성인기를 위한 국민체력100

만 19세~64세

사회의 구성원으로 가장 활발한 활동을 할 시기인 성인기. 운동량이 적어지고 식습관이 불규칙할 경우 각종 성인병과 체력저하가 발생하게 되므로 건강한 식습관과 꾸준한 운동으로 스트레스와 각종 질병으로부터 몸을 지키고 체력을 길러 활동 능률을 올리도록 돕는다.

성인기 필요 체력과 요인

체 력	○ 방위체력	물리화학적 스트레스, 생물학적 스트레스, 생리학적 스트레스, 심리적 스트레스 등을 극복하는 힘
	○ 행동체력	건강관련체력 : 근력, 심폐지구력, 근지구력, 유연성
		운동관련체력 : 순발력, 민첩성, 평형성, 교차성, 협응성, 스피드

성인기를 위한 체력측정항목

구분	요인	측정항목
사전 조사	혈압	(이완기/수축기)
	설문조사	신체활동 질문지(PAR-Q 포함)
체격	신장	신장(cm)
	체중	체중(kg)
	체질량지수	신체 질량 지수(BMI)
	신체구성	체지방율(%)
체력	근력	상대악력
	근지구력	교차윗몸일으키기
		윗몸말아올리기
	심폐지구력	왕복오래달리기
	유연성	앉아서 윗몸 앞으로 굽히기(cm)
	민첩성	왕복달리기
	순발력	제자리멀리뛰기

노인기를 위한 국민체력100

만 65세 이상

연령의 증가와 함께 인체 기관의 생리적 기능이 감퇴하여 각종 질병에 노출되기 쉽고 활동에 제약이 생기는 시기이다. 근육과 관절의 퇴화로 체력이 급격히 떨어질 수 있어 규칙적인 운동으로 신체의 기능과 체력을 발달시키고 생활 활동 조정능력을 유지할 수 있도록 처방한다.

노인기 건강관련체력 요인과 효과

심폐지구력	○ 심혈관계 질병 발생 위험률 감소
신체조성	○ 심혈관계 질병, 당뇨, 암 발생위험률 감소
근력, 근지구력, 유연성	○ 요통감소, 자세, 기능적 능력, 일상생활능력 향상

[출처 : Morrow el al(2005)]

노인기를 위한 체력측정항목

구분	요인		측정항목
사전 조사	혈압		(이완기/수축기)
	설문조사		신체활동 질문지(PAR-Q 포함)
체격	신장		신장(cm)
	체중		체중(kg)
	체질량지수		신체 질량 지수(BMI)
체력	근 기능	상지	상대악력
		하지	의자에 앉았다 일어서기(회/30초)
	평형성		의자에 앉아 3m표적 돌아오기(초)
	유연성		앉아서 윗몸 앞으로 굽히기(cm)
	심폐지구력		6분 걷기(m) / 2분 제자리 걷기
	협응력		8자 보행(초)

청소년기를 위한 국민체력100

만 13세~18세

2014년부터 청소년도 국민체력100으로 건강관리가 가능해졌다. 청소년기에서는 체력을 끌어 올릴 수 있는 최적의 시기이기 때문에 운동 및 스포츠를 통하여 보다 적극적인 신체활동을 전개해 나가야 한다. 학습능력과 신체 성장에 긍정적인 영향이 크기 때문에 적극 권장한다.

청소년기 운동의 효과

정신적 건강	○ 우울증 개선, 수면 질 향상, 스트레스 완화, 중추 피로개선, 기억력 향상, 학습의욕 향상, 능률 개선
사회적 건강	○ 사회성 · 도덕성 향상, 자아의식 향상, 수용 능력 증대, 자존감 상승, 행복감 · 즐거움 향상, 개인적 한계 인식 증가
신체적 건강	○ 근육량 증가, 비만 개선, 성장판 자극, 심폐기능 향상, 근육상해 발생감소, 근력 및 근지구력 향상, 요통 개선, 관절 부상 경감

청소년기 권장 운동(매일, 60분 이상)

- 중강도 운동 : 속보, 조깅, 중강도 수영, 요가, 자전거, 산행 등
- 고강도 운동 : 달리기, 줄넘기, 축구, 농구, 수영, 태권도, 테니스 등

청소년기를 위한 체력측정항목

구분	요인	측정항목
사전 조사	신체상태 및 배경변인	신체활동 질문지(PAR-Q 포함)
	심장순환계 적합성	안정 시 수축기 혈압
		안정 시 이완기 혈압
체격	신체조성	피부두겹합(삼두, 복부, 종아리)
		체지방률(%body fat, BIA법 활용)
		체질량지수(BMI = 체중kg / 신장m²)
체력	심폐지구력	20m 왕복 오래 달리기
	근력	상대악력
	근지구력	윗몸 말아 올리기
		반복점프
	유연성	앉아 윗몸 앞으로 굽히기
	민첩성	일리노이 민첩성 검사(Illinois Agility Test)
	순발력	체공시간 검사
	협응력	눈-손 협응력 검사

국민체력100 체력인증센터

국민체력100 사업본부

- 주　소 : 서울시 송파구 방이동 올림픽로 424
- 담　당 : 국민체육진흥공단 국민체력사업팀
- 연락처 : 02-410-1436~7

지역	체력인증센터	도로명 주소	연락처
서울	대표센터(공단직영)	송파구 방이동 올림픽로 424	'14년 7월 개관 예정
	성동 평생건강누림센터	성동구 고산자로 270	02-2286-7190~8
	서초 구민체육센터	서초구 사평대로 55	02-591-5999
부산	남구 국민체육센터	남구 백운포로 110	051-626-8215~6
	북구 국민체육센터	북구 화명대로 94번길 83	051-362-7008
대구	달서구 올림픽기념 국민생활관	달서구 학산로 130	053-634-8602~3
광주	광산구 빛고을 국민체육센터	광산구 무진대로 211번길 28	062-955-9109
대전	올림픽기념 국민생활관	서구 신갈마로 230번길 77	042-485-7330
경기	일산 올림픽스포츠센터	고양시 일산동구 중앙로 1182	031-900-1794
	화성 국민체육센터	화성시 봉담읍 동화길 18	031-278-7541
강원	원주 국민체육센터	원주시 남원로 551	033-762-0110
충북	영동 국민체육센터	영동군 영동읍 대학로 310	043-740-1600 1607
	청주 종합경기장	청주시 흥덕구 사직대로 229	043-267-7330
전북	춘향골체육관	남원시 충정로 341	063-633-7330
	전주화산체육관	전주시 완산구 백제대로 310	063-236-2560~1
전남	목포국제축구센터	목포시 내화마을길 89	(대표) 061-274-0171
	순천 문화관광센터 수영장	순천시 중앙로 232	(대표) 061-749-6662
	광양 국민체육센터	광양시 봉강면 매천로 695-9	061-797-3719
경북	포항 종합운동장	포항시 남구 희망대로 810	054-272-8519
경남	창원 시민생활체육관	창원시 성산구 원이대로 692	055-712-0781~2
제주	서귀포생활체육문화센터	서귀포시 월드컵로 31	(대표) 064-760-3615