

매주 실천하는
어르신 근력·균형 운동 완성 프로그램

어·문·완 문명 매뉴얼



관 리 번 호	사업-05-2023-026-01
등 록 월	2023년 9월
발 행 월	2023년 10월
발 행 처	보건복지부, 한국건강증진개발원
기 획	손 성 봉
집 필 진	동신대학교 조지훈, 국민대학교 임승택, 한국스포츠정책과학원 박수현, 이지스튜디오 이일석, 한국건강증진개발원 손성봉
모 델	이지스튜디오 김효민, 지도문
주 소	(30113) 세종특별자치시 도움4로 13 보건복지부 (04933) 서울특별시 광진구 능동로 400, 한국건강증진개발원(8~10F)
전 화 번 호	044-202-2835(보건복지부) 02-3781-2244(한국건강증진개발원)
홈 페이지	www.khepi.or.kr
디자인·편집	케이엠커뮤니케이션(주)

C Contents

	어·문·완 프로그램 개요	1
	프로그램 시작 전 준비사항	2
	프로그램 진행 시 주의사항	3
	프로그램(Type I) 운영 방법	4
	프로그램(Type II) 운영 방법	23
	프로그램(Type III) 운영 방법	41
	프로그램 완료 후 효과 측정	62
	참고문헌	64
	【부록 1】 프로그램 운영 체크리스트	65
	【부록 2】 대상자 사전검사 동의서	66
	【부록 3】 운동 자각 강도표	68



어·운·완 프로그램 개요



목적

- ☑️ 어르신 대상 낙상 및 근감소증 예방을 위한 체계적인 신체활동 프로그램을 제공함으로써 어르신들의 안정적이고 건강한 일상생활 유지에 기여



대상

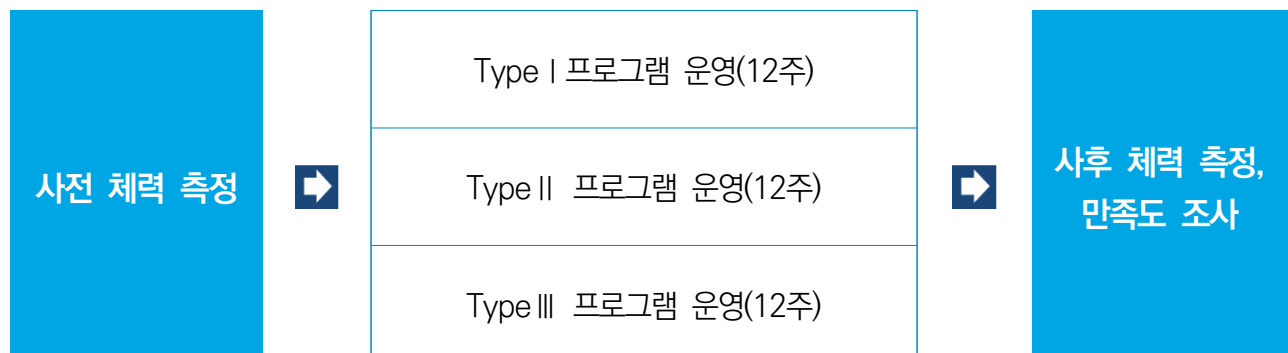
- ☑️ 교육자 : 보건소 신체활동 교육을 담당하는 건강운동관리사 또는 신체활동 전문가
- ☑️ 피교육자 : 프로그램 수행에 제약이 없는 만 65세 이상 어르신



구성

- ☑️ 내용 : 어르신 낙상 및 근감소증 예방을 위한 신체활동 콘텐츠(주요 동작별 운동 방법, 주의사항 등)
- ☑️ 방향 : “3E 프로그램” ① 쉽고(Easy), ② 경제적이고(Economical), ③ 효과적인(Effective) 프로그램
- ☑️ 유형 : 3가지 유형의 프로그램(Type I, Type II, Type III), 필요시 3가지 유형 병행운영 가능
- ☑️ 시간 : 12주 과정(1회 50분 내외), 주 2회 이상 운영 권장

어·운·완 프로그램 구성 및 운영 체계





프로그램 시작 전 준비사항



어·문·완 프로그램 시작 전 준비사항

- ☑ 프로그램 교육자는 사전에 교안, 교육용 자료의 내용을 숙지한다.
- ☑ 교육자는 프로그램 수행 전 안전하고 충분한 학습공간의 교육 장소를 확인하고, 교육에 필요한 준비물을 점검한다.
- ☑ 교육자는 프로그램을 구성하고 있는 다양한 동작을 학습한다.
- ☑ 교육자는 프로그램 참가 어르신들의 신체적 특성(생활습관, 건강상태)을 파악하고, 프로그램 참여 시 주의사항 및 안전지침을 교육한다.
- ☑ 교육자는 프로그램 참가 전 어르신들의 체력을 측정한다.
- ☑ 어르신에게 나누어 줄 자료가 있는 경우 충분히 자료를 준비한다.
- ☑ 매뉴얼에 따른 동영상 등 각종 교육자료를 점검한다.

준비물	(팔걸이·바퀴가 없는)의자, 콘(20개), 줄(10m*2개), 테이프, 밴드, 물병, 음악, 스피커 등 ※ 운영 프로그램 유형(Type)에 따라 일부 상이함		
사전 체력 측정*	항목		측정 단위
	신체조성	신장	cm
		체중	kg
		체지방률	%
	체력검사	상대악력	%
		의자에 앉았다 일어서기	회/30초
		앉아윗몸앞으로굽히기	cm
		2분 제자리 걷기	택 1 회
		6분 걷기	*1가지 필수 m
		의자에 앉아 3m 표적 돌아오기	초
		8자 보행	초

* 출처 : 2021 국민체력100 체력인증 실무 매뉴얼



프로그램 진행 시 주의사항

🔍 어·문·완 프로그램 진행 시 주의사항

- ☑️ 프로그램의 목적을 분명히 알린다.
- ☑️ 어르신의 연령대를 고려하여 가급적 전문용어 사용을 피하면서 천천히 또박 또박 교육내용을 전달한다.
- ☑️ 교육자는 프로그램 참여 전 반드시 어르신의 신체 컨디션(예: 관절, 혈압 등)을 점검한다.
- ☑️ 부상예방을 위하여 프로그램 전과 후로 간단히 몸을 풀어주도록 한다.
- ☑️ 탈수 현상 예방을 위하여 프로그램 참여 전·후 수분섭취를 하도록 한다.
- ☑️ 운동동작 설명은 천천히 시범을 보인 후 어르신이 따라서 할 수 있게 한다.
- ☑️ 운동동작 설명 후 동작을 학습하는 어르신에게 적절한 피드백과 동기부여를 제공한다.
- ☑️ 프로그램 단계마다 변경 또는 추가되는 운동 종류를 중점적으로 설명한다.
- ☑️ 교육자는 프로그램 운영 전 준비사항, 참여하는 어르신들이 수행하기 어려웠던 동작이나 운동수행 중 불편한 점 등을 체크리스트를 통해 파악하고 기록한다.



프로그램(Type I) 운영 방법

어·문·완 2주 적응 프로그램(공통 기본) 운영 방법

교육명		어·문·완 2주 적응 프로그램			
교육단계		공통 기본		운영 기간 : 2주	
교육목표		1. 어르신에게 낙상 및 근감소증 관리 방법에 대한 이해를 증진시킨다. 2. 신체활동의 중요성을 강조하여, 프로그램 참여동기를 강화시킨다. 3. 해당 단계에서 실시할 운동 방법을 설명한다.			
교육대상자		만 65세 이상 노인			
교육방법		☒ 강의식	☐ 토론식	☒ 실습	
교육시간		☒ 50분			
교육매체		☒ 인쇄물	☒ 동영상		
교육내용 및 프로그램 운영방법					
단계		학습활동(안)		소요시간	활용교육자료
		교육주제	방법		
도입	목표설정	교육소개	- 교육자와 어르신 간 인사 - 교육내용 및 학습목표 소개	2분	유인물 (필요시)
전개	활동 1	낙상 및 근감소증관리 방법 이해	- 낙상 및 근감소증 원인, 위험요인 설명 - 낙상 및 근감소증에 도움이 되는 생활수칙 안내	3분	유인물 (필요시)
	활동 2 (준비운동)	운동방법 학습	- 준비운동 동작설명 및 실습	50분	유인물 (필요시), 의자, 줄, 콘, 물병, 음악, 스피커
	활동 3 (본 운동)	운동방법 학습 (1주차)	- 본 운동 동작 설명 및 실습 - 걷기는 보통걷기 방법으로 수행 - 운동강도는 운동 자각도 기준 4이하 (저강도)		
		운동방법 학습 (2주차)	- 본 운동 동작 설명 및 실습 - 걷기는 발가락걷기/발뒤꿈치걷기 방법으로 수행 - 운동강도는 운동자각도 기준 5-6 (중강도)		
	활동 4 (정리운동)	운동방법 학습	- 정리운동 동작 설명 및 실습		
정리	학습정리	교육내용 정리와 다음학습 안내	- 낙상 및 근감소증 관리에 있어 신체활동 필요성 강조 - 다음 차시 교육 안내	2분	유인물 (필요시)
평가	만족도·성취도 확인	성과측정 (2주차)	- 학습한 프로그램의 만족도를 질문 또는 설문을 통해 확인 - 학습한 프로그램 동작에 대한 이해도를 질문 또는 설문을 통해 확인	3분	유인물 (필요시)

※ 운동강도 기준: ACSM's guidelines for exercise testing and prescription 11th, [부록 3] 운동 자각 강도표 참고

