 시작하거나 생활활동량을 늘리려 생각하지 않고 있습니다. 당신은 건강한 신체만들기를 위해 필요한 신체활동량 목표를 달성하고 있지 않습니다. 지금 이 상태로라면 생활습관병 발병이 우려됩니다. 우선, 신체활동량을 늘리는 것을 생각하는 것부터 시작해 봅시다.

어드바이스 :

자신의 미래의 건강 상태를 상상해 보지 않겠습니까!

- 몸을 움직이는 것에 관해서만 생각하고 있지 않습니까? 장기적으로 효과를 볼 수 있도록 생각해 봅시다. 우선 알기쉬운 효과를 상상해 주세요. 부작용이 없고 체중이 감소, 계단을 오르거나 해도 숨이 가파르지 않는, 자연스럽게 몸에 익숙해지는 효과등입니다.
- 이 상태로 신체활동량이 적은 상태가 계속되면 당신의 몸은 장래에 어떻게 될까요. 그때 주위 사람들에게 주는 영향은 어느 정도인지 상상해보겠습니까. 지금 조금씩 무언가를 시작함으로써 인해 당신의 미래는 지금보다도 훨씬 건강해지지 않을까요. 활발히 신체를 움직이고 건강한 당신을 상상해봅시다.
- 운동하기 싫어하고 몸을 움직일 자신이 없다, 시간이 없는 당신 운동이 아닌 생활활동량을 늘리는 것도 생활습관병 예방에 도움이 됩니다.

**아무것도 하지 않는 것보다는 조금이라도 몸을 움직이도록 합시다.
먼저 할 수 있는 것부터.**

- 우선은 눈에 보이는 것부터 시작합니다. 아무것도 하지 않는 것보다는 조금이라도 무엇인가를 하려는 편이 좋습니다. 먼저 편한 옷차림으로 스트레칭이나 산보 계단 오르기를 시작해봅시다.
- 자신에게 맞는 운동 방법이나 생활활동량을 늘리는 방법에 관해서선 전문가와 상담을 해 보는 것이 좋습니다. 자신에게 맞는 운동을 어드바이스 해 줍니다.

B 속고 스테이지에 해당하는 사람

속고 스테이지 해당자는 :

당신은 현재 운동을 하지 않고 생활활동량도 적은 사람입니다. 이 때문에 당신은 건강한 신체만들기에 필요한 신체활동량의 목표를 달성하고 있지 않습니다. 지금 이대로 간다면 생활습관병의 발병이 우려됩니다.

그러나 놀랍게도 당신은 가까운 시일내에 생활활동량을 늘리거나 운동을 시작하려고 생각하고 있습니다. 우선 실현하기 위해 한 발 나아갑시다.

어드바이스 :

생활활동량을 늘리는 것부터 시작합니다.

- 운동이 아니더라도 일상생활에서 활발히 몸을 움직이는 것에 따라 건강유지는 가능합니다. 건강한 신체 만들기를 위해 당신에게 권장하는 1 일 생활활동량은 걸음수로 계산했을 때 8000 보에서 10000 보 정도입니다. 처음부터 1 만보를 걷는 것보다 조금씩 가능한 범위에서 양을 늘려가도록 합시다.
- 먼저 1000 보씩 늘려 익숙해지면 점차 늘려나가는 방법이 좋습니다. 10 분 걸으면 약 1000 보가 됩니다.
- 도보수에만 연연하지 않아도 산보, 출근시 보행, 청소, 빨래 등 일상생활에서 매일 60 분정도 하도록 노력합시다. 특별히 시간을 만들지 않아도 집안일을 하면서 간단한 체조도 가능합니다.

실천해본 감상은 어떻습니까?

- 생활활동을 늘리기 위해서는 이 정도라면 가능한 운동이 의외로 많이 있다는 것을 아셨죠? 당신이 할 수 있는 것입니다. 자신을 가지고 꾸준히 하도록 합시다.
- 걸을 때 보폭을 크게 한다, 1 시간마다 기지개를 펴는 등 이것만은 꼭 하자라고 하는 매일 할 수 있는 간단한 목표를 세워 실시하도록 합시다.
- 가까운 공원이나 출근시 도중에 걸어갈 수 있는 장소를 찾아봅시다. 매일 생활습관을 바로 고쳐 언제, 어디서, 얼마나 가능할까를 생각하도록 합시다.
- 가능하면 처음에는 약간의 운동, 예를 들어 주말에 1 회정도 합계 30 분정도의 운동이라도 괜찮습니다. 먼저 새로운 도전이 가능한 운동을 조금씩 시작해봅시다.
- 자신에게 맞는 운동 방법이나 생활 활동을 늘리는 방법에 대해서는 전문가와 상의를 해 보는 것이 좋습니다. 좋은 어드바이스를 받을 수 있습니다.

