움직임 / HEALTH NOTES

말하기로 가늠하는 강도

중강도와 고강도의 차이.

항목별 메모

TALK TEST

01	**중강도** 말은 할 수 있지만 노래하기는 어려워요.
02	**고강도** 숨을 쉬지 않고 몇 마디 이상 말하기 어려워요.
03	**상대적 기준** 같은 활동도 사람마다 강도가 달라요.

END OF NOTE / 067

대화 검사는 운동 강도를 가늠하는 방법입니다.

CDC · Activity intensity
일반 건강정보 · 자료 확인 2026.10.18