🌀 어·문·완 2주 적응 프로그램(공통 기본) 구성 및 내용

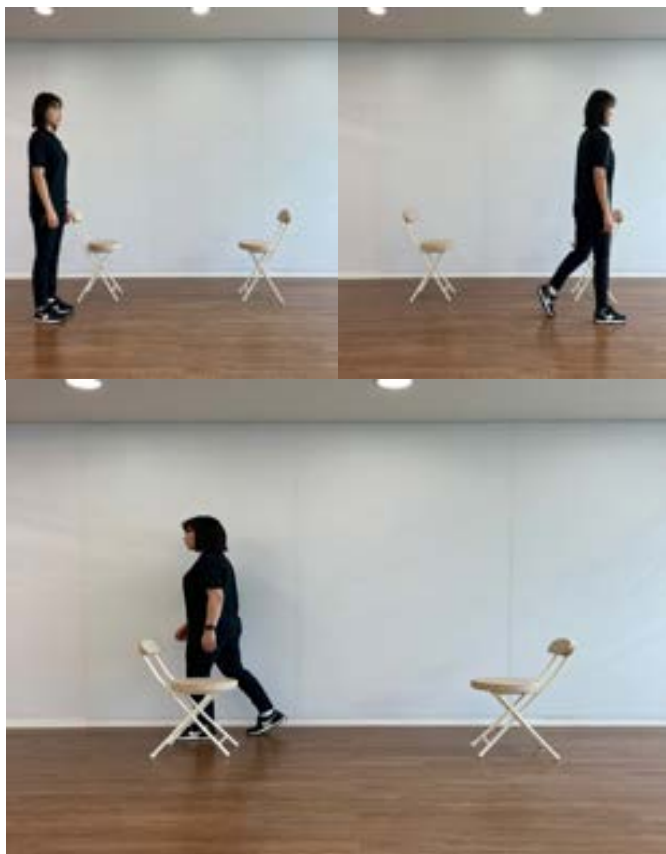
★ 프로그램 구성 준비운동(6종) ➔ 본 운동(9종) ➔ 정리운동(9종)

I. 준비운동 (6종)



시작 : 올바른 걷기 자세 교육

- ① 호흡은 자연스럽게 코로 들이마시고 입으로 내쉰다.
- ② 시선은 전방 10~15m 전방을 향한다.
- ③ 손은 달걀을 쥔 모양으로 가볍게 쥔다.
- ④ 허리를 곧게 세우고 어깨와 가슴을 편다.
- ⑤ 무릎이 스치는 느낌으로 걷는다.
- ⑥ 발뒤꿈치를 시작으로 발바닥, 발가락 순으로 이동시킨다.

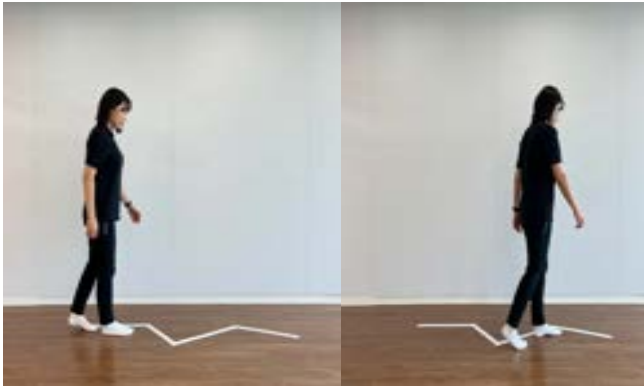


1번 동작 : 의자 2개 놓고 180도 걷기

- ① 의자를 적절한 간격으로 서로 마주 보게 놓는다.
- ② 앞으로 걷기 자세로 걷는다.
- ③ 각 의자의 끝나는 지점에서 180도 방향을 전환하여 걷는다.
- ④ 5~10바퀴/1세트(오른쪽 방향/왼쪽 방향 반복)

TIP 방향 전환 시 어지러우면 속도를 조절한다.

I. 준비운동 (6종)



2-1번 동작 : 선 따라 걷기

- ① 선(길이 10m 이상)을 직선, 대각선 형태로 연결하여 놓는다.
- ② 선을 따라 앞으로 걷기 자세로 걷는다.
- ③ 왕복 5~10회/1세트

TIP 난이도 조절 : 속도 조절, 발바닥으로 걷기, 발가락으로 걷기, 일자 걷기



2-2번 동작 : 줄 따라 걷기

- ① 내가 원하는 모양으로 줄(길이 10m 이상)을 바닥에 놓는다.
- ② 줄을 따라 앞으로 걷기 자세로 걷는다.
- ③ 왕복 5~10회/1세트

TIP 어지러울 시 속도 조절한다.

난이도 조절 : 발바닥으로 걷기, 발가락으로 걷기



3번 동작 : 8자 걷기

- ① 1m 간격으로 라바콘(10개)을 설치한다.
- ② 라바콘을 따라 8자로 걷는다.
- ③ 왕복 5~10회 /1세트

TIP 어지러울 시 속도 조절한다.

난이도 조절 : 라바콘 개수 조절



4번 동작 : 서서 어깨 스트레칭

- ① 발은 어깨너비로 벌리고 바로 선다.
- ② 왼손을 오른쪽 어깨 위에 놓는다.
- ③ 오른팔을 사용하여 왼팔의 팔꿈치를 당겨 가슴 쪽으로 붙인다.
- ④ 어깨 근육의 스트레칭을 느끼며 실시한다.
- ⑤ 10~30초/1세트

I. 준비운동 (6종)



5번 동작 : 서서 옆구리 스트레칭

- ① 발은 어깨너비로 벌리고 바로 선다.
- ② 한 손은 머리 위로 다른 손은 의자에 놓는다.
- ③ 머리 위로 올린 손을 반대편으로 보내며 몸통을 옆으로 굽힌다.
- ④ 10~30초/1세트

TIP 몸통이 앞으로 숙여지지 않도록 등을 세운다.
골반이 옆으로 빠지지 않도록 한다.



6번 동작 : 종아리 스트레칭

- ① 벽을 마주 보고 서서 눈높이 정도 벽에 손을 댄다.
- ② 한쪽 다리는 한 걸음 정도 뒤로 뺀다.
- ③ 발뒤꿈치를 바닥에 대고, 한 걸음 뒤로 뺀 다리의 종아리가 늘어나는 것을 느낄 때까지 앞무릎을 구부린다.
- ④ 10~30초/1세트

TIP 등이 굽어지지 않게 등을 세운다.
뒤로 뺀 다리의 무릎이 구부러지지 않게 한다.

II. 본 운동 (9종)



1번 동작 : 의자에 앉아 물병 들어올리기

- ① 팔걸이 없는 의자에 앉아 등받이에 기대지 않고 바르게 앉는다.
- ② 손바닥이 위를 향하도록 물병을 잡고 팔꿈치를 굽혀 물병을 들어 올린다.
- ③ 양팔을 최대한 올렸을 때 2초 정도 멈추었다가 천천히 내린다.
- ④ 8~15회/3세트

TIP 난이도 조절 : 무게, 속도 조절, 횟수



2번 동작 : 의자에 앉아 물병 옆으로 들어올리기

- ① 팔걸이 없는 의자에 앉아 등받이에 기대지 않고 바르게 앉는다.
- ② 물병을 잡고 손바닥이 아래를 향하도록 양손을 어깨높이까지 올린다.
- ③ 자세를 1초 정도 멈추었다가 천천히 내린다.
- ④ 8~15회/3세트

TIP 난이도 조절 : 무게, 속도 조절, 횟수



3번 동작 : 의자에 앉아 물병 머리 뒤로 들어올리기

- ① 팔걸이 없는 의자에 앉아 등받이에 기대지 않고 바르게 앉는다.
- ② 물병을 머리 뒤로 위치한다.
- ③ 팔꿈치는 고정하고 팔을 위로 펴준다.
- ④ 8~15회/3세트

TIP 난이도 조절 : 무게, 속도 조절, 횟수

양팔이 머리로부터 많이 벗어나지 않도록 한다.

II. 본 운동 (9종)



4번 동작 : 의자에 앉아 팔 펴서 물병 들어올리기

- ① 팔걸이 없는 의자에 앉아 등받이에 기대지 않고 바르게 앉는다.
- ② 발을 바닥에 평평하게 유지한다.
- ③ 손바닥을 안쪽으로 향하게 하여 물병을 잡는다.
- ④ 양팔을 앞으로 들어 올리면서 손바닥이 위를 향하게 한다.
- ⑤ 자세를 1초 정도 멈추었다가 천천히 내린다.
- ⑥ 8~15회/3세트

TIP 난이도 조절 : 무게, 속도 조절, 횟수



5번 동작 : 의자에서 앉았다 일어서기

- ① 팔걸이 없는 의자에 앉아 등받이에 기대지 않고 발을 어깨너비로 벌려 바르게 앉는다.
- ② 양손은 허벅지 위에 놓고 양발은 무릎보다 앞에 위치한다.
- ③ 하나에 일어나고, 둘에 앉는다.
- ④ 8~12회/1세트

TIP 난이도 조절 : 맨몸, 아령 들고 앉았다 일어서기, 속도 조절



6번 동작 : 서서 무릎 들기

- ① 의자 뒤에 서서 양손으로 의자를 잡는다.
- ② 하나에 오른쪽 다리를 들어 올리고 내린다. 둘에 왼쪽 다리를 들어 올리고 내린다.
- ③ 8~12회/1세트

TIP 등은 바르게 편다.

난이도 조절 : 맨몸, 모래주머니, 속도, 무릎 높이 조절

II. 본 운동 (9종)



7번 동작 : 서서 무릎 굽히기

- ① 의자 뒤에 서서 양손으로 의자를 잡는다.
- ② 하나에 오른쪽 발을 뒤로 들어 올리고 내린다.
둘에 왼쪽 발을 뒤로 들어 올리고 내린다.
- ③ 8~12회/1세트

TIP 난이도 조절 : 맨몸, 모래주머니, 속도 조절



8번 동작 : 서서 무릎 뒤로 뺀기

- ① 의자 뒤에 서서 양손으로 의자를 잡는다.
- ② 하나에 오른쪽 다리를 뒤로 뺀고 내린다.
둘에 왼쪽 다리를 뒤로 뺀고 내린다.
- ③ 8~12회/1세트

TIP 난이도 조절 : 맨몸, 모래주머니, 속도 조절



9번 동작 : 서서 다리 옆으로 들기

- ① 의자 뒤에 서서 양손으로 의자를 잡는다.
- ② 하나에 오른쪽 다리를 옆으로 들어 올리고 내린다.
둘에 왼쪽 다리를 옆으로 들어 올리고 내린다.
- ③ 8~12회/1세트

TIP 난이도 조절 : 맨몸, 모래주머니, 속도 조절

III. 정리 운동 (9종)



1번 동작 : 제자리 걷기

- ① 정면을 보고 바르게 선다.
- ② 무릎을 올려 제자리 걷기 실시한다.
- ③ 천천히 호흡하며, 자연스럽게 건듯이 양팔을 앞뒤로 흔들어 준다.
- ④ 90초/1세트

TIP 등은 바르게 편다.