C 준비 스테이지에 해당하는 사람

준비 스테이지 해당자는 :

당신은 현재 건강한 신체만들기에 필요한 신체활동량의 목표를 달성하고 있지 않습니다. 그러나 가끔씩 생활활동량을 늘리거나 운동을 하려고 생각하고 있는 사람입니다. 그러나 이렇게 불규칙적인 현재의 생활활동량으로는 생활습관병 예방에는 불충분합니다. [아주 가끔씩] 하는 활동을 [정기적]인 활동으로 바꿔 갑시다.

어드바이스 :

주 1 회 정도의 운동부터 시작, 지속할 수 있는 즐거움을!

- 당신은 지금까지 비록[가끔씩]이긴 하지만 생활활동을 늘리거나 운동을 하려는 마음가짐을 . 이것은 훌륭하다고 생각합니다. 좀처럼 할 수 있는 것이 아니기 때문입니다. 자신감을 가지세요. 지금부터 해야 할 일은 가끔씩 했던 운동을 정기적으로 바꿔 나가는 것입니다.
- 건강한 신체를 만들기 위해서 당신에게 권장하는 활동은 생활활동을 늘려 그것을 지속적으로 하는 것 또 운동량으로서 주 4 엑서사이즈 이상의 운동입니다. 이것은 주 1 회 1 時 정도의 속보, 자전거, 댄스 등 이른바 주 1 회 40 분 정도의 에어로빅, 수영, 조깅, 테니스 또는 축구등에 해당하는 운동량입니다.
- 운동을 한꺼번에 하더라도 주 2 회, 주 3 회 또는 주 6 회씩 나눠서 실시해도 괜찮습니다. 속보는 주 1 회로 60 분정도 주 2 회라면 1 회에 30 분정도 주 3 회라면 1 회에 20 분씩 나눠 실시하는 것도 가능합니다.

운동이 지루하지 않도록 계획을 세워봅시다.

- 냉장고에 목표량의 운동 내용을 붙여 놓고, 현관 앞에 보이는 곳에 조깅운동화를 들 것, 방에는 트레이닝복을 걸어놓는 등 실천을 위해 보이는 곳마다 붙여 놓도록 합시다.
- 먼저 현재 활동상황을 파악합시다. 언제, 어디서, 어느 정도 활동을 하고 있는가. 또 그 상황을 기준으로 보다 구체적으로 실현 가능한 목표를 세우도록 합시다. 목표량을 채우지 못하는 것은 자신의 문제보다 무리한 목표설정에 있는 겁니다. 95% 달성가능성으로 단기적인 목표를 세우도록 합시다.
- 가족이나 주위사람에게 협조를 받도록 하고 함께 운동을 하도록 이해를 구합시다. 또 주위사람들 앞에서 [운동을 한다!]고 선언하는 것도 좋습니다.

D 실행 스테이지에 해당하는 사람

실행스테이지의 사람은 :

당신은 현재 생활활동량이 많은지 또는 정기적으로 활동을 실천하고 있는 사람입니다. 당신은 건강한 신체만들기에 필요한 신체활동량이 목표를 달성하고 있습니다. 현재의 습관을 지속하는 것으로부터 건강을 유지할 수 있습니다. 그러나 아직 정기적으로 운동을 시작한지 6개월미만으로 원래의 생활로 돌아가버리는 위험도 있습니다. 이 상태로 더욱 현재의 습관을 몸에 익히도록 해 나태해지지 않도록 노력합시다.

어드바이스 :

이 상태의 습관을 몸에 익히도록 하는 노력을 합시다.

- 당신은 지금까지 생활활동을 늘리거나 운동을 실천해 왔습니다. 대단히 훌륭한 것이라 생각합니다. 지금부터는 어떤 식으로 습관을 길러나갈지를 생각합시다.
- 지금까지의 과정을 생각해봅시다. 지금까지 도중에 그만두고 싶다는 생각이 자주 들었습니다. 또 잔업이나 가족을 돌보는데 운동을 못하는 상황에 있어서도 당신은 그 목표량을 실천해 왔습니다. 운동을 계속한 것에 관해 자신을 가지고 임하도록 합시다.
- 피로가 쉽게 오지 않고, 힘들지 않게 계단을 오를 수 있게 되었다. 허리 사이즈가 줄어 옷을 입는데도 힘들지 않게 되었다. 어깨 결림도 없어졌다. 생활 속에서 느끼는 효과도 자각할 수 있다고 생각됩니다. 다시 한번 효과를 확인합시다.
- 현재 습관을 방지하는 요인에 잘 대처합시다. 예를 들면 악천후에서도 도보를 할 수 없는 때에는 실내에서 실시하는 것으로 대신해 활동을 생각해 둘 것, 갑자기 일이 생겨 다른 날에 조금 많이 움직여 1주일 단위로 신체활동량을 확보한다. 싫증이 나면 코스나 운동내용을 바꿔보는 것도 좋은 방법입니다.
- 수첩이나 달력에 생활활동, 운동 실시 예정을 미리 기입하도록 합시다. 생활활동 운동을 실시하는 것을 우선순위로 삼는 것이 연결됩니다.
- 운동하기 싫을 때도 있습니다. 그럴 때는 우선 운동하는 장소에 가봅시다. 먼저 옷을 갈아입고 준비하는 대책을 강구해 노력해 봅시다.

