

신체역량 (Physical literacy)이란?

자신의 신체를 상황에 따라 적절하게 움직일 수 있는 능력을 말합니다. 움직임의 기본이 되는 달리기, 던지기, 라켓을 이용한 치기, 공 차기, 수영하기, 균형 잡기 등이 포함됩니다.

체력 (Physical fitness)이란?

신체활동뿐만 아니라 일상생활을 할 때에 쉽게 지치지 않고 잘 해낼 수 있는 능력을 말합니다.

건강체력 요소

심폐지구력, 근력, 근지구력, 유연성, 신체조성

운동기능 체력 요소

순발력, 평형성, 민첩성, 협응력, 반응시간

어떻게 참여하나요?

거주 지역의 암생존자통합지지센터에 전화하시거나 방문하시면 참여 안내를 자세하게 받으실 수 있습니다.

| 센터명 | 전화번호 |
|---|------------------------------|
| 경남권역암생존자통합지지센터 소아청소년팀 경상남도 진주시 강남로 79 경상대학교병원 | 055-750-9038 |
| 제주권역암생존자통합지지센터 소아청소년팀 제주특별자치도 제주시 아란13길 15 제주대학교병원 | 064-717-2353 064-717-1964 |
| 국립암센터 암생존자통합지지실 소아청소년팀 경기도 고양시 일산동구 일산로 323 | 031-920-1243 031-920-1240 |

MEMO

중앙암생존자통합지지센터

문의: 1577-8899 (국가암정보센터)

누리집: www.cancer.go.kr/survivor

제작 및 배포: 중앙암생존자통합지지센터

기획: 연세대학교 스포츠응용산업학과 전용관 교수 연구팀, 중앙암생존자통합지지센터

개발: 연세대학교 스포츠응용산업학과 전용관 교수 연구팀

버전: 1.1(2021.03.)

소아청소년 암생존자의 신체역량과 체력 향상



신체역량과 체력의 중요성

암 치료 후유증과
신체활동량의 감소



신체역량과 체력감소



자기효능감,
독립적 활동 감소



학교생활 복귀 후
적응하기 어려움

- 신체역량을 길러 운동과 학교체육 참여 증진
- 규칙적이고 체계적으로 운동을 하면 체력이 향상됨

소아청소년 신체활동 권장 사항

- 하루에 60분 이상 중강도 이상의 유산소 신체활동을 하고, 최소한 일주일에 3일 이상은 고강도 신체활동을 해야합니다.
- 일주일에 3일 이상은 근력운동을 해야합니다.

《한국인을 위한 신체활동 지침서》

유산소 운동

- 걷기, 달리기, 자전거 타기, 축구, 농구 등
- 최소 10분 이상 지속

유연성 운동

- 상체, 몸통, 하체 스트레칭
- 매일, 자주 시행
- 준비운동, 정리운동으로 활용

근력 운동

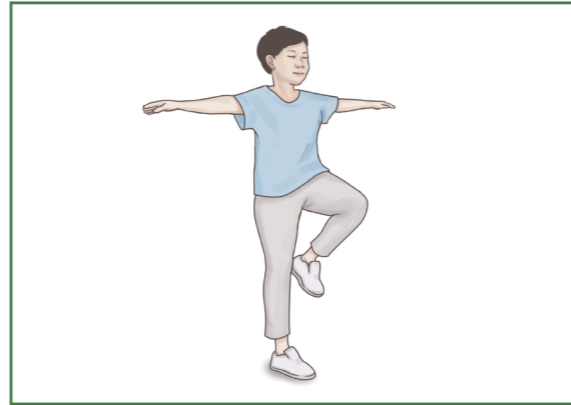
- 전신 대근육을 포함한 근력운동
- 일주일에 3일 이상
- 놀이터 정글짐, 철봉 매달리기 등



