

홈페이지소개

# 운동관련 홈페이지

편집위원

사업장에서 근로자의 건강을 관리하는데 도움을 주고자 이번호는 운동관련 홈페이지를 소개하고자 한다.

▶ (재)국민체력센터(<http://www.nfc.or.kr>)



국민의 건강과 체력증진을 위해 국민체육진흥공단 체육과학연구원 부설로 태능선수촌에 설립된 「국민체력센터」 사이트로 기초적인 운동상식에서 운동지침, 그리고 종목별로 운동에 대한 정보를 제공, 가장문제가 되고있는 성인병에 맞는 운동요법에 대한 정보를 알기 쉽게 제공하고 있다.



○ 클릭!!

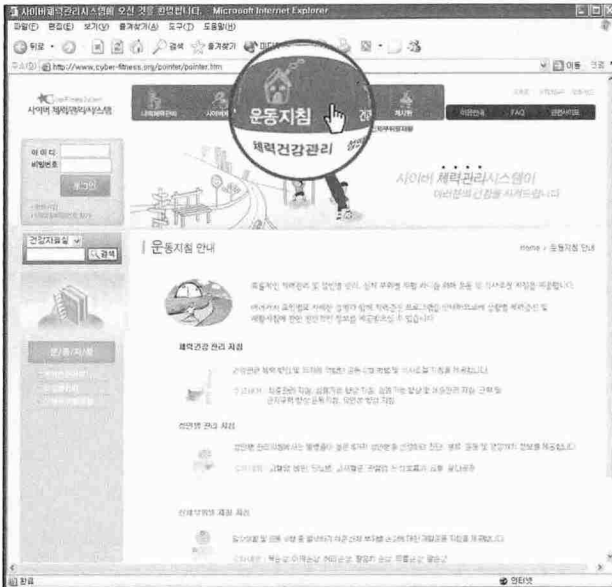
운동정보 → 운동상식 → 스트레칭/운동상식/운동지침/종목별 운동과학정보/부상과응급처치/성인병과 운동요법/인체와 운동과학

메뉴	내용
스트레칭	사무실에서 하는 스트레칭, 전신 스트레칭, 요통체조
운동상식	운동 시작시 요령, 운동시 유의할 사항, 건강과 운동, 노화와 운동, 운동처방 상식
운동지침	체력유지 및 향상, 허약자, 체중관리, 심폐지구력, 근력 및 근지구력, 유연성 향상
종목별 운동과학정보	건강 스포츠, 구기 스포츠, 계절 스포츠, 라켓 스포츠, 투기 스포츠, 모험 스포츠
부상과 응급처치	응급처치, 상반신 부상, 몸통 부상, 하반신 부상
성인병과 운동요법	비만당뇨, 심장혈관, 근관절 신경, 간 위장, 호흡기 질환
인체와 운동과학	연령과 운동, 환경과 운동, 여성과 운동, 운동의 효과, 운동의 정신건강

▶ 사이버체력관리시스템(<http://www.cyber-fitness.org>)



국민체육진흥공단 체육과학연구원에서 운영하는 건강관련시스템 사이트로, 방대한 자료와 이용자가 보기쉽게 단락별로 분류가 잘되어 있으며, 홈페이지가 전체적으로 깔끔한 인상이다.



○ 클릭!!

- \* 운동지침 → 체력건강관리/성인병 관리/신체부위별재활
- \* 건강자료실 → 과학적 운동정보/운동과 성인병/유형별 스포츠과학/체력의 자가진단법/운동과영양/운동상해

메뉴	내용
체력건강관리	체중관리지침, 심폐기능향상지침, 심폐기능향상 및 체중관리지침, 근력 및 근지구력 향상 운동지침, 유연성향상지침
성인병관리	고혈압, 비만, 당뇨병, 고지혈증, 관절염, 만성호흡기, 요통, 골다공증
신체부위별재활	목손상, 어깨손상, 허리손상, 팔꿈치손상, 무릎손상, 발손상
과학적 운동정보	운동상식, 안전한운동, 운동과심리, 신체부위별운동, 기구이용한운동, 연령별운동, 특성별 운동, 여성과 운동, 환경과 운동
운동과 성인병	현대인의 성인병, 운동처방, 신근경색증, 뇌졸중(중풍), 동맥경화증, 고혈압, 당뇨, 비만, 관절염, 골다공증, 요통, 신경통, 간염
유형별 스포츠과학	건강스포츠, 구기스포츠, 계절스포츠, 라켓스포츠, 투기스포츠, 모험스포츠
체력의 자가진단법	자기건강과체력진단, 심폐근지구력평가방법, 근력및근지구력평가방법, 유연성평가방법, 성인병자가진단법, 스트레스자가진단법
운동과 영양	스포츠영양식, 체력운동과영양, 건강과식생활
운동상해	운동상해, 응급처치, 부위별상해와 재활, 웨이트트레이닝과 상해

▶ 건강길라잡이(<http://www.hp.go.kr>)

건강길라잡이사이트는 국민건강의 파수꾼이라는 의미로 국가차원의 올바른 건강정보 제공을 위하여 건강증진기금을 지원받아 보건복지부와 한국보건사회연구원에서 관리·운영하고 있다.