E 유지 단계의 사람에게

유지 단계의 사람은 :

당신은 현재 생활활동도 많고 정기적으로 운동을 하고 있는 사람입니다. 당신은 건강한 신체만들기에 필요한 신체활동량 목표를 운동의 실천에 의해 달성하고 있습니다. 현재의 습관을 유지하는 것에 의해 건강을 유지 증진시킬 수 있습니다. 이 상태를 유지하도록 합시다.

어드바이스 :

지속되어 온 것에 자신을 가집시다.
가족이나 주위사람들에게 추천해 주세요

- 많은 유혹 곤란에도 불구하고 유지해온 것은 대단히 훌륭한 것이라 생각합니다. 자신을 칭찬하도록 합시다.
- 피로가 쉽게 오지 않고, 힘들지 않게 계단을 오를 수 있게 되었다. 허리 사이즈가 줄어 옷을 입는데도 힘들지 않게 되었다. 어깨 결림도 없어졌다. 생활 속에서 느끼는 효과도 자각할 수 있다고 생각됩니다. 다시 한번 효과를 확인합시다.
- 현재 습관을 방지하는 요인에 잘 대처합시다. 예를 들면 악천후에서도 도보를 할 수 없는 때에는 실내에서 실시하는 것으로 대신해 활동을 생각해 둘 것, 갑자기 일이 생겨 다른 날에 조금 많이 움직여 1 주일 단위로 신체활동량을 확보한다. 싫증이 나면 코스나 운동내용을 바꿔보는 것도 좋은 방법입니다.
- 수첩이나 달력에 생활활동. 운동 실시 예정을 미리 기입하도록 합시다. 생활활동 운동을 실시하는 것을 우선순위로 삼는 것이 연결됩니다.
- 일정 기간을 계속해 온 자신을 격려합시다. 자신을 격려하는 의미에서 여행을 간다든지 맛있는 요리를 먹는다든지, 갖고 싶었던 트레이닝복을 사거나 합시다.
- 마지막, 어느 누구라도 어떤 이유에서 고쳐던 나쁜 습관이 다시 나타나는 경우가 종종 있습니다. 단 원래대로 돌아가는 것은 자신만이 할 수 있는 것입니다. 나쁜 습관이 나타나는 것을 철저히 염두해 둡시다. 만일, 습관이 고쳐졌을 때는 무리하지 말고 원래의 상태로 돌아가도록 합시다.

이하의 체크를 실시 해 주세요.

- ①운동의 종류가 한쪽으로만 치우쳐 있지는 않습니까
- ②의무적이지 않고 즐겁게 운동을 하고 있습니까
- ③운동을 시작해서 반대로 몸 상태가 나빠지지 않는었습니까

위 사항에 해당되는 경우에는 운동의 전문가에게 상담하도록 합시다.

5. 운동을 실시하기에 앞서

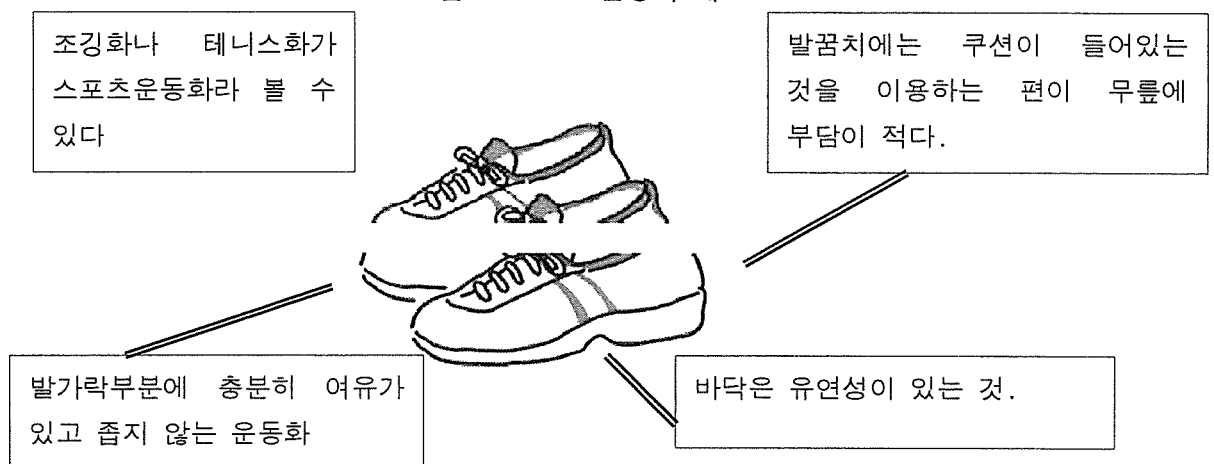
운동을 실시하기에 앞서 사고를 일으키지 않기 위해서 그날의 몸 상태 날씨 지병 등에 주의를 기울려야 한다. 특히 지병이 있는 사람은 담당의사와 상담을 하고 안전하게 운동을 실천하도록 합시다.