난이도 조절 : 속도 조절, 무릎 높이



2번 동작 : 목 6방향 늘리기

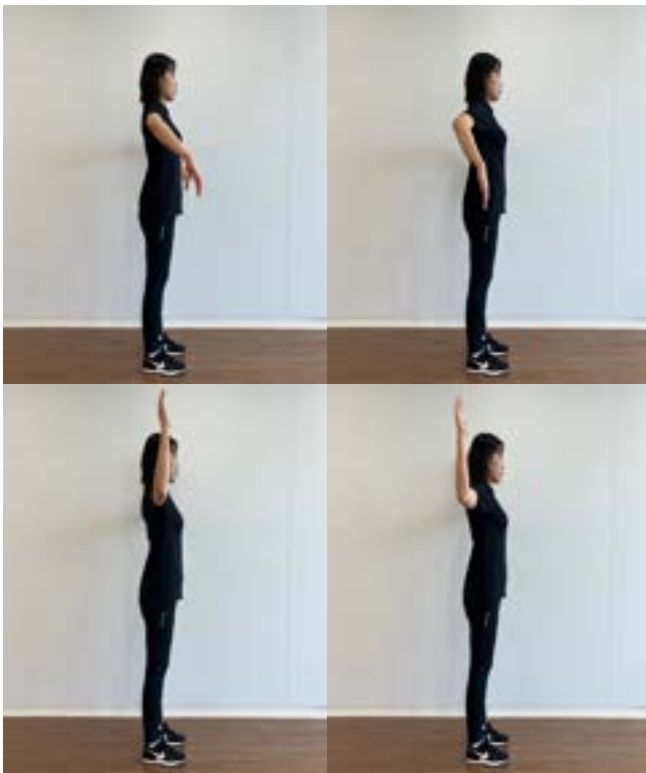
- ① 바르게 선 자세에서 양손을 모아 뒷머리를 잡아 준다.
- ② 양손을 아래로 천천히 당겨준다.
- ③ 머리를 들어 하늘을 바라보고, 양손을 모아 턱을 천천히 올려 준다.
- ④ 정면을 바라본 상태에서 머리를 왼쪽으로 기울여 준다. 왼쪽 손으로 오른쪽 옆머리를 잡고 천천히 당겨준다(반대쪽 시행).
- ⑤ 정면을 바라본 상태에서 왼쪽 대각선으로 머리를 기울여 준다. 왼쪽 손으로 반대편 머리를 잡고 천천히 당겨준다(반대쪽 시행).
- ⑥ 각 부위 15초씩/1세트

III. 정리 운동 (9종)



3번 동작 : 어깨 늘리기

- ① 왼쪽 팔을 앞으로 뻗어 주고, 오른쪽 어깨 방향으로 이동시켜 준다.
- ② 그 상태에서 오른쪽 아래팔을 들어 왼쪽 팔을 가슴 방향으로 당겨준다. (반대쪽 시행)
- ③ 15~20초/1세트



4번 동작 : 가슴 늘리기

- ① 양손을 아래로 내리고, 팔꿈치를 구부린 채 양옆으로 벌려준다.
- ② 날개뼈를 모아 주며, 가슴을 내밀어 준다.
- ③ 반대로 양손을 위로 올리고, 날개뼈를 모아 주며 가슴을 내밀어 준다.
- ④ 15초/1세트

TIP 배를 내밀지 않고 등을 바르게 편다.



5번 동작 : 등, 어깨 뒤쪽 늘리기

- ① 의자에 앉아 양손은 각자를 끼고 앞으로 뻗어 준다.
- ② 등을 둥글게 말며 뒤로 밀어준다.
- ③ 양손은 앞으로 밀 듯이 뻗어 준다.
- ④ 15~20초/1세트

III. 정리 운동 (9종)



6번 동작 : 몸통 회전하기

- ① 의자에 앉고 왼쪽으로 몸을 비틀어 준다.
- ② 양손은 의자 손잡이나 등받이를 잡아준다.
- ③ 골반은 최대한 고정시키고, 몸을 조금 더 비틀어 준다. (반대쪽 시행)
- ④ 15~20초/1세트



7번 동작 : 의자에 앉아 발 잡아당기기

- ① 의자에 앉은 자세에서 한쪽 발을 앞으로 뺀고 발등을 몸쪽으로 당겨준다.
- ② 상체를 숙여 뺀 발끝을 양손으로 잡아준다.
- ③ 상체를 조금씩 앞으로 숙여준다. (반대쪽 시행)
- ④ 15~20초/1세트

TIP 등이 구부러지지 않게 한다.



8번 동작 : 앉아 무릎 접어 올리기

- ① 의자에 앉은 자세에서 한쪽 무릎을 접어 반대쪽 무릎 위에 올려 준다.
- ② 양손으로 접은 다리 밑 부분을 잡아 위로 천천히 당겨준다. (반대쪽 시행)
- ③ 15~20초/1세트

TIP 등이 구부러지지 않게 한다.



9번 동작 : 종아리 늘리기

- ① 선 자세로 중심을 잡을 수 있는 의자 또는 벽을 준비한다.
- ② 발등을 몸통 쪽으로 당겨준다.
- ③ 발바닥의 앞부분을 의자 또는 벽에 기대어 늘려 준다. (반대쪽 시행)
- ④ 15~20초/1세트

TIP 의자가 밀리지 않도록 주의한다.

어·문·완 10주 향상 프로그램(Type I) 운영 방법

교육명		어·문·완 10주 향상 프로그램(Type I)			
교육단계		항상		운영기간 : 10주	
교육목표		1. 참석자 확인 및 격려를 통해 프로그램 참여동기를 강화시킨다. 2. 향상 단계에서 실시할 운동 방법을 설명한다. 3. 단계 변화에 따른 운동 강도의 증가 및 정확한 운동자세를 설명한다.			
교육대상자		만 65세 이상 노인			
교육방법		☒ 강의식	☐ 토론식	☒ 실습	
교육시간		☒ 50분			
교육매체		☒ 인쇄물	☒ 동영상		
교육내용 및 프로그램 운영방법					
단계		학습활동(안)		소요시간	활용교육자료
		교육주제	방법		
도입	목표설정	교육소개	- 교육자와 어르신 간 인사 - 교육내용 및 학습목표 소개	2분	유인물(필요시)
전개	활동 1	변경된 운동강도 및 종류 안내	- 운영 매뉴얼 확인 - 적응 단계보다 증가된 운동강도 설명 - 변경 및 추가된 운동종류 설명	3분	유인물(필요시)
	활동 2 (준비운동)	운동방법 학습	- 준비운동 동작설명 및 실습	50분	유인물(필요시), 의자, 줄, 콘, 물병, 음악, 스피커
	활동 3 (본 운동)	운동방법 학습 (1-2주차)	- 본 운동 동작설명 및 실습 - 강도: 운동자각도 기준 4이하(저강도) * 쉬는 시간 30~40초, 최소횟수		
		운동방법 학습 (3-4주차)	- 본 운동 동작설명 및 실습 - 강도: 운동자각도 기준 5-6(중강도) * 쉬는 시간 30~40초, 최소횟수, 속도 증가		
		운동방법 학습 (5-6주차)	- 본 운동 동작설명 및 실습 - 강도: 운동자각도 기준 5-6(중강도) * 쉬는 시간 25~35초, 횟수 및 속도 조절		
		운동방법 학습 (7-8주차)	- 본 운동 동작설명 및 실습 - 강도: 운동자각도 기준 7-8(고강도) * 쉬는 시간 20~30초, 최대횟수		
		운동방법 학습 (9-10주차)	- 본 운동 동작설명 및 실습 - 강도: 운동자각도 기준 7-8(고강도) * 쉬는 시간 20~30초, 최대횟수, 속도 증가		
	활동 4 (정리운동)	운동방법 학습	- 정리운동 동작설명 및 실습		
정리	학습정리	교육내용 정리와 다음학습 안내	- 낙상 및 근감소증 관리에 있어 프로그램의 필요성 강조 및 규칙적 참여 독려 - 다음 차시 교육 안내	2분	유인물(필요시)
평가	만족도·성취도 확인	성과측정 (10주차)	- 학습한 프로그램의 만족도를 질문 또는 설문을 통해 확인 - 학습한 프로그램 동작에 대한 이해도를 질문 또는 설문을 통해 확인	3분	유인물(필요시)

※ 운동강도 기준: ACSM's guidelines for exercise testing and prescription 11th, [부록 3] 운동 자각 강도표 참고

🌀 어·문·완 10주 향상 프로그램(Type I) 구성 및 내용

🌟 프로그램 구성 준비운동(7종) ➔ 본 운동(6종) ➔ 정리운동(6종)

1. 준비운동 (7종)



1번 동작 : 앉아 이상근 스트레칭

- ① 팔걸이 없는 의자에 앉아 등받이에 기대지 않고 바르게 앉는다.
- ② 한쪽 다리를 반대쪽 무릎 위에 놓는다.
- ③ 한 손은 무릎에 다른 한 손은 발목에 놓는다.
- ④ 등을 편 상태로 인사하듯이 상체를 숙인다.
- ⑤ 10~30초/1세트

TIP 난이도 조절 : 엉덩이 쪽 당김의 정도로 조절



2번 동작 : 몸통 회전하기

- ① 팔걸이 없는 의자에 앉아 등받이에 기대지 않고 바르게 앉는다.
- ② 양손으로 등받이를 잡고 몸통을 회전한다.
- ③ 10~30초/1세트

TIP 몸통이나 허리를 과도하게 돌리지 않는다.



3번 동작 : 등 스트레칭

- ① 팔걸이 없는 의자에 앉아 등받이에 기대지 않고 바르게 앉는다.
- ② 팔을 바닥으로 떨어뜨리며 천천히 앞으로 숙인다.
- ③ 30~60초/1세트

TIP 통증 있을 시 중단한다.
앞으로 넘어지지 않도록 주의한다.

