움직임 / HEALTH NOTES

한 주의 움직임 기준

WHO 성인 유산소 활동 안내.

150–300

세 가지 관찰 지점

01 중강도 활동

성인은 주당 150–300분을 권고해요.

02 고강도 대안

주당 75–150분 또는 두 강도를 조합해요.

03 내 상태 고려

건강 상태와 능력에 맞춰 시작해요.

일반 성인 기준 · 개인별 운동 처방이 아닙니다.

WHO · Physical activity
일반 건강정보 · 자료 확인 2026.10.18