또 운동을 실시하기에 앞서 체력에 맞는 운동을 실시함과 동시에 운동 전후에는 스트레칭으로 몸을 풀어줄 필요가 있습니다.

(1) 안전하게 운동을 실시하기 위한 주의사항

- ① 사고 예방과 운동후 피로를 경감하기 위해서 준비운동과 정리운동을 반드시 하도록 합시다. 준비운동과 정리운동에 대해서는 [(2) 준비운동/정리운동에 관해](P32)를 참고하기 바랍니다.
- ② 관절염이나 요통 등의 지병을 가지고 있는 사람은 담당의사나 운동지도의 전문가와 상담한 후 시작하도록 합시다. 운동중이나 운동후에 강한 통증이 발생하는 경우는 즉시 운동을 중단하도록 합시다.
- ③ 순환기질환의 지병이 있는 사람은 운동에 의해 갑자기 혈압이 높아질 수 있기 때문에 담당의사나 전문가와 상담한 후 시작하도록 합시다. 운동전에 혈압이나 몸 상태를 체크하고 몸상태가 좋지 않은 경우는 운동을 중지하도록 합시다.
- ④ 그 날의 몸상태에 맞춰 실시할 운동량과 강도를 조절합시다.
- ⑤ 여름에는 옥외나 기온이 높은 장소에서 운동하는 경우에는 탈수나 더위에 쓰러지는 일이 없도록 충분히 주의합시다. 이러한 것에 예방을 위해서 운동전이나 운동중 운동후에 수분을 충분히 섭취하도록 합시다.
- ⑥ 복장은 날씨에 맞는 것으로 몸이 자유롭게 움직일 수 있는 것이 좋습니다. 신발은 무릎과 다리 관절에 부담이 가지 않는 스포츠 운동화를 추천합니다.

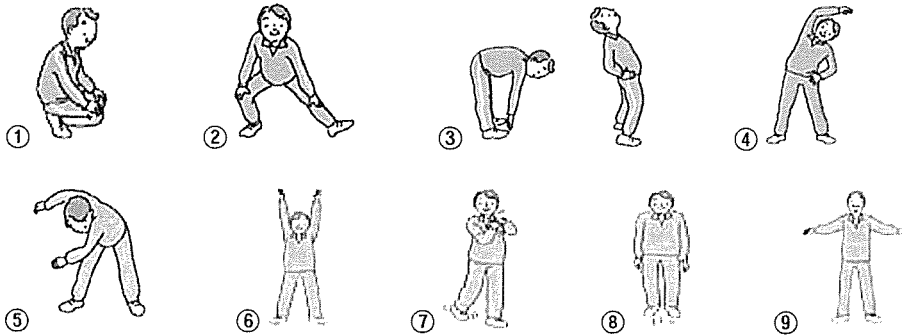
그림 4 스포츠 운동화 예



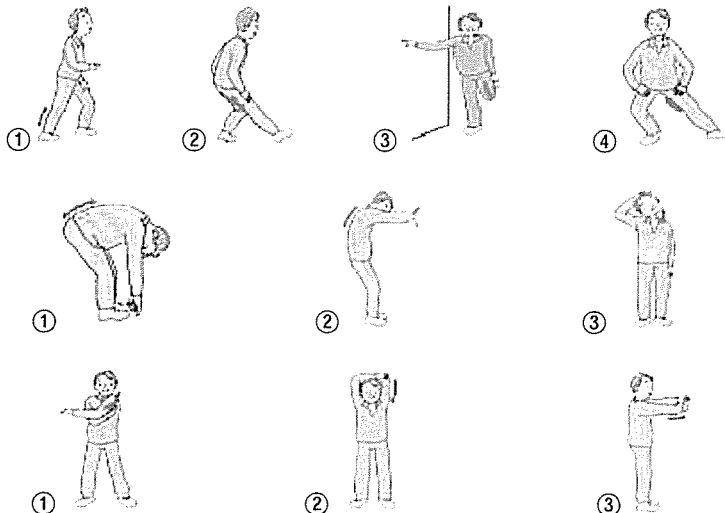
(2) 준비운동/정리운동

신체활동이나 운동에 의한 상처와 통증은 우리가 활발히 사용하는 부위에 일어나기 쉽다는 걸 알았다. 스트레칭등의 준비운동 정리운동은 실시할 운동의 종류에 맞춰 상처나 통증이 발생하기 쉬운 부위를 중심으로 준비운동을 하는 것이 좋습니다.