I. 준비운동 (7종)



4-1번 동작 : 의자 잡고 무릎 들기

- ① 의자 뒤에 서서 의자 등받이를 잡는다.
- ② 무릎은 번갈아 가며 골반 높이까지 들어준다.
- ③ 왕복 10~15회/2세트

TIP 운동 수행 중 등을 바르게 편다.

난이도 조절 : 속도 조절, 횟수



4-2번 동작 : 의자 뒤에 서서 한발 뒤로 뺄고 의자 터치하기

- ① 의자 한보 뒤에 선다.
- ② 한발은 뒤로 뺄고 양손은 의자를 터치한다.
- ③ 한발씩 10~12회/2세트

TIP 운동 수행 중 등을 바르게 편다.

난이도 조절 : 속도 조절, 횟수



5번 동작 : 의자 잡고 한발 앞뒤 흔들기

- ① 의자 옆에 서서 한 손으로 의자를 잡는다.
- ② 반대쪽 다리를 앞뒤로 흔든다.
- ③ 한발씩 10~15회/2세트

TIP 상체가 숙여지지 않게 한다.

난이도 조절 : 횟수



6번 동작 : 의자 잡고 한발 좌우 흔들기

- ① 의자 뒤에 서서 의자 등받이를 잡는다.
- ② 한쪽 다리를 양옆 대각선으로 흔든다.
- ③ 한발씩 10~15회/2세트

TIP 상체가 숙여지지 않게 한다.

난이도 조절 : 횟수

I. 준비운동 (7종)



7-1번 동작 : 의자 잡고 앉았다 일어서기

- ① 의자 뒤에 서서 발은 어깨너비로 벌리고 의자 등받이를 잡는다.
- ② 의자에 손을 가볍게 대고 앉았다 일어난다.
- ③ 10~15회/2세트

TIP 난이도 조절 : 횟수, 속도 조절



7-2번 동작 : 의자 옆 잡고 한발 뒤로 뻗어 앉으며 어깨 위로 들기

- ① 의자 옆에 서서 한 손을 가볍게 댄다.
- ② 바깥쪽 다리를 뒤로 빼면서 같은 쪽 팔을 올리며 앉는다.
- ③ 한발씩 10~12회/1세트

TIP 앞쪽 다리에 체중을 지지한다.

난이도 조절 : 횟수, 속도 조절

II. 본 운동 (6종)



1번 동작 : 서서 앞뒤로 중심 이동하기

- ① 양팔을 벌리고 바로 선다.
- ② 오른발을 한보 앞으로 내딛고 체중을 실어주며 중심을 잡는다.
- ③ 뒤에 놓여있는 왼발로 체중을 옮기며 중심을 잡는다.
- ④ 발을 바꾸어서 실시한다.
- ⑤ 10~15초/1세트

TIP 눈 뜨고 균형 잡기 힘들 경우 난이도 유지

난이도 조절 : 눈 뜨고, 눈 감고 실시



2-1번 동작 : 몸통 옆으로 굽혀 무릎 들기

- ① 발은 골반 너비로 벌리고 양손을 귀 옆에 댄다.
- ② 몸통을 옆으로 굽혀 무릎을 든다.
- ③ 왕복 10회/2세트

TIP **난이도 조절** : 속도 조절, 무릎 높이



2-2번 동작 : 몸통 비틀어 무릎 들기

- ① 발은 골반 너비로 벌리고 양손을 귀 옆에 댄다.
- ② 한쪽 무릎을 들면서 몸통을 비튼다.
- ③ 왕복 10회/2세트

TIP **난이도 조절** : 속도 조절, 다리 높이, 횟수

II. 본 운동 (6종)



3번 동작 : 몸통 비틀어 손으로 발끝 닿기

- ① 발은 골반 너비로 벌린다.
- ② 몸통을 비틀어 한쪽 다리를 들고 반대쪽 손으로 발끝을 향해 뻗는다.
- ③ 왕복 10~12회/2세트

TIP 발끝은 당기고 등은 바르게 편다.

난이도 조절 : 횟수, 다리 높이



4번 동작 : 다리 옆으로 벌려 손으로 발끝 닿기

- ① 발은 골반 너비로 벌린다.
- ② 몸통을 바로 세우고 팔과 다리는 발끝을 향해 뻗는다.
- ③ 왕복 10~12회/2세트

TIP 등은 바르게 편다.

난이도 조절 : 횟수, 다리 높이



5-1번 동작 : 제자리에서 한발 뒤로 뻗기

- ① 발은 골반 너비로 벌린다.
- ② 한쪽 다리를 뒤로 뻗으면서 같은 쪽 팔은 앞으로 들어 올린다.
- ③ 한발씩 10~15회/2세트

TIP 앞쪽 다리에 체중을 지지한다.

난이도 조절 : 횟수



5-2번 동작 : 몸통 비틀며 대각선으로 다리 뻗기

- ① 발은 골반 너비로 벌린다.
- ② 한쪽 다리를 반대쪽 뒤로 뻗는다.
- ③ 양팔은 다리 반대쪽으로 뻗어 준다.
- ④ 한발씩 10~15회/2세트

TIP 앞쪽 다리에 체중을 지지한다.

난이도 조절 : 횟수

II. 본 운동 (6종)



6-1번 동작 : 제자리에서 한발 옆으로 뻗기

- ① 손등이 하늘로 향하도록 가슴 앞에 둔다.
- ② 양팔을 벌리면서 한쪽 다리를 옆으로 뻗는다.
- ③ 왕복 10~15회/2세트

TIP 고정된 다리에 체중을 지지한다.

난이도 조절 : 횟수, 속도 조절



6-2번 동작 : 몸통 비틀며 제자리 뛰기

- ① 양발은 골반 너비의 절반 정도로 벌린다.
- ② 가볍게 점프 후 무릎과 골반을 살짝 구부려 앉으면서 상체와 하체를 반대 방향으로 비튼다.
- ③ 왕복 10회/2세트

TIP 점프가 불가능한 경우 제자리에서 실시한다.

난이도 조절 : 점프 높이 조절

III. 정리운동 (6종)



1번 동작 : 의자 잡고 종아리 늘리기

- ① 의자 뒤에 서서 양손을 가볍게 댄다.
- ② 한쪽 다리를 뒤로 보내고 앞에 있는 무릎을 구부린다.
- ③ 반대쪽도 실시한다.
- ④ 10~15초/1세트

TIP 뒤쪽 발은 발뒤꿈치까지 바닥에 붙인다.



2번 동작 : 의자 잡고 앞 허벅지 늘리기

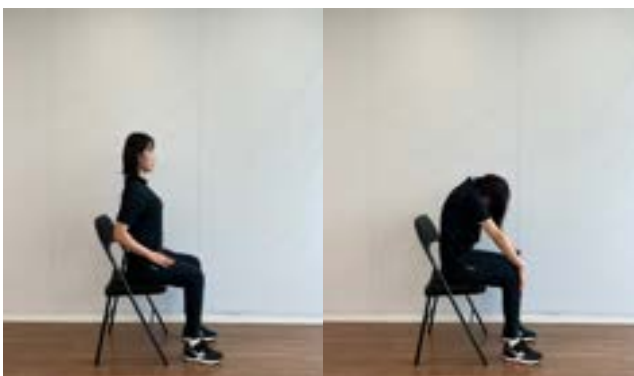
- ① 의자 뒤에 서서 양손을 가볍게 댄다.
- ② 한쪽 무릎을 굽혀 발목을 잡고 엉덩이 쪽으로 당긴다.
- ③ 반대쪽도 실시한다.
- ④ 10~15초/1세트

TIP 등과 허리는 바로 세운다.



3번 동작 : 의자 잡고 뒤 허벅지 늘리기

- ① 의자 뒤에 서서 양손을 가볍게 댄다.
- ② 한보 뒤로 가서 한쪽 다리를 앞으로 뺀고 발목을 당기며 반대쪽 무릎을 굽힌다.
- ③ 엉덩이를 뒤로 밀어준다.
- ④ 반대쪽도 실시한다.
- ⑤ 10~15초/1세트



4번 동작 : 의자에 앉아 고양이 낙타 스트레칭

- ① 바닥에 발바닥을 붙이고 손바닥을 허벅지 앞에 얹고 앉는다.
- ② 양쪽 손바닥을 몸쪽으로 잡아당기고 다시 고개를 숙이면서 허벅지를 쓸어내린다.
- ③ 5회/1세트

III. 정리운동 (6종)



5번 동작 : 의자에 앉아 각지끼고 몸통 회전

- ① 바닥에 발바닥을 붙이고 양쪽 손은 머리 뒤로 각지 끼고 앉는다.
- ② 가슴을 펴고 팔을 벌려 몸통만 회전하고 천천히 돌아온다.
- ③ 10회/1세트

TIP 양쪽 손 머리 뒤로 각지가 어려우면 양손을 귀 옆에 둔다.



6번 동작 : 무릎 잡고 어깨 돌리기

- ① 바닥에 발바닥을 붙이고 한쪽 손은 반대쪽 무릎을 고정하고 앉는다.
- ② 반대쪽 팔을 뒤쪽으로 펼치면서 시선은 같은 방향을 향한다.
- ③ 반대쪽도 실시한다.
- ④ 7~10회/1세트

TIP 손끝으로 원을 그리듯이 손과 팔을 쭉 펴서 실시한다.



