움직임 / HEALTH NOTES

앉아 있는 시간 사이

작은 움직임을 끼워 넣어요.

01

오래 앉기

앉아 있는 시간을 줄여 보세요.

02

가벼운 활동

가능한 범위에서 몸을 움직여요.

03

일상의 기회

이동과 집안일도 활동의 일부예요.



조금이라도 움직이는 것은 의미가 있습니다.

WHO · Physical activity
일반 건강정보 · 자료 확인 2026.10.18