자가진단코너에서는 다양한 설문과 테스트를 통해 자신의 체형을 알고 체형에 맞는 적당한 운동방법을 제시해 준다.

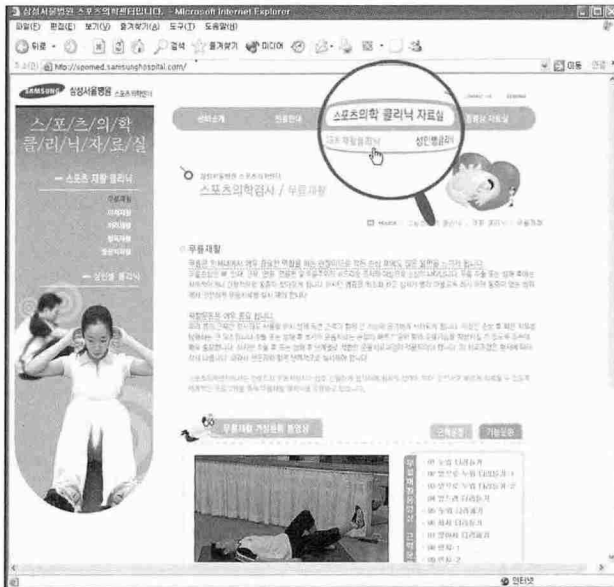


○ 클릭!!

건강한생활 → 운동 → 건강한 신체 활동/체력진단/체형과체지방/구체적 운동방법/궁금합니다/관련사이트/관련기사/동영상자료실/자가진단

메뉴	내용
건강한 신체활동	건강과체력, 신체활동과 운동, 운동프로그램, 한국인의 운동현황
체력진단	유연성, 민첩성, 심폐지구력, 근력, 근지구력, 순발력, 평형성
체형과 체지방	체형테스트, 체지방추정
구체적 운동방법	근지구력 강화 운동, 심폐지구력 강화 운동, 근력 강화 운동, 체중증가 운동프로그램, 건강 증진운동, 질환별 추천운동, 체중감소 운동프로그램, 유연성 강화 운동, 기구를 이용한 운동, 연령에 맞는 운동
궁금합니다	질문과 답변의 형태로 자주묻는 질문에 대해 정리되어 있다.
관련기사	신문자료를 검색해서 볼 수 있다.
동영상자료실	건강관련 동영상을 볼 수 있다.
자가진단	운동, 체형에 따른 운동, 운동중독평가

▶ 삼성서울병원 스포츠의학센터(<http://spomed.samsunghospital.com>)



삼성서울병원의 스포츠의학센터 사이트로, 동영상 자료실에서는 스포츠재활에 관련된 영상뿐만 아니라, 상황별 스트레칭을 다양한 동작으로 자세히 소개하고 있다.



○ 클릭!!  
\* 동영상 자료실 → 스포츠 재활/스트레칭

메뉴	내용
스포츠 재활	무릎재활, 어깨재활, 발목재활, 허리재활
스트레칭	사무실 스트레칭, 달리기 스트레칭, 골프 스트레칭

▶ 스포츠코리아(http://www.sportskorea.net)



다양한 스포츠 정보와 체육유관기관 정보를 한눈에 볼수 있도록 소개하는 사이트로, 기본적인 운동상식뿐만 아니라, 질병에 따른 운동방법, 생활 속 운동 가이드에서는 거리에서, 버스를 기다리며 하는 운동등과 같이 일상생활에서 쉽게 운동을 할 수 있도록 소개하고 있다. 다양한 내용을 지루하지 않게 다각도로 소개하는 사이트로 구석구석 찾아보는 재미가 있다.



○ 클릭!!

생활체육정보 → 운동과건강 → 건강과운동/건강길라잡이/ '클릭' 운동처방/사이버체중관리/건강과영양/알고싶은 스포츠 세계/119상황별응급대처/정보나눔터/자유게시판/Q&A/SITEMAP

메뉴	내용
건강과 운동	운동과 건강기초, 문답으로 풀어본 정보, 운동!호기심해결
건강길라잡이	성인병! 운동으로 해결, 연령에 따른 운동, 자가운동 지침, 내게 맞는 운동가이드, 체력증진 프로그램
'클릭' 운동처방	'클릭' 운동처방이란, On-line 운동처방, Off-Line 운동처방
사이버체중관리	체중조절 백서, 당신은 어떤 상태?, 나만의 다이어트 계획
건강과 영양	운동과 영양섭취, 연령변화와 영양, 식생활 개선방법
알고싶은 스포츠 세계	스포츠 마사지, 카이로 프랙틱, 스포츠 재활, 부위별 트레이닝
119상황별 응급 대처	생활속 응급상황 대처법, 운동중 상해 대처법
정보나눔터	화제집중, Hot News, 최신운동&건강서적, 관련사이트 링크
자유게시판	게시판
Q&A	전문가상담, FAQ
SITMAP	사이트 전체를 한눈에 볼수 있다.