프로그램(Type II) 운영 방법

어·문·완 2주 적응 프로그램(공통 기본) 운영 방법

교육명		어·문·완 2주 적응 프로그램			
교육단계		공통 기본		운영 기간 : 2주	
교육목표		1. 어르신에게 낙상 및 근감소증 관리 방법에 대한 이해를 증진시킨다. 2. 신체활동의 중요성을 강조하여, 프로그램 참여동기를 강화시킨다. 3. 해당 단계에서 실시할 운동 방법을 설명한다.			
교육대상자		만 65세 이상 노인			
교육방법		☒ 강의식	☐ 토론식	☒ 실습	
교육시간		☒ 50분			
교육매체		☒ 인쇄물	☒ 동영상		
교육내용 및 프로그램 운영방법					
단계		학습활동(안)		소요 시간	활용교육자료
		교육주제	방법		
도입	목표설정	교육소개	- 교육자와 어르신 간 인사 - 교육내용 및 학습목표 소개	2분	유인물 (필요시)
전개	활동 1	낙상 및 근감소증관리 방법이해	- 낙상 및 근감소증 원인, 위험요인 설명 - 낙상 및 근감소증에 도움이 되는 생활수칙 안내	3분	유인물 (필요시)
	활동 2 (준비운동)	운동방법 학습	- 준비운동 동작설명 및 실습	50분	유인물 (필요시), 의자, 줄, 콘, 물병, 음악, 스피커
	활동 3 (본 운동)	운동방법 학습 (1주차)	- 본 운동 동작 설명 및 실습 - 걷기는 보통걷기 방법으로 수행 - 운동강도는 운동 자각도 기준 4이하 (저강도)		
		운동방법 학습 (2주차)	- 본 운동 동작 설명 및 실습 - 걷기는 발가락걷기/발뒤꿈치걷기 방법으로 수행 - 운동강도는 운동자각도 기준 5-6 (중강도)		
	활동 4 (정리운동)	운동방법 학습	- 정리운동 동작 설명 및 실습		
정리	학습정리	교육내용 정리와 다음학습 안내	- 낙상 및 근감소증 관리에 있어 신체활동 필요성 강조 - 다음 차시 교육 안내	2분	유인물 (필요시)
평가	만족도· 성취도 확인	성과측정 (2주차)	- 학습한 프로그램의 만족도를 질문 또는 설문을 통해 확인 - 학습한 프로그램 동작에 대한 이해도를 질문 또는 설문을 통해 확인	3분	유인물 (필요시)

※ 운동강도 기준: ACSM's guidelines for exercise testing and prescription 11th, [부록 3] 운동 자각 강도표 참고

🌀 어·문·완 2주 적응 프로그램(공통 기본) 구성 및 내용

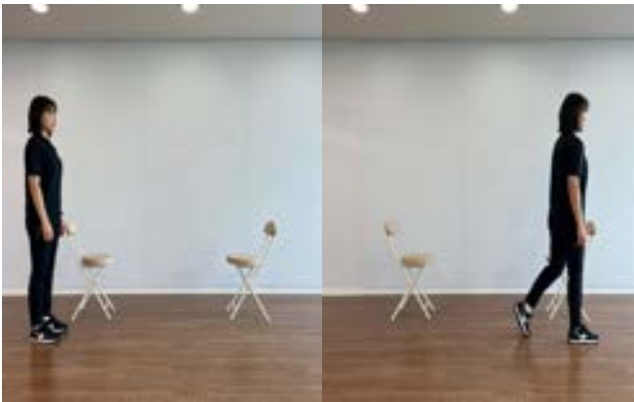
★ 프로그램 구성 준비운동(6종) ➔ 본 운동(9종) ➔ 정리운동(9종)

1. 준비운동 (6종)



시작 : 올바른 걷기 자세 교육

- ① 호흡은 자연스럽게 코로 들이마시고 입으로 내쉰다.
- ② 시선은 전방 10~15m 전방을 향한다.
- ③ 손은 달걀을 쥔 모양으로 가볍게 쥔다.
- ④ 허리를 곧게 세우고 어깨와 가슴을 편다.
- ⑤ 무릎이 스치는 느낌으로 걷는다.
- ⑥ 발뒤꿈치를 시작으로 발바닥, 발가락 순으로 이동시킨다.



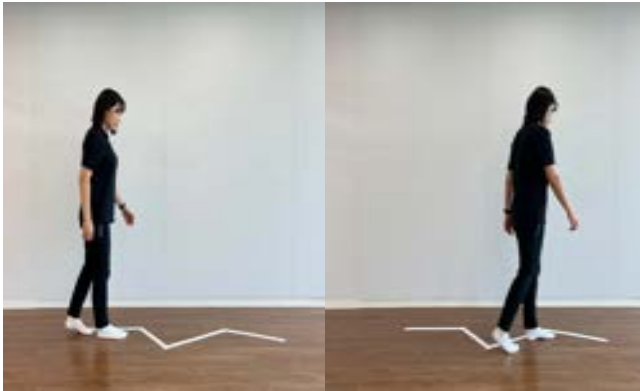
1번 동작 : 의자 2개 놓고 180도 걷기

- ① 의자를 적절한 간격으로 서로 마주 보게 놓는다.
- ② 앞으로 걷기 자세로 걷는다.
- ③ 각 의자의 끝나는 지점에서 180도 방향을 전환 하여 걷는다.
- ④ 5~10바퀴/1세트(오른쪽 방향/왼쪽 방향 반복)

TIP 방향 전환 시 어지러우면 속도를 조절한다.



I. 준비운동 (6종)



2-1번 동작 : 선 따라 걷기

- ① 선(길이 10m 이상)을 직선, 대각선 형태로 연결하여 놓는다.
- ② 선을 따라 앞으로 걷기 자세로 걷는다.
- ③ 왕복 5~10회/1세트

TIP 난이도 조절 : 속도 조절, 발바닥으로 걷기, 발가락으로 걷기, 일자 걷기



2-2번 동작 : 줄 따라 걷기

- ① 내가 원하는 모양으로 줄(길이 10m 이상)을 바닥에 놓는다.
- ② 줄을 따라 앞으로 걷기 자세로 걷는다.
- ③ 왕복 5~10회/1세트

TIP 어지러울 시 속도 조절한다.

난이도 조절 : 발바닥으로 걷기, 발가락으로 걷기



3번 동작 : 8자 걷기

- ① 1m 간격으로 라바콘(10개)을 설치한다.
- ② 라바콘을 따라 8자로 걷는다.
- ③ 왕복 5~10회 /1세트

TIP 어지러울 시 속도 조절한다.

난이도 조절 : 라바콘 개수 조절



4번 동작 : 서서 어깨 스트레칭

- ① 발은 어깨너비로 벌리고 바로 선다.
- ② 왼손을 오른쪽 어깨 위에 놓는다.
- ③ 오른팔을 사용하여 왼팔의 팔꿈치를 당겨 가슴 쪽으로 붙인다.
- ④ 어깨 근육의 스트레칭을 느끼며 실시한다.
- ⑤ 10~30초/1세트

I. 준비운동 (6종)



5번 동작 : 서서 옆구리 스트레칭

- ① 발은 어깨너비로 벌리고 바로 선다.
- ② 한 손은 머리 위로 다른 손은 의자에 놓는다.
- ③ 머리 위로 올린 손을 반대편으로 보내며 몸통을 옆으로 굽힌다.
- ④ 10~30초/1세트

TIP 몸통이 앞으로 숙여지지 않도록 등을 세운다.
골반이 옆으로 빠지지 않도록 한다.



6번 동작 : 종아리 스트레칭

- ① 벽을 마주 보고 서서 눈높이 정도 벽에 손을 댄다.
- ② 한쪽 다리는 한 걸음 정도 뒤로 뺀다.
- ③ 발뒤꿈치를 바닥에 대고, 한 걸음 뒤로 뺀 다리의 종아리가 늘어나는 것을 느낄 때까지 앞무릎을 구부린다.
- ④ 10~30초/1세트

TIP 등이 굽어지지 않게 등을 세운다.
뒤로 뺀 다리의 무릎이 구부러지지 않게 한다.

II. 본 운동 (9종)



1번 동작 : 의자에 앉아 물병 들어올리기

- ① 팔걸이 없는 의자에 앉아 등받이에 기대지 않고 바르게 앉는다.
- ② 손바닥이 위를 향하도록 물병을 잡고 팔꿈치를 굽혀 물병을 들어 올린다.
- ③ 양팔을 최대한 올렸을 때 2초 정도 멈추었다가 천천히 내린다.
- ④ 8~15회/3세트

TIP 난이도 조절 : 무게, 속도 조절, 횟수



2번 동작 : 의자에 앉아 물병 옆으로 들어올리기

- ① 팔걸이 없는 의자에 앉아 등받이에 기대지 않고 바르게 앉는다.
- ② 물병을 잡고 손바닥이 아래를 향하도록 양손을 어깨높이까지 올린다.
- ③ 자세를 1초 정도 멈추었다가 천천히 내린다.
- ④ 8~15회/3세트

TIP 난이도 조절 : 무게, 속도 조절, 횟수



3번 동작 : 의자에 앉아 물병 머리 뒤로 들어올리기

- ① 팔걸이 없는 의자에 앉아 등받이에 기대지 않고 바르게 앉는다.
- ② 물병을 머리 뒤로 위치한다.
- ③ 팔꿈치는 고정하고 팔을 위로 펴준다.
- ④ 8~15회/3세트

TIP 난이도 조절 : 무게, 속도 조절, 횟수

양팔이 머리로부터 많이 벗어나지 않도록 한다.

II. 본 운동 (9종)



4번 동작 : 의자에 앉아 팔 펴서 물병 들어올리기

- ① 팔걸이 없는 의자에 앉아 등받이에 기대지 않고 바르게 앉는다.
- ② 발을 바닥에 평평하게 유지한다.
- ③ 손바닥을 안쪽으로 향하게 하여 물병을 잡는다.
- ④ 양팔을 앞으로 들어 올리면서 손바닥이 위를 향하게 한다.
- ⑤ 자세를 1초 정도 멈추었다가 천천히 내린다.
- ⑥ 8~15회/3세트

TIP 난이도 조절 : 무게, 속도 조절, 횟수



5번 동작 : 의자에서 앉았다 일어서기

- ① 팔걸이 없는 의자에 앉아 등받이에 기대지 않고 발을 어깨너비로 벌려 바르게 앉는다.
- ② 양손은 허벅지 위에 놓고 양발은 무릎보다 앞에 위치한다.
- ③ 하나에 일어나고, 둘에 앉는다.
- ④ 8~12회/1세트

TIP 난이도 조절 : 맨몸, 아령 들고 앉았다 일어서기, 속도 조절



6번 동작 : 서서 무릎 들기

- ① 의자 뒤에 서서 양손으로 의자를 잡는다.
- ② 하나에 오른쪽 다리를 들어 올리고 내린다. 둘에 왼쪽 다리를 들어 올리고 내린다.
- ③ 8~12회/1세트

TIP 등은 바르게 편다.

