



High Five

10월 11일은 비만예방의 날입니다.



새로운 일상,



걷기 로 시작해요

한국인을 위한 걷기 가이드라인

※ 코로나19 예방을 위해 개인방역 수칙을 준수합니다.



성인 신체활동 실천율

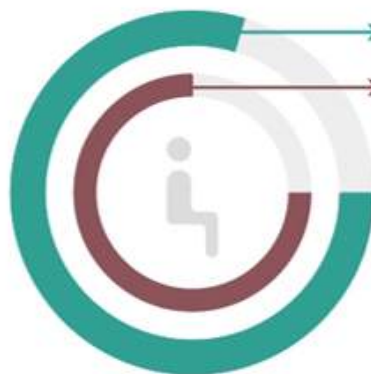
유산소 신체활동 실천율



걷기 실천율



앉아서
생활하는 시간



2018 8.3시간

2014 7.5시간

증가!

걷기의 중요성

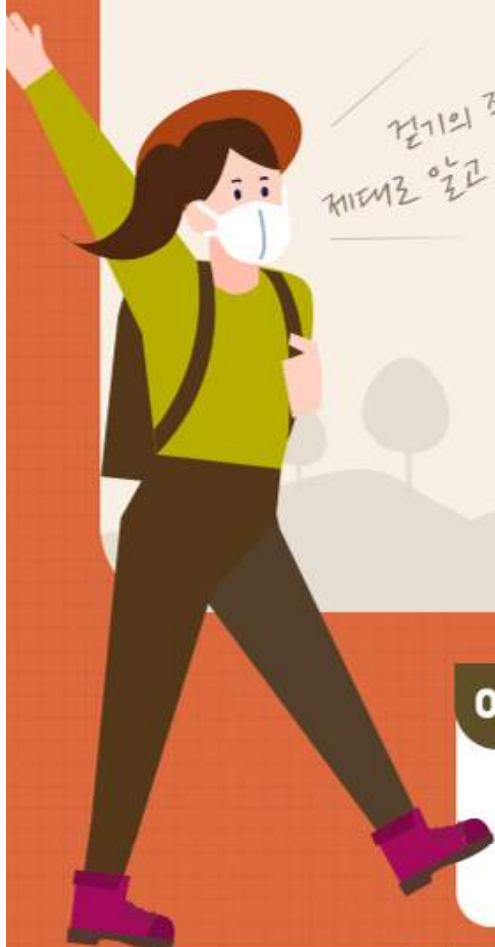
신체활동이 부족하면

고혈압, 제2형 당뇨병, 심뇌혈관 질환, 대장암, 치매 등의 질환 발생 위험 증가

걷는 양을 늘리면

- 신체활동량 증가 ▶ 건강증진 ▶ 만성질환 예방
- 자동차 사용량 감소로 대기환경 개선 및 사고 위험이 감소되는 등의 부수적인 효과 기대





걷기의 중요성!
제대로 알고 가요~!

걷기의 10대 효과

01



모든 사망위험 감소

02



심장병 및 뇌졸중
위험 감소

03



고혈압 위험 감소

04



제 2형 당뇨병
위험 감소

05



비만 위험 감소

06



우울증 위험 감소

07



치매위험 감소

08



인지기능 향상

09



수면의 질 향상

10



8가지 암 위험 감소

(유방암, 대장암, 방광암, 자궁내막암, 식도암, 신장암, 폐암, 위암)

걷기 권장량

빠르게 걷기

1주일에 최소 **150분**



혹은 / 합쳐서

매우 빠르게 걷기

1주일에 최소 **75분**



빠르게 걷기 **2분** = 매우 빠르게 걷기 **1분**

걷기 속도 판정법

1

토크 테스트(talk-test)에 의한 판정



빠르게 걷기 (걸으면서 대화 가능 / 노래 불가능)

걸을 때 대화는 할 수 있으나
노래는 부를 수 없으면 “빠르게 걷기”(중강도 신체활동)에 해당



매우 빠르게 걷기 (걸으면서 대화 불가능)

숨이 차서 대화를 할 수 없거나 말이 끊겨서 나오면
“매우 빠르게 걷기”(고강도 신체활동)에 해당

걷기 속도 판정법

2 자각 강도에 의한 판정

걸을 때 필요한 노력 정도에 따라 겪는 심리적 또는 신체적인 부담을 의미

휴식할 때의 자각강도 = 1

본인이 수행 가능한 가장 높은 강도 = 10



■ **자각 강도 5-6** 빠르게 걷기, 호흡이 약간 가쁜상태

활동예시 자전거타기, 등산, 수영 등



■ **자각강도 7-8** 매우 빠르게 걷기, 호흡이 많이 가쁜 상태

활동예시 조깅, 줄넘기, 축구 시합 등

걷기 속도 판정법

3 분당 걸음 수에 의한 판정

중강도
신체활동

1분에 약 100보(4.3km/h) 걷기

“빠르게 걷기”에 해당

고강도
신체활동

1분에 약 160보(7.2km/h) 걷기

“매우 빠르게 걷기”에 해당

생활 속 걷기 실천 TIP



01

출·퇴근 시 한 두 정거장 미리 내려서 걷기



02

엘레베이터 또는 에스컬레이터 보다 계단 이용하기



03

장 보기 정도의 30분 이내의 걷는 거리는 가능한 걸어서 이동하기



04

주1~2회 주변의 산책로를 걷거나 가까운 산 오르기



걸을 때 주의하세요!



코로나19 예방을 위해
개인방역수칙을 준수하며 걷기

01



걷기 전후로 준비운동과
정리운동 실시하기

02



걷기 시작 할 때는 5분 정도
천천히 걷다가 속도 올리기

03



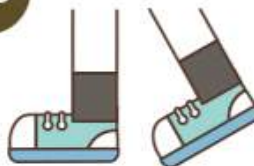
더울 때는 실내에서 걷기

04



미세먼지 농도가 높을 때
(나쁨)는 실내에서 걷기

05



걷기 편한
운동화 착용하기

걷기는 누구든지, 언제, 어디서나 일상생활 속에서 실천할 수 있는 신체활동입니다.

개인에게 필요한 걷기량과 올바른 걷기방법,
그리고 걸을 때 주의사항을 숙지하고
일상 속에서 걷기를 실천 하도록 합니다.



보건복지부



한국건강증진개발원

