

## 신체역량 (Physical literacy)이란?

자신의 신체를 상황에 따라 적절하게 움직일 수 있는 능력을 말합니다. 움직임의 기본이 되는 달리기, 던지기, 라켓을 이용한 공 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.

### 건강 체력 요소

심폐지구력, 근력, 근지구력, 유연성, 신체조성

### 운동기능 체력 요소

순발력, 평형성, 민첩성, 협응력, 반응시간

## 어떻게 참여하나요?

암생존자통합지지센터로 방문 또는 전화하시면, 참여 절차와 서비스에 대한 안내를 받으실 수 있습니다.

☎ 1577-9740

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

## MEMO



암생존자통합지지센터  
[youtube.com/암생존자통합지지센터](https://youtube.com/암생존자통합지지센터)  
 국가암정보센터  
[www.cancer.go.kr/survivor](http://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(2021.04)

# 소아청소년 암생존자의 신체역량과 체력 향상



## 신체역량과 체력의 중요성

암 치료 후유증과  
신체활동량의 감소



신체역량과 체력 감소



자기효능감,  
독립적 활동 감소



학교생활 복귀 후  
적응하기 어려움

- 신체역량을 길러 운동과 학교체육 참여 증진
- 규칙적이고 체계적인 운동을 통한 체력 향상

## 소아청소년 신체활동 권장 사항

- 하루에 60분 이상 중강도 이상의 유산소 신체 활동을 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

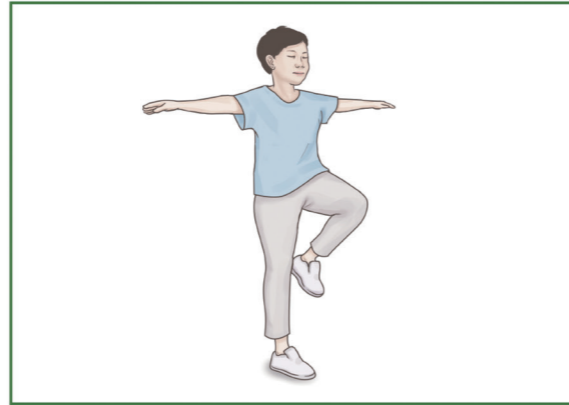


## 자신의 신체역량과 체력을 측정하고 지속적으로 연습해보세요.



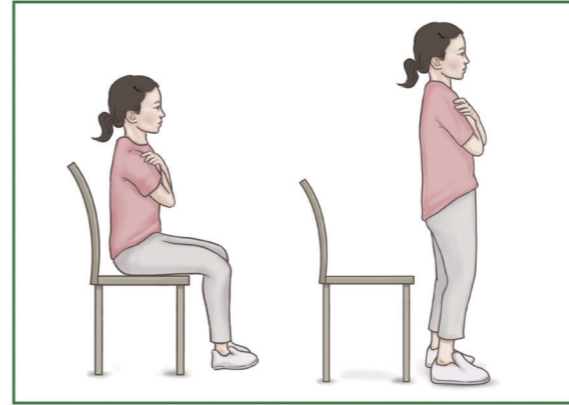
체력측정  
안내영상

### 1 눈 감고 한 발로 서기



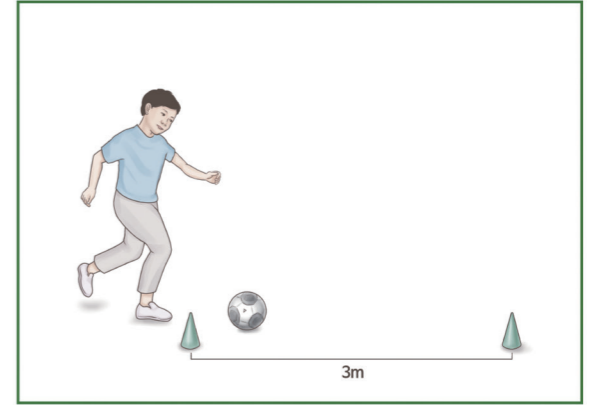
- 눈을 감고 한 발로 서서 중심잡기
- 넘어지지 않도록 주의함
- 오른발과 왼발 각각 한 발로 서기

### 2 의자에 앉았다 일어서기



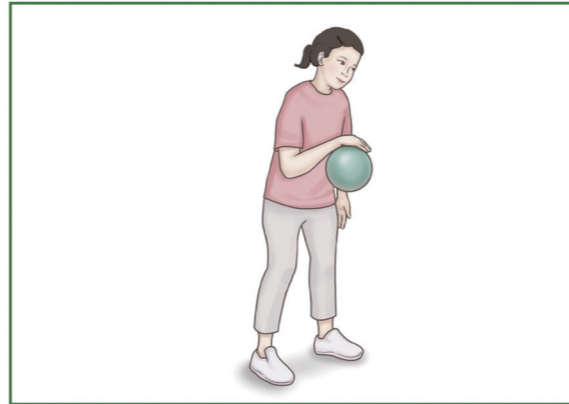
- 최대한 빠르게 30초 동안 의자에 앉았다 일어서기
- 앉을 때 허벅지와 엉덩이를 의자에 완전히 닿았다가 일어남

### 3 공 드리블하기



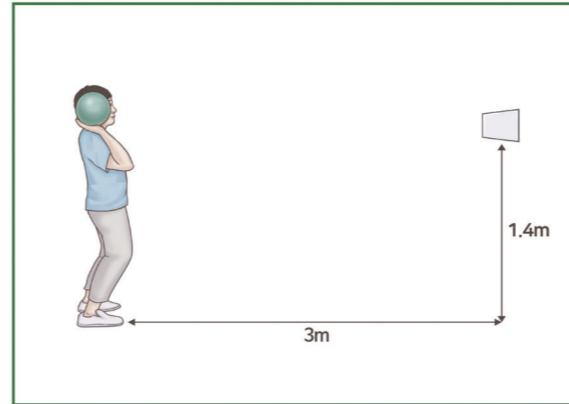
- 공을 발로 몰아가며 3m 떨어진 반환점을 돌아 출발 지점으로 오기

### 4 제자리 공 튀기기



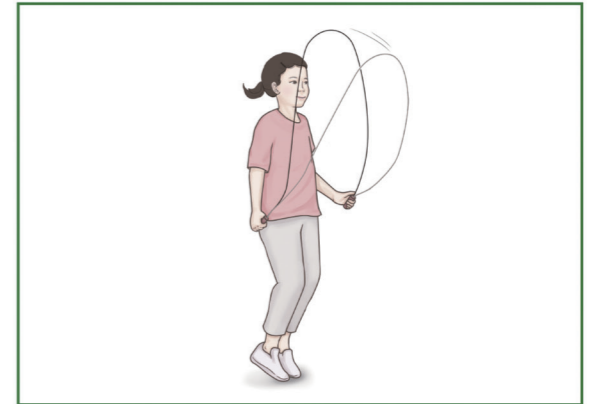
- 제자리에 서서 손가락과 손바닥을 이용하여 오른손과 왼손 각각 공 튀기기

### 5 공 던지기



- 1.4m 높이에 A4종이 2장을 붙여 표적판을 만들고, 3m 떨어진 곳에서 공을 던져 표적을 맞힘
- 오른손과 왼손 각각 공 던지기

### 6 줄넘기



- 30초간 두발 모아 뛰기