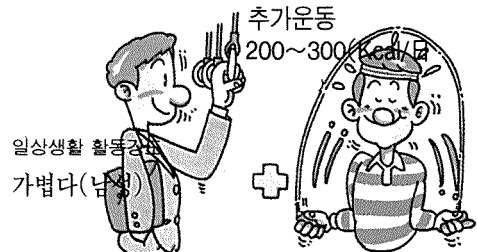
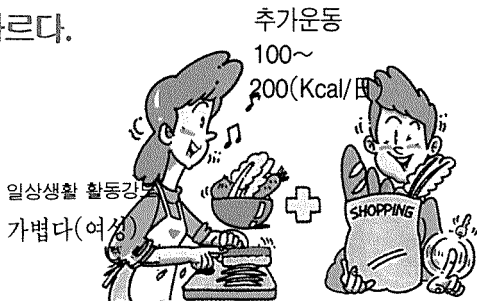


운동과 건강 (4)

○ 생활강도에 따른 추가 운동량

필요한 운동량은 사람에 따라 다르다.

생활 활동 강도별 추가운동량		
일상생활 활동강도	에너지 소비량(Kcal/日)	
	남	여
I (가볍다)	200~300	100~200
II (중등도)	100~200	100정도
III (약간 심하다)	운동을 하는 것이 바람직	
IV (아주 심하다)		



추가 운동량 체크

(일상생활 운동의 에너지 소비량 기준)

다음의 데이터에 비교하여 당신의 운동량, 추가 운동량을 체크해 봅시다.

1분당 에너지 소비량 (Kcal) 남성 40대 여성 40대

수면 1.3 1.0	TV보기 1.5 1.2	식사 1.6 1.2	청소 3.4 2.7	목욕 3.5 2.8
느린 걸음 2.7 2.1	빠른 걸음 4.8 3.7	계단오르내리기 5.9 4.5	자전거타기 3.9 3.0	자동차운전 1.7 1.3
TV체조 4.5 3.7	줄넘기 10.6 8.1	가벼운 운동 2.3 3.3	에어로빅 5.2 4.2	게이트볼 5.4 2.7
야구 4.3 3.3	배구 4.3 3.5	테니스 4.5 5.7	조깅 7.3 5.9	수영 7.4 5.7

○ 운동은 체력에 맞게

체력에 맞는 운동의 종류

오른 쪽의 표는 유형별로 운동종류를 예시한 것이다.

▲ 운동을 오래 계속하는 코스

개인적으로 할 수 있는 운동과 그룹으로 할 수 있는 운동을 조합시켜서 변화를 주도록 한다.



<p>고령자, 체력이 약한 사람, 초보자</p> <p>운동량 200kcal</p> <p>시간 40분</p>	<p>빠른 걸음</p> <p>160kcal 30분</p>	<p>체조</p> <p>40Kcal 10분</p>
<p>외출을 잘 하지 않는 사람</p> <p>운동량 200Kcal</p> <p>시간 35분</p>	<p>실내런닝</p> <p>120Kcal 15분</p>	<p>체조</p> <p>80Kcal 20분</p>
<p>스포츠를 즐기는 사람</p> <p>운동량 200Kcal</p> <p>시간 30분</p>	<p>스포츠</p> <p>120Kcal 25분</p>	<p>줄넘기</p> <p>60Kcal 5분</p>
<p>바쁜 사람</p> <p>운동량 200Kcal</p> <p>시간 20분</p>	<p>조깅</p> <p>180Kcal 15분</p>	<p>체조</p> <p>20Kcal 5분</p>

심박수로 운동강도를 측정한다.

심장 맥박의 속도가 약간 빨라질 정도의 운동을 한다. 이 기준에 따라, 심박수를 측정하는 방법은 아래 그림과 같다.

▼ 연령별 달릴 때의 심박수(1분간)

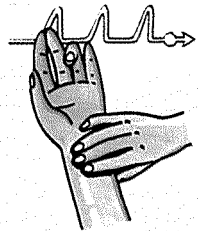
▼ 평소의 심박수(1분간)



60대이상 40~50대 20~30대 10대
100~200 110~130 120~140 140~160



15세 이상 6~11세 1~5세 1세미만
70~75 75~90 80~115 110~130



10초를 재어서
6배를 한다.
15초를 재어서
4배를 한다.