가벼운 체조 : 간단하지만 큰 움직임으로 근육과 관절을 풀어줍니다.



스트레칭 : 20 초정도 천천히 펴주는 것으로 근육과 관절을 풀어줍니다.



포인트

- ①호흡은 멈추지 않도록 합니다.
- ②20 초~30 초 정도 천천히 펴도록 합니다.
- ③아프다고 느끼지 않을 정도로 몸을 펴도록 합니다.
- ④스트레칭 하는 부위의 관절이 충분히 펴고 있는지 감각을 의식하면서 합니다.
- ⑤반동을 이용하거나 일부러 자제하지 않도록 합니다.



참고자료

참고 자료 1 신체활동의 엑서사이즈 수식 표

신체활동량의 자기평가나 운동지침을 채우기 위해서는 신체활동(운동, 생활활동)의 조합을 생각할 때 참고하기 위해 여러가지 신체활동의 1 엑서사이즈(Mets/時) 값을 이하의 표에 나타냈습니다.

「3Mets」 이상의 운동 (신체활동량의 목표 계산에 포함된 것)

Mets	활동 내용	1 엑서사이즈에 해당하는 時
3.0	자전거 에르고미터 : 50 와트, 매우 가벼운 활동, 웨이트 트레이닝(경, 중정도), 볼링, 배구, 후리스비	20 분
3.5	체조(집에서, 경, 중정도), 골프(카터 사용, 대기時 제외) 주 주 2 참고	18 분
3.8	가볍게 산보(평지, 조금 빠르게 94m/분)	16 분
4.0	속보(평지, 95~100m/분 정도), 수중운동, 수중에서 유연체조, 탁구, 태권도, 아쿠아빅, 수중체조	15 분
4.5	배드민턴, 골프(클럽은 직접 옮김. 대기時 제외)	13 분
4.8	발레, 모던, 트위스트, 재즈, 탭댄스	13 분
5.0	소프트볼 또는 야구, 아이와 놀아주기(발야구등) 빠른 속보(평지, 빠르게 = 107m/분)	12 분
5.5	자전거 에르고미터 : 100 와트, 가벼운 활동	11 분
6.0	웨이트트레이닝(고강도, 파워리프팅, 보디빌딩) 미용체조, 조깅 재즈댄스등 보행을 포함한(조깅 10 분이하) 농구, 수영 등	10 분
6.5	에어로빅	9 분
7.0	조깅, 축구, 테니스, 수영 : 배영, 스케이트, 스키	9 분
7.5	등산: 약 1~2kg의 가방을 메고.	8 분
8.0	사이클(약 20kg/時) 런닝: 134m/분, 수영: 자유영 천천히(약 45m/분), 경~중간 강도	8 분
10.0	런닝: 161m/분, 유도, 유술, 가라테, 킥복싱, 태권도, 럭비, 수영 : 평영	6 분
11.0	수영 : 접영, 수영 : 자유형, 속도(약 70m/분) 활발한 활동	5 분
15.0	런닝 : 계단을 오른다.	4 분

주 1: 동일활동에 복수의 값이 존재하는 경우는 경기가 아닌 여가활동시의 값으로 하는 등 빈도가 많다고 생각되는 값을 게재하고 있다.

주 2: 각기 값은 해당활동종의 값으로 휴게時は 포함하지 않는다. 예를 들어 카터를 이용한 골프의 경우 4 時 중에 2시간이 대기 시간이라고 하면 3.5Mets×2 時 = 7Mets /時이 된다.