난이도 조절 : 맨몸, 모래주머니, 속도, 무릎 높이 조절

II. 본 운동 (9종)



7번 동작 : 서서 무릎 굽히기

- ① 의자 뒤에 서서 양손으로 의자를 잡는다.
- ② 하나에 오른쪽 발을 뒤로 들어 올리고 내린다.
둘에 왼쪽 발을 뒤로 들어 올리고 내린다.
- ③ 8~12회/1세트

TIP 난이도 조절 : 맨몸, 모래주머니, 속도 조절



8번 동작 : 서서 무릎 뒤로 뺀기

- ① 의자 뒤에 서서 양손으로 의자를 잡는다.
- ② 하나에 오른쪽 다리를 뒤로 뺀고 내린다. 둘에
왼쪽 다리를 뒤로 뺀고 내린다.
- ③ 8~12회/1세트

TIP 난이도 조절 : 맨몸, 모래주머니, 속도 조절



9번 동작 : 서서 다리 옆으로 들기

- ① 의자 뒤에 서서 양손으로 의자를 잡는다.
- ② 하나에 오른쪽 다리를 옆으로 들어 올리고 내린다.
둘에 왼쪽 다리를 옆으로 들어 올리고 내린다.
- ③ 8~12회/1세트

TIP 난이도 조절 : 맨몸, 모래주머니, 속도 조절

III. 정리 운동 (9종)



1번 동작 : 제자리 걷기

- ① 정면을 보고 바르게 선다.
- ② 무릎을 올려 제자리 걷기 실시한다.
- ③ 천천히 호흡하며, 자연스럽게 걷듯이 양팔을 앞뒤로 흔들어 준다.
- ④ 90초/1세트

TIP 등은 바르게 편다.

난이도 조절 : 속도 조절, 무릎 높이



2번 동작 : 목 6방향 늘리기

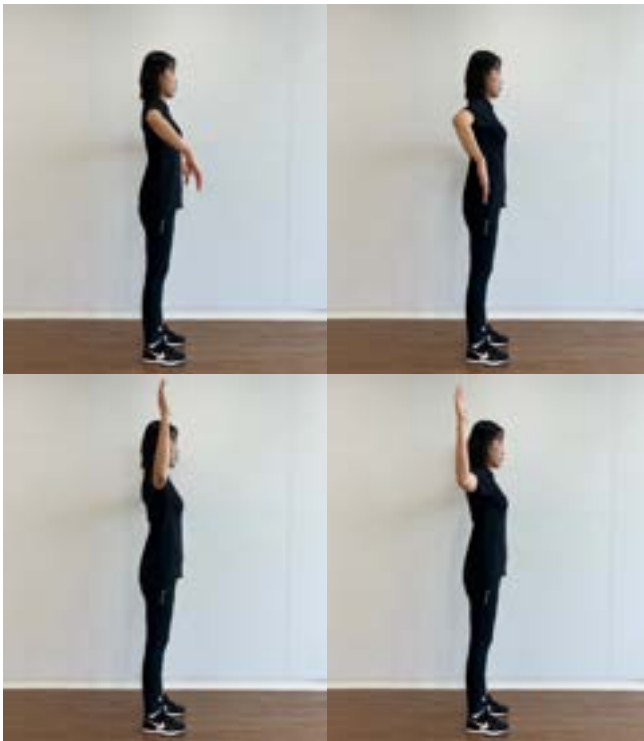
- ① 바르게 선 자세에서 양손을 모아 뒷머리를 잡아 준다.
- ② 양손을 아래로 천천히 당겨준다.
- ③ 머리를 들어 하늘을 바라보고, 양손을 모아 턱을 천천히 올려 준다.
- ④ 정면을 바라본 상태에서 머리를 왼쪽으로 기울여 준다. 왼쪽 손으로 오른쪽 옆머리를 잡고 천천히 당겨준다(반대쪽 시행).
- ⑤ 정면을 바라본 상태에서 왼쪽 대각선으로 머리를 기울여 준다. 왼쪽 손으로 반대편 머리를 잡고 천천히 당겨준다(반대쪽 시행).
- ⑥ 각 부위 15초씩/1세트

III. 정리 운동 (9종)



3번 동작 : 어깨 늘리기

- ① 왼쪽 팔을 앞으로 뻗어 주고, 오른쪽 어깨 방향으로 이동시켜 준다.
- ② 그 상태에서 오른쪽 아래팔을 들어 왼쪽 팔을 가슴 방향으로 당겨준다. (반대쪽 시행)
- ③ 15~20초/1세트



4번 동작 : 가슴 늘리기

- ① 양손을 아래로 내리고, 팔꿈치를 구부린 채 양옆으로 벌려준다.
- ② 날개뼈를 모아 주며, 가슴을 내밀어 준다.
- ③ 반대로 양손을 위로 올리고, 날개뼈를 모아 주며 가슴을 내밀어 준다.
- ④ 15초/1세트

TIP 배를 내밀지 않고 등을 바르게 편다.



5번 동작 : 등, 어깨 뒤쪽 늘리기

- ① 의자에 앉아 양손은 각자를 끼고 앞으로 뻗어 준다.
- ② 등을 둥글게 말며 뒤로 밀어준다.
- ③ 양손은 앞으로 밀 듯이 뻗어 준다.
- ④ 15~20초/1세트

III. 정리 운동 (9종)



6번 동작 : 몸통 회전하기

- ① 의자에 앉고 왼쪽으로 몸을 비틀어 준다.
- ② 양손은 의자 손잡이나 등받이를 잡아준다.
- ③ 골반은 최대한 고정시키고, 몸을 조금 더 비틀어 준다. (반대쪽 시행)
- ④ 15~20초/1세트



7번 동작 : 의자에 앉아 발 잡아당기기

- ① 의자에 앉은 자세에서 한쪽 발을 앞으로 뺀고 발등을 몸쪽으로 당겨준다.
- ② 상체를 숙여 뺀 발끝을 양손으로 잡아준다.
- ③ 상체를 조금씩 앞으로 숙여준다. (반대쪽 시행)
- ④ 15~20초/1세트

TIP 등이 구부러지지 않게 한다.



8번 동작 : 앉아 무릎 접어 올리기

- ① 의자에 앉은 자세에서 한쪽 무릎을 접어 반대쪽 무릎 위에 올려 준다.
- ② 양손으로 접은 다리 밑 부분을 잡아 위로 천천히 당겨준다. (반대쪽 시행)
- ③ 15~20초/1세트

TIP 등이 구부러지지 않게 한다.



9번 동작 : 종아리 늘리기

- ① 선 자세로 종심을 잡을 수 있는 의자 또는 벽을 준비한다.
- ② 발등을 몸통 쪽으로 당겨준다.
- ③ 발바닥의 앞부분을 의자 또는 벽에 기대어 늘려 준다. (반대쪽 시행)
- ④ 15~20초/1세트

TIP 의자가 밀리지 않도록 주의한다.

어·문·완 10주 향상 프로그램(Type II) 운영 방법

교육명		어·문·완 10주 향상 프로그램(Type II)			
교육단계		향상		운영기간 : 10주	
교육목표		1. 참석자 확인 및 격려를 통해 프로그램 참여동기를 강화시킨다. 2. 향상 단계에서 실시할 운동 방법을 설명한다. 3. 단계 변화에 따른 운동 강도의 증가 및 정확한 운동자세를 설명한다.			
교육대상자		만 65세 이상 노인			
교육방법		☒ 강의식	☐ 토론식	☒ 실습	
교육시간		☒ 50분			
교육매체		☒ 인쇄물	☒ 동영상		
교육내용 및 프로그램 운영방법					
단계		학습활동(안)		소요시간	활용교육자료
		교육주제	방법		
도입	목표설정	교육소개	- 교육자와 어르신 간 인사 - 교육내용 및 학습목표 소개	2분	유인물(필요시)
전개	활동 1	변경된 운동강도 및 종류 안내	- 운영 매뉴얼 확인 - 적응 단계보다 증가된 운동강도 설명 - 변경 및 추가된 운동종류 설명	3분	유인물(필요시)
	활동 2 (준비운동)	운동방법 학습	- 준비운동 동작설명 및 실습	50분	유인물(필요시), 밴드, 테이프, 음악, 스피커
	활동 3 (본 운동)	운동방법 학습 (1-2주차)	- 본 운동 동작설명 및 실습 - 강도: 운동자각도 기준 4이하(저강도) * 쉬는 시간 30~40초, 최소횟수		
		운동방법 학습 (3-4주차)	- 본 운동 동작설명 및 실습 - 강도: 운동자각도 기준 5~6(중강도) * 쉬는 시간 30~40초, 최소횟수, 속도 증가		
		운동방법 학습 (5-6주차)	- 본 운동 동작설명 및 실습 - 강도: 운동자각도 기준 5~6(중강도) * 쉬는 시간 25~35초, 횟수 및 속도 조절		
		운동방법 학습 (7-8주차)	- 본 운동 동작설명 및 실습 - 강도: 운동자각도 기준 7~8(고강도) * 쉬는 시간 20~30초, 최대횟수		
		운동방법 학습 (9-10주차)	- 본 운동 동작설명 및 실습 - 강도: 운동자각도 기준 7~8(고강도) * 쉬는 시간 20~30초, 최대횟수, 속도 증가		
	활동 4 (정리운동)	운동방법 학습	- 정리운동 동작설명 및 실습		
정리	학습정리	교육내용 정리와 다음학습 안내	- 낙상 및 근감소증 관리에 있어서 프로그램의 필요성 강조 및 규칙적 참여 독려 - 다음 차시 교육 안내	2분	유인물(필요시)
평가	만족도· 성취도 확인	성과측정 (10주차)	- 학습한 프로그램의 만족도를 질문 또는 설문을 통해 확인 - 학습한 프로그램 동작에 대한 이해도를 질문 또는 설문을 통해 확인	3분	유인물(필요시)

※ 운동강도 기준: ACSM's guidelines for exercise testing and prescription 11th, [부록 3] 운동 자각 강도표 참고

어·문·완 10주 향상 프로그램(Type II) 구성 및 내용

★ 프로그램 구성 준비운동(7종) → 본 운동(9종) → 정리운동(4종)

I. 준비운동 (7종)



1번 동작 : 제자리 걷기

- ① 제자리에서 팔을 흔들며 걷는다.
- ② 왕복 10~20회/2세트

TIP 상체를 세우고 무릎을 골반 높이까지 들어 올린다.