자신의 신체역량과 체력을 측정하고 연습하는 방법

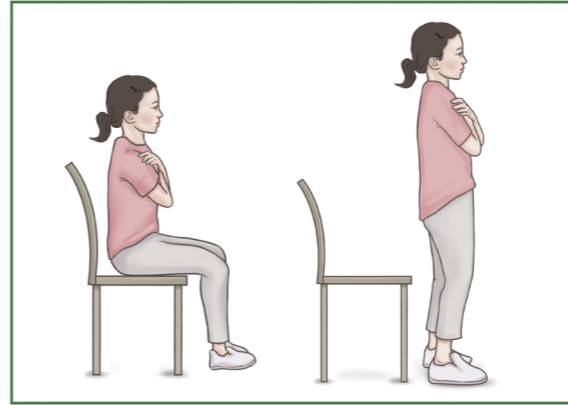


① 눈 감고 한 발로 서기



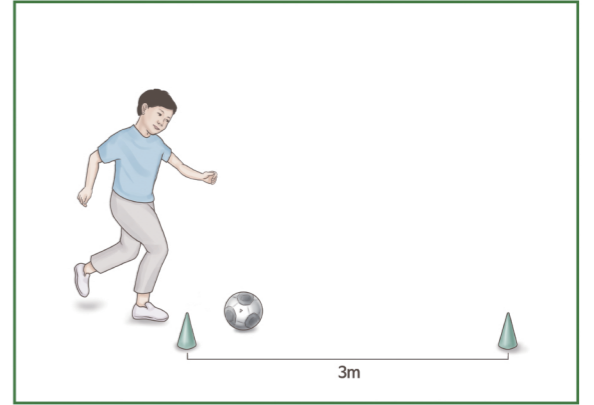
- 눈을 감고 한 발로 서서 중심잡기
- 넘어지지 않도록 주의함

② 의자에 앉았다 일어서기



- 최대한 빠르게 30초 동안 의자에 앉았다 일어서기
- 앉을 때 허벅지와 엉덩이를 의자에 완전히 닿았다가 일어남

③ 공 드리블하기



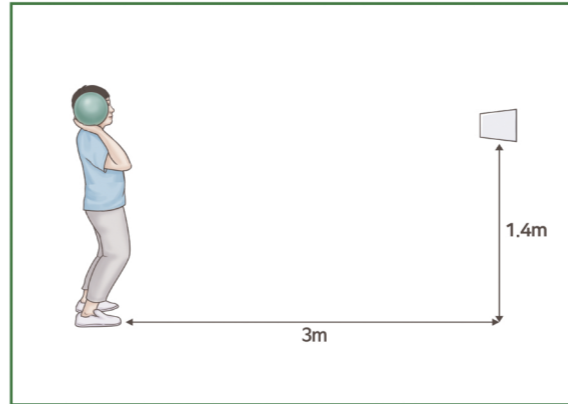
- 공을 발로 몰아가며 3m 떨어진 반환점을 돌아 출발 지점으로 오기

④ 제자리 공 튀기기



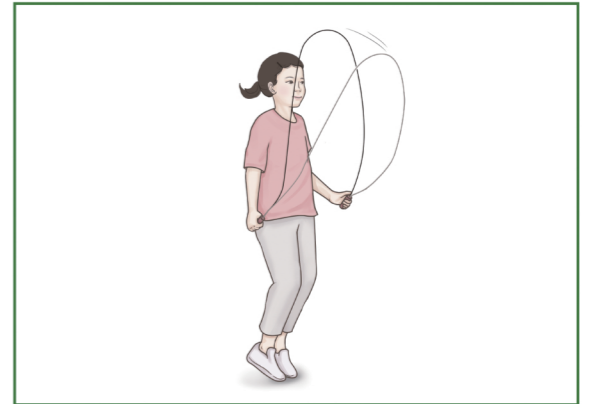
- 제자리에 서서 손가락과 손바닥을 이용하여 공 튀기기
- 양손을 모두 사용하여 연습함

⑤ 공 던지기



- 1.4m 높이에 A4종이 2장을 붙여 표적판을 만들고, 3m 떨어진 곳에서 공을 던져 표적을 맞힘
- 양손을 모두 사용하여 연습함

⑥ 줄넘기



- 30초간 두발 모아 뛰기