「3Mets」 이상의 운동 (신체활동량의 목표 계산에 포함된 것)

Mets	활동 내용	1 엑서사이즈에 해당하는 시간
3.0	평상시 걸음(평지, 67m/분, 어린이, 강아지를 데리고 쇼핑등) 낚시(2.5 배에서 앉아 낚시)~6.0(계류 낚시), 옥외청소, 가재 도구 정리, 공사, 포장, 기타:락(서서 연주), 차에 짐 운반, 계단 내려가기, 어린이 돌보기(서 있는 상태)	20 분
3.3	보행(평지, 81m/분, 출퇴근등), 카페트 청소, 마루 청소	18 분
3.5	밀걸레, 청소기, 물건 담기, 가벼운 짐 옮기기 전기관계 일 : 배관공사	17 분
3.8	빠른 속보(평지, 조금 빠르게=94m/분), 마루청소, 욕실청소	16 분
4.0	속보(평지, 95~100m/분 정도), 자전거 타기 : 16km/時 미만, 레저, 출퇴근, 오락, 아이랑 놀아주기, 애완동물 돌보기(도보/달리기, 중강도)고령자나 장애인 간호, 옥외의 눈청소, 드럼, 휠체어 밀기, 아이랑 놀아주기(걷기/달리기, 중강도)	15 분
4.5	나무 심기, 정원 제초, 경작, 농사: 가축 먹이 주기	13 분
5.0	아이와 놀아주기. 동물 돌보기(걷기/달리기, 활발하게) 빠른 속보(평지, 빠르게=107m/분)	12 분
5.5	잔디 깎기(전동 잔디깎는 기계 사용, 걸으면서)	11 분
6.0	가구, 가재도구 이동, 운반, 삽으로 눈치우기	10 분
8.0	운반(무거운 짐) 농사: 건초 모으기, 가축장 청소, 활발한 활동. 계단 오르기.	8 분
9.0	짐 옮기기: 윗층으로 운반한다.	7 분

Ainsworth BE, Haskell WL, Whitt MC, et al. compendium of Physical Activities: An Update of activity codes and MET intensities. Med sci sports Exerc, 2000;32 (suppl) : S498-S516.

주 1: 동일 활동에 복수의 값이 존재할 경우는 경기보다 여가활동시의 값으로 하는 등 빈도가 많은 쪽으로 생각되어지는 값을 게재하고 있다.

주 2: 그 각기 값은 해당 활동중의 값으로 휴식을 취하는 시간은 포함하지 않는다.

「3Mets」 미만의 신체활동 (신체활동량의 목표 계산에 포함할 수 없는 것)

Mets	활동 내용
1.0	편안히 앉아서(또는 누워서)TV,음악감상,등받이 의자, 차를 탄다.
1.2	편안히 서있다.
1.3	책이나 신문 등을 읽는다(앉아서)
1.5	앉아서 이야기하거나 전화, 독서, 식사, 운전, 가볍게 걷기, 뜨개질, 수예, 타이핑, 애완동물 돌보기(앉아서 가볍게) 반신욕
1.8	선 자세로 이야기, 전화, 독서, 수예
2.0	요리의 재료 준비(서서, 앉아서) 세탁하기, 정리하기, 짐정리하기(서서),기타 클래식이나 포크송(서서) 옷 갈아입기, 이야기를 하면서 식사하기, 또는 식사만 신체일부분(양치질, 손씻기, 면도등) 샤워,수건으로 닦기(서서) 천천히 걷기 (평지,산보 또는 집안에서 느린걸음 =54m/분 미만)
2.3	설거지(서서), 다림질, 옷, 빨래 정리, 카지노, 갬블, 복사(서서) 서서 일하기 (백화점, 상점등)
2.5	스트레칭 *, 요가 *, 청소:가볍게 (쓰레기 버리기, 정돈, 침대시트 교환) 요리담기,테이블 셋팅, 요리나 재료 준비 정리(보행) 화분에 물주기, 아이랑 놀아주기,아이돌보기, 애완동물 돌보기, 피아노, 오르간, 농사: 수확기 운전, 건초모으기,가벼운 활동, 캐치볼 *(축구, 야구) 스쿠터, 오토바이, 아이를 태운 베이비카 밀기, 또는 아이랑 산보, 천천히 보행(평지,느린걸음 =54m/분)
2.8	아이랑 놀아주기(서서, 가볍게) 동물 돌보기(가볍게)

* 표시는 운동에 해당, 그외 활동은 신체 활동에 해당한다.

Ainsworth BE, Haskell WL, Whitt MC, et al. compendium of Physical Activities: An Update of activity codes and MET intensities. Med sci sports Exerc, 2000;32 (suppl) : S498-S516.

주 1: 동일 활동에 복수의 값이 존재할 경우는 경기보다 여가활동시의 값으로 하는등 빈도가 많은 쪽으로 생각되어지는 값을 게재하고 있다.

주 2: 그 각기 값은 해당 활동중의 값으로 휴식을 취하는 때는 포함하지 않는다

참고 자료 2 라이프스타일에 맞는 신체활동량을 증가하기 위한 사례집

여기에서는 개인의 운동 경력 라이프스타일 신체 상황등에 맞는 신체활동량을 증가시키기 위해 구체적인 예를 제시합니다. 자신에게 가장 가까운 예, 공감할 수 있는 예를 찾아서 자신의 신체활동량을 늘리기 위해 참고하기 바랍니다.