2번 동작 : 발뒤꿈치로 엉덩이 차기

- ① 제자리에서 양손을 엉덩이에 둔다.
- ② 발뒤꿈치가 손바닥에 닿도록 한 발씩 무릎을 굽힌다.
- ③ 왕복 10~15회/2세트



3번 동작 : 제자리에서 한발 옆으로 뺌

- ① 손등이 하늘로 향하도록 가슴 앞에 둔다.
- ② 양팔을 벌리면서 한쪽 다리를 옆으로 뺀다.
- ③ 왕복 10~15회/2세트



4번 동작 : 어깨 잡고 다리 앞뒤 흔들기

- ① 한쪽 손으로 상대방 어깨를 잡는다.
- ② 반대쪽 다리를 앞뒤로 흔든다.
- ③ 자리를 바꿔 반대쪽도 똑같이 실시한다.
- ④ 10회/1세트

TIP 허리는 곧게 펴준다.

상대방과 발이 부딪치지 않게 주의한다.

I. 준비운동 (7종)



5번 동작 : 어깨 잡고 다리 좌우 흔들기

- ① 한쪽 손으로 상대방 어깨를 잡는다.
- ② 반대쪽 다리를 좌우로 흔든다.
- ③ 자리를 바꿔 반대쪽도 똑같이 실시한다.
- ④ 10회/1세트

TIP 상대방과 발이 부딪치지 않게 주의한다.



6번 동작 : 손목 잡고 제자리에서 무릎들기

- ① 한쪽 손으로 상대방 손목을 잡는다.
- ② 제자리에서 무릎을 골반 높이까지 들어준다.
- ③ 왕복 10회/2세트

TIP 허리는 곧게 펴준다.



7번 동작 : 손 맞대고 발뒤꿈치 들기

- ① 상대방과 서로 마주 보고 선다.
- ② 손을 맞대고 발뒤꿈치를 들어준다.
- ③ 10회/1세트

TIP 허리는 곧게 펴고 발뒤꿈치는 일직선으로 들어준다.

II. 본 운동 (9종)



1번 동작 : 밴드 당기며 무릎 들기

- ① 상대방과 마주 보고 밴드 양쪽을 잡는다.
- ② 밴드를 당기면서 한쪽 무릎을 든다.
- ③ 천천히 밴드를 놓으며 다리를 내려놓는다.
- ④ 왕복 10~15회/2세트

TIP 허리는 곧게 펴고 밴드의 탄성을 유지한다.



2번 동작 : 밴드 당기며 한쪽 다리 뒤로 뻗어 앉기

- ① 상대방과 마주 보고 밴드 양쪽을 잡는다.
- ② 밴드를 당기면서 한쪽 다리를 뒤로 뻗으며 앉는다.
- ③ 일어나 반대쪽도 실시한다.
- ④ 왕복 10~15회/2세트

TIP 체중은 앞쪽 다리에 지지한다.



3번 동작 : 스쿼트 하면서 하이파이브

- ① 발은 어깨너비만큼 벌리고 상대방과 마주 보고 선다.
- ② 앉으면서 한쪽 손으로 상대방과 하이파이브 한다.
- ③ 다시 앉으며 반대쪽도 실시한다.
- ④ 왕복 10~15회/2세트



4번 동작 : 손잡고 한발 뒤로 뻗으며 손뼉치기

- ① 발은 골반 너비로 벌리고 상대방과 마주 보고 선다.
- ② 한쪽 다리를 뒤로 뻗으며 상대방과 손뼉 친다.
- ③ 상대방은 숫자를 세어주며 10회 수행 후 역할을 바꾸어 실시한다.
- ④ 왕복 10회/1세트

TIP 등을 바르게 편다.

난이도 조절 : 앞사람과의 간격 조절

II. 본 운동 (9종)



5번 동작 : 한발 뒤로 뺀고 앉아 하이파이브

- ① 발은 골반 너비로 벌리고 상대방과 마주 보고 선다.
- ② 한쪽 다리를 반대쪽 뒤로 뺀고 앉으며 상대방과 하이파이브 한다.
- ③ 반대쪽도 실시한다.
- ④ 한발씩 10~15회/2세트

TIP 앞쪽 다리에 체중을 지지한다.



6번 동작 : 다리 옆으로 뺀어 앉으며 손뼉치기

- ① 상대방과 서로 반대쪽을 보면서 나란히 선다.
- ② 한쪽 다리를 옆으로 벌려 앉으며 상대방과 손뼉을 친다.
- ③ 반대쪽도 실시한다.
- ④ 한발씩 10~15회/2세트

TIP 움직이는 다리에 체중을 지지하고 엉덩이를 낮추어 앉는다.

난이도 조절 : 엉덩이 높이 조절, 속도



7번 동작 : 손잡고 한발 뒤로 뺀고 앉아 몸통 회전

- ① 발은 골반 너비로 벌리고 상대방과 마주 보고 선다.
- ② 한쪽 다리를 반대쪽 뒤로 뺀고 앉으며 상대방과 팔을 잡는다.
- ③ 반대쪽 팔을 펴고 천천히 몸통을 돌린다.
- ④ 한발씩 10~12회/2세트

TIP 넘어지지 않도록 주의한다.

앞쪽 다리에 체중을 지지한다.

회전 시 어지러울 경우 회전은 제외한다.

난이도 조절 : 회전 범위, 속도

II. 본 운동 (9종)



8번 동작 : 제자리 뛰면서 서로 손발 닿기

- ① 발은 골반 너비로 벌리고 상대방과 마주 보고 선다.
- ② 점프하면서 한쪽 발과 반대쪽 손을 상대방과 맞닿는다.
- ③ 왕복 10~15회/2세트

TIP 점프가 불가능할 경우 제자리에서 실시한다.



9번 동작 : 양손 잡고 반원 그리기

- ① 발은 골반 너비로 벌리고 상대방과 손을 잡고 마주 보고 선다.
- ② 한쪽 손을 하늘 위로 보내며 반원을 그리고 다시 돌아온다.
- ③ 왕복 5회/1세트

TIP 통증이 없는 범위 내에서 실시한다.

III. 정리운동 (4종)



1번 동작 : 손잡고 가슴 펴기

- ① 발은 골반 너비로 벌리고 상대방과 뒤돌아 손잡고 선다.
- ② 편한 발 한보 앞으로 가면서 가슴을 편다.
- ③ 5회/1세트

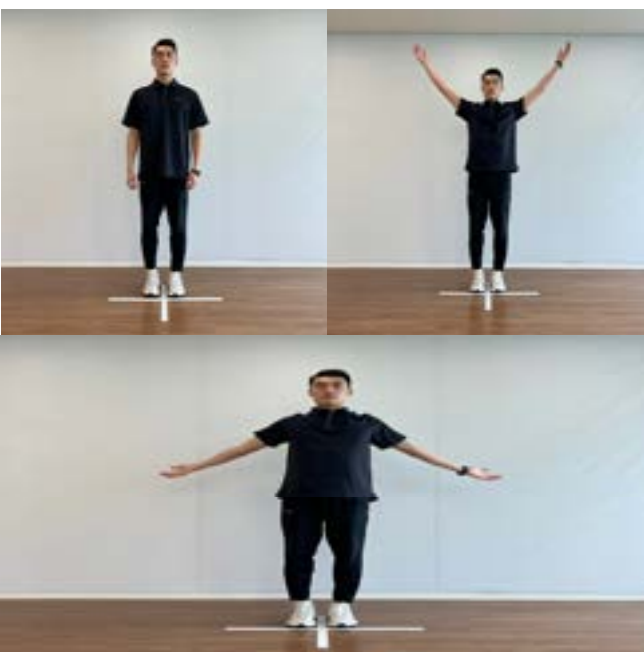
TIP 통증이 없는 범위 내에서 실시한다.



2번 동작 : 팔짱 끼고 목 스트레칭

- ① 상대방과 서로 반대쪽을 보면서 나란히 선다.
- ② 팔짱을 끼고 한보 앞으로 간다.
- ③ 목을 좌우로 천천히 돌려준다.
- ④ 왕복 5회/1세트

TIP 통증이 없는 범위 내에서 실시한다.



3번 동작 : 팔 펴고 어깨 돌리기

- ① 양발은 골반 너비로 벌리고 선다.
- ② 팔을 편 상태로 큰 원을 그리며 어깨를 돌려준다.
- ③ 다시 반대로 돌려 돌아온다.
- ④ 왕복 5~10회/1세트

TIP 등을 곧게 펴고 팔꿈치는 최대한 펴준다.

