

안영한 달리기

"안전하고 영리하게
우리 달려볼까요?"



보건복지부



한국건강증진개발원

"달리기는

누구든지, 언제, 어디서나 간편하게 실천할 수 있는
최고의 유산소 신체활동이에요"



보건복지부



한국건강증진개발원

"달리기는 힘들지 않을까요?"

- ✓ 빠르게 걷는 것부터 시작하세요.
- ✓ 시작하고 약 6주 동안 운동시간은 30분을 넘기지 마세요.
- ✓ 점차 조깅 시간을 늘리고 빠르게 걷기와 조깅을 번갈아 가며 해보세요.
- ✓ 조깅이 익숙해지면 점진적으로 속도를 높여 달려볼까요.
- ✓ 달리기와 함께 1주일에 2번 이상 근력운동을 하면 더 좋아요.



보건복지부



한국건강증진개발원

"달리기를 얼마나 해야 하나요?"

달리기 권장량

1주일에
150분
천천히 달리기
(조깅)

혹은 섞어서
2분
천천히 달리기
=
1분
빠르게 달리기

1주일에
75분
빠르게 달리기

✧ ✧ 질환자는 달리기 전 **의사와의 상담**이 반드시 필요해요!



보건복지부



한국건강증진개발원

"달리기는 수분섭취가 중요해요"



달리기 전

최소 4시간 전 약 300mℓ 이상의 수분 섭취

달리기 중

달리는 환경, 시간, 개인별 땀 분비량 등에 따라 수분 손실 양이 다르므로 각 개인이 정한 시간에 따라 수분 섭취 (예 : 20분마다 200mℓ)

달리기 후

일반적인 식사 및 음료를 섭취하는 것만으로도 수분 유지가 가능

☆ 체온상승과 골격근 대사 증가를 위해 **달리기 전 최소 10분 이상 준비운동**, 잊지 마세요!



보건복지부



한국건강증진개발원

"너무 무리하게 달리면 안돼요!"



1

달리기 계획 세우기



2

준비운동하기



3

근력운동하기
(달리기에 사용되는 근력운동)



4

적절한 옷차림과
운동화 갖추기



5

현명하게 달리기



6

적절한
휴식과 수분 유지



7

건강 체중 유지



8

정리운동하기
(3~5분 걸거나 가볍게 달리기)



9

스트레칭하기



보건복지부



한국건강증진개발원

"이것도 꼭 기억하세요~"



아침에 달리는 경우 체온 상승이 저녁보다 느리기 때문에 더 긴 시간의 준비운동이 필요해요.



미세먼지가 심한 날에는 실외보다 실내(러닝머신 등)에서 달리는 것이 좋아요.



강풍이나 저온, 습도가 높은 날에는 저체온증이 유발될 수 있기 때문에 옷차림에 특히 신경 써야 해요.



온도와 습도가 높은 날에는 수분 섭취와 휴식이 중요해요.



보건복지부



한국건강증진개발원