사례 1 메타볼릭 신드롬을 예방하고 싶은 30대 남성 ~ 운동부족 해소로 건강 만들기~

「빨리 걸기로 내장지방 감소!」



사례 2 메타볼릭 신드롬을 해소하고 싶은 50대 남성 ~ 신경이 쓰이는 복부비만을 신체활동으로 해소~

「일상생활 속에서 활동량 업!」



사례 3 액티브한 라이프스타일을 실천하고 싶은 30대 여성 ~ 운동으로 건강한 다이어트~ 「주 1 회의 운동으로 상쾌하고 경쾌하게!」

사례 4 슬림한 체형을 회복하고 싶은 40대 여성 ~ 운동과 식생활로 건강 만들기~ 「운동과 식생활로 건강한 다이어트!」

사례 5 건강 악화 이후 불안을 해소하고 싶은 50대 여성 ~ 운동으로 예전의 몸상태로~

「건강상태가 악화되었지만 운동으로 회복」

사례 6 더욱 활동적인 생활을 하고 싶은 60대 여성

~ 체력 강화로 활발한 노후 생활~

「근력 강화로 피로가 쉽게 느끼지 않는 생활」



사례 1 『빨리 걷기로 내장지방 감소 !』

A 씨의 경우 (38 세 남성 영업직)

(1) 신체활동량을 늘리게 된 동기

A 씨는 고교까지 클럽활동으로 운동을 해 왔고 체력에는 자신이 있었다. 사회인이 되고나서부터는 운동을 할 때도 없고 회사일로 퇴근해서도 술을 마시게 되는 경우가 많았다. 그 때문에 체중이 25kg 증가(65kg→80kg) 되었다. 그때 직장 상사가 심근경색으로 입원, 자신의 건강이 조금은 걱정이 되기 시작했다. 계단을 3 층까지 걸어올라가면 숨쉬기가 힘들어지고 동기들과 비교해 볼 때 뒤떨어져 가는 것 같은 생각까지 들었다. 건강진단 결과 「이 상태로서는 생활습관병이 되어 버릴 위험이 있다」 는 보건 지도가 있었다. 이 때문에 체중감량을 결심하게 된 것이다.

(2) 신체활동량을 늘리기 위한 노력

지금까지도 가끔씩 스포츠클럽에 다닌 적이 있지만, 일이 늦게 끝나거나 하면 쉬는 날이 많아 도중에 그만두는 걸 몇 번이고 반복했다. 직장동료의 추천도 있고 자동차 출퇴근이 아닌 지하철로 출퇴근을 하기로 했다. 역에서 회사까지 왕복 30 분을 숨차지 않을 정도의 스피드로 걷는 것을 일과로 한다.

도보계를 몸에 차고 하루에 만보를 목표로 걷는다. 그 도보수를 컴퓨터에 입력해 그래프로 한눈에 알아보기 쉽게 만들었다.

매일 아침 체중과 허리 둘레를 재어 보면서 3 개월에 5kg 감량 목표를 세웠다.

식생활면에서도 빨리 먹는다던거 튀김 음식을 줄이고 야채 위주로 섭취했다.

캔커피를 무설탕으로 바꾸는 등 식생활을 개선했다.

[A 씨의 운동 프로그램]

30 분간 속보(빨리 걷기) 주 5 일	$4 \times 30 / 60 \times 5 = 10Ex$
-----------------------	------------------------------------

(3) 3 개월 후 결과

매일 걷기를 반복함에 따라 1 일 평균 도보수도 5500 보에서 1 만보에 증가, 체중은 4kg 감소했다.

감소효과도 보이기 시작했기 때문에 이 운동을 지속적으로 하려고 생각하지만 원래 땀을 많이 흘리는 A 씨는 한여름에 걷기 운동을 하는 것은 무엇보다 괴로운 일로 비가 오는 계절에도 운동을 하지 않게 되어 버린다. 땀냄새로 인해 일의 지장을 주는 아침 운동은 당분간 중지, 퇴근길에 한정거장을 더 걸을까 아니면 냉방 시설이 갖춰진 스포츠 클럽을 다닐까 생각중이다.

사례 2 「일상 생활 속에서 활동량 업!」

B 씨의 경우 (50 세 남성)

(1) 신체활동량을 늘리게 된 동기

이전부터 운동 부족을 느끼고 있던 B 씨였지만 일도 바쁘고 좀처럼 시간이 나질 않았다. 그 와중에 어느새 배가 나오기 시작 콜레스테롤이나 혈압이 상당히 높게 나와 건강진단에서도 내장지방증후군, 지방간에 이상이 나타나 감량을 마음 먹었다. 거기서 일상생활 속에서 신체활동량을 늘리기 위한 생각을 한 것이다.

(2) 신체활동량을 늘리기 위한 노력

자택에서 역까지 보통 걸어가면 편도 10 분 정도 걸린다. 출근길은 비교적 빠른 걸음으로 퇴근길은 느린 걸음이 되는 경우가 많지만 이것만으로 1 일에 왕복 20 분의 보행수가 늘었다. 게다가 회사에서 역까지 거리도 10 분정도로 계단이 몇군데가 있고 회사에서 가까운 출구를 이용하면 계단을 사용하는 빈도가 많다. 점심후에는 기분전환을 위해 회사에서 10 분정도 떨어진 곳까지 걸어간다. 지금까지 휴일은 실내에서 보내는 경우가 많았지만 슈퍼에 가거나 근처를 산보하거나 해 적어도 20 분이상은 밖에서 걷도록 노력한다. 또 주말은 정원 손질을 하기도 한다. 매주 한두시간정도 걸리므로 그 중 30 분은 잡초를 뽑거나 흙을 뿌리거나 해 평상시보다 강도 있는 신체활동을 한다.

(3) 3개월 후 결과

결국, B 씨는 운동을 시작하지는 않고 있지만 반년만에 3kg 정도 체중이 감소, 벨트 구멍이 한단계 줄어들었다. 혈액검사 결과도 위험치를 벗어났다. 아직 체력이 붙었다고 자신은 없지만 이전보다 걷는 것이 고통스럽지 않는 것 같은 느낌이라 한다.

B 씨의 신체활동량

<u>평일 (주 5 일)</u>	
자택에서 역까지 도보(왕복 20 분)	1 Ex
회사와 가장 가까운 역까지 도보(왕복 20 분)	1 Ex
점심시의 외출(도보. 왕복 20 분)	1 Ex
역과 회사 계단 이용(5 분)	0.5 Ex
계	<u>3.5 Ex</u>
<u>휴일(주 2 일)</u>	
슈퍼 왕복, 산보(20 분)	1 Ex
정원 가꾸기(30 분)	2 Ex
계	<u>3 Ex</u>
<u>1 주일간 합계</u>	$3.5 \times 5 + 3 \times 2 = 23.5 \text{ Ex}$

사례 3 『주 1 회 운동으로 상쾌하게!』

미카씨의 경우 (30 세여성, 회사원 주 5 일근무 운동경험 있음)

(1) 신체활동량을 늘리게 된 동기

30 대에 접어들면서 어깨결림, 피로가 쉽게 찾아오는 미카씨. 백화점의 전신거울에 비친 자신의 모습이 중년층으로 보이는 것에 충격을 받았다. 다이어트에는 관심이 있어 여러가지 건강법을 사용해 보았지만 자신에게 맞는 방법을 찾지 못했다. BMI 는 20 으로 표준제중인데도 체지방은 30% 검진결과 골밀도 검사를 받아보니 평균 연령의 75%에 해당한다는 것을 알게 되었다. 이 상태로 가면 나이를 먹으면서 허리가 구부러지지 않을까 하는 걱정이 들었다.

(2) 신체활동량을 늘리기 위한 노력

무리한 다이어트로 골밀도가 저하하는 것 체지방률이 높은 것은 지방량이 많기때문이라기 보다 근육량이 적기 때문이지 않을까 하는 보건지도를 받아, 주 1 회 운동프로그램에 참가하기로 했다.

골밀도를 유지 향상시키기 위해서도 근력 트레이닝이 필요하고 어깨결림 방지를 위해서도 스트레칭이 효과적이라 들었다.

미카씨의 운동프로그램

●유산소 운동

· 워킹 분당 속도 80m 20 분 $3.3 \times 20/60 \times 1 \approx 1 \text{ Ex}$

↓

· 워킹 분당 속도 80m 20 분 $3.3 \times 30/60 \times 1 \approx 5 \text{ Ex}$

↓

· 근력이 생겼기 때문에 빠른 속도로. 속보 30 분 $4 \times 30/60 \times 1 \approx 2 \text{ Ex}$

● 근력트레이닝 7 종목 (1 종목 10~15 회 1 세트에서 개시)

· · · · · (전체 20 분실시)

$3 \times 20/60 \times 1 = 1 \text{ Ex}$

↓

근력 트레이닝에 익숙해지면 어느 방법이든 선택해 강도를 높인다.

① 1 종목 15~20 회로 한다. (30 분 실시) 1.5 Ex

② 전종목 2 세트로 한다 (40 분 실시) 2 Ex

●체조 15 분

합계 2 엑서사이즈에서 시작하지만 3 개월 후에는 4 엑서사이즈가 된다. 주 1 회 운동이지만 기준량에는 해당한다. 일상생활에 있어서도 계단 오르내리기 10분을 매일 실시하게 되어 신체활동량은 10 엑서사이즈를 증가시킨다.