III. 정리운동 (4종)



4번 동작 : 호흡 정리

- ① 양발은 골반 너비로 벌리고 선다.
- ② 양팔을 옆으로 벌리면서 호흡을 들이 쉰다.
- ③ 양팔을 모으며 호흡을 내쉴다.
- ④ 5회/1세트



프로그램(Type III) 운영 방법

어·문·완 2주 적응 프로그램(공통 기본) 운영 방법

교육명		어·문·완 2주 적응 프로그램			
교육단계		공통 기본		운영 기간 : 2주	
교육목표		1. 어르신에게 낙상 및 근감소증 관리 방법에 대한 이해를 증진시킨다. 2. 신체활동의 중요성을 강조하여, 프로그램 참여동기를 강화시킨다. 3. 해당 단계에서 실시할 운동 방법을 설명한다.			
교육대상자		만 65세 이상 노인			
교육방법		☒ 강의식	☐ 토론식	☒ 실습	
교육시간		☒ 50분			
교육매체		☒ 인쇄물	☒ 동영상		
교육내용 및 프로그램 운영방법					
단계		학습활동(안)		소요시간	활용교육자료
		교육주제	방법		
도입	목표설정	교육소개	- 교육자와 어르신 간 인사 - 교육내용 및 학습목표 소개	2분	유인물 (필요시)
전개	활동 1	낙상 및 근감소증관리 방법 이해	- 낙상 및 근감소증 원인, 위험요인 설명 - 낙상 및 근감소증에 도움이 되는 생활수칙 안내	3분	유인물 (필요시)
	활동 2 (준비운동)	운동방법 학습	- 준비운동 동작설명 및 실습	50분	유인물 (필요시), 의자, 줄, 콘, 물병, 음악, 스피커
	활동 3 (본 운동)	운동방법 학습 (1주차)	- 본 운동 동작 설명 및 실습 - 걷기는 보통걷기 방법으로 수행 - 운동강도는 운동 자각도 기준 4이하 (저강도)		
		운동방법 학습 (2주차)	- 본 운동 동작 설명 및 실습 - 걷기는 발가락걷기/발뒤꿈치걷기 방법으로 수행 - 운동강도는 운동자각도 기준 5-6 (중강도)		
	활동 4 (정리운동)	운동방법 학습	- 정리운동 동작 설명 및 실습		
정리	학습정리	교육내용 정리와 다음학습 안내	- 낙상 및 근감소증 관리에 있어 신체활동 필요성 강조 - 다음 차시 교육 안내	2분	유인물 (필요시)
평가	만족도·성취도 확인	성과측정 (2주차)	- 학습한 프로그램의 만족도를 질문 또는 설문을 통해 확인 - 학습한 프로그램 동작에 대한 이해도를 질문 또는 설문을 통해 확인	3분	유인물 (필요시)

※ 운동강도 기준: ACSM's guidelines for exercise testing and prescription 11th, [부록 3] 운동 자각 강도표 참고

🌀 어·문·완 2주 적응 프로그램(공통 기본) 구성 및 내용

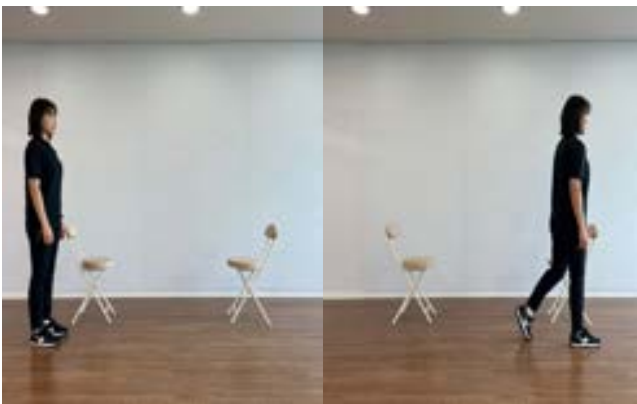
★ 프로그램 구성 준비운동(6종) ➔ 본 운동(9종) ➔ 정리운동(9종)

1. 준비운동 (6종)



시작 : 올바른 걷기 자세 교육

- ① 호흡은 자연스럽게 코로 들이마시고 입으로 내쉰다.
- ② 시선은 전방 10~15m 전방을 향한다.
- ③ 손은 달걀을 찢는 모양으로 가볍게 쥜다.
- ④ 허리를 곧게 세우고 어깨와 가슴을 편다.
- ⑤ 무릎이 스치는 느낌으로 걷는다.
- ⑥ 발뒤꿈치를 시작으로 발바닥, 발가락 순으로 이동시킨다.



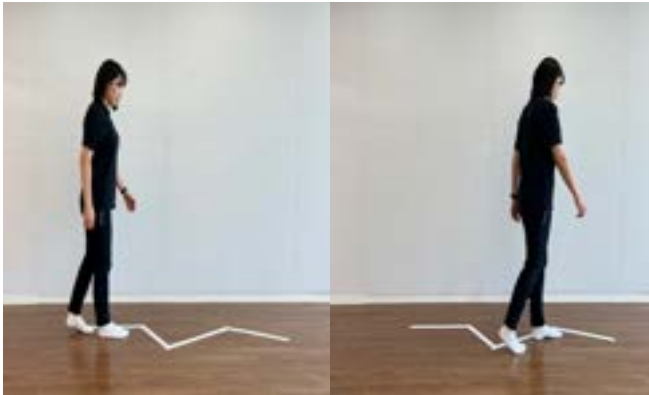
1번 동작 : 의자 2개 놓고 180도 걷기

- ① 의자를 적절한 간격으로 서로 마주 보게 놓는다.
- ② 앞으로 걷기 자세로 걷는다.
- ③ 각 의자의 끝나는 지점에서 180도 방향을 전환하여 걷는다.
- ④ 5~10바퀴/1세트(오른쪽 방향/왼쪽 방향 반복)

TIP 방향 전환 시 어지러우면 속도를 조절한다.



I. 준비운동 (6종)



2-1번 동작 : 선 따라 걷기

- ① 선(길이 10m 이상)을 직선, 대각선 형태로 연결하여 놓는다.
- ② 선을 따라 앞으로 걷기 자세로 걷는다.
- ③ 왕복 5~10회/1세트

TIP 난이도 조절 : 속도 조절, 발바닥으로 걷기, 발가락으로 걷기, 일자 걷기



2-2번 동작 : 줄 따라 걷기

- ① 내가 원하는 모양으로 줄(길이 10m 이상)을 바닥에 놓는다.
- ② 줄을 따라 앞으로 걷기 자세로 걷는다.
- ③ 왕복 5~10회/1세트

TIP 어지러울 시 속도 조절한다.

난이도 조절 : 발바닥으로 걷기, 발가락으로 걷기



3번 동작 : 8자 걷기

- ① 1m 간격으로 라바콘(10개)을 설치한다.
- ② 라바콘을 따라 8자로 걷는다.
- ③ 왕복 5~10회 /1세트

TIP 어지러울 시 속도 조절한다.

난이도 조절 : 라바콘 개수 조절



4번 동작 : 서서 어깨 스트레칭

- ① 발은 어깨너비로 벌리고 바로 선다.
- ② 왼손을 오른쪽 어깨 위에 놓는다.
- ③ 오른팔을 사용하여 왼팔의 팔꿈치를 당겨 가슴 쪽으로 붙인다.
- ④ 어깨 근육의 스트레칭을 느끼며 실시한다.
- ⑤ 10~30초/1세트

I. 준비운동 (6종)



5번 동작 : 서서 옆구리 스트레칭

- ① 발은 어깨너비로 벌리고 바로 선다.
- ② 한 손은 머리 위로 다른 손은 의자에 놓는다.
- ③ 머리 위로 올린 손을 반대편으로 보내며 몸통을 옆으로 굽힌다.
- ④ 10~30초/1세트

TIP 몸통이 앞으로 숙여지지 않도록 등을 세운다.
골반이 옆으로 빠지지 않도록 한다.



6번 동작 : 종아리 스트레칭

- ① 벽을 마주 보고 서서 눈높이 정도 벽에 손을 댄다.
- ② 한쪽 다리는 한 걸음 정도 뒤로 뺀다.
- ③ 발뒤꿈치를 바닥에 대고, 한 걸음 뒤로 뺀 다리의 종아리가 늘어나는 것을 느낄 때까지 앞무릎을 구부린다.
- ④ 10~30초/1세트

TIP 등이 굽어지지 않게 등을 세운다.
뒤로 뺀 다리의 무릎이 구부러지지 않게 한다.

II. 본 운동 (9종)



1번 동작 : 의자에 앉아 물병 들어올리기

- ① 팔걸이 없는 의자에 앉아 등받이에 기대지 않고 바르게 앉는다.
- ② 손바닥이 위를 향하도록 물병을 잡고 팔꿈치를 굽혀 물병을 들어 올린다.
- ③ 양팔을 최대한 올렸을 때 2초 정도 멈추었다가 천천히 내린다.
- ④ 8~15회/3세트

TIP 난이도 조절 : 무게, 속도 조절, 횟수



2번 동작 : 의자에 앉아 물병 옆으로 들어올리기

- ① 팔걸이 없는 의자에 앉아 등받이에 기대지 않고 바르게 앉는다.
- ② 물병을 잡고 손바닥이 아래를 향하도록 양손을 어깨높이까지 올린다.
- ③ 자세를 1초 정도 멈추었다가 천천히 내린다.
- ④ 8~15회/3세트

TIP 난이도 조절 : 무게, 속도 조절, 횟수



3번 동작 : 의자에 앉아 물병 머리 뒤로 들어올리기

- ① 팔걸이 없는 의자에 앉아 등받이에 기대지 않고 바르게 앉는다.
- ② 물병을 머리 뒤로 위치한다.
- ③ 팔꿈치는 고정하고 팔을 위로 펴준다.
- ④ 8~15회/3세트

TIP 난이도 조절 : 무게, 속도 조절, 횟수

양팔이 머리로부터 많이 벗어나지 않도록 한다.

II. 본 운동 (9종)



4번 동작 : 의자에 앉아 팔 펴서 물병 들어올리기

- ① 팔걸이 없는 의자에 앉아 등받이에 기대지 않고 바르게 앉는다.
- ② 발을 바닥에 평평하게 유지한다.
- ③ 손바닥을 안쪽으로 향하게 하여 물병을 잡는다.
- ④ 양팔을 앞으로 들어 올리면서 손바닥이 위를 향하게 한다.
- ⑤ 자세를 1초 정도 멈추었다가 천천히 내린다.
- ⑥ 8~15회/3세트

TIP 난이도 조절 : 무게, 속도 조절, 횟수



5번 동작 : 의자에서 앉았다 일어서기

- ① 팔걸이 없는 의자에 앉아 등받이에 기대지 않고 발을 어깨너비로 벌려 바르게 앉는다.
- ② 양손은 허벅지 위에 놓고 양발은 무릎보다 앞에 위치한다.
- ③ 하나에 일어나고, 둘에 앉는다.
- ④ 8~12회/1세트

TIP 난이도 조절 : 맨몸, 아령 들고 앉았다 일어서기, 속도 조절



6번 동작 : 서서 무릎 들기

- ① 의자 뒤에 서서 양손으로 의자를 잡는다.
- ② 하나에 오른쪽 다리를 들어 올리고 내린다. 둘에 왼쪽 다리를 들어 올리고 내린다.
- ③ 8~12회/1세트

TIP 등은 바르게 편다.

난이도 조절 : 맨몸, 모래주머니, 속도, 무릎 높이 조절

II. 본 운동 (9종)



7번 동작 : 서서 무릎 굽히기

- ① 의자 뒤에 서서 양손으로 의자를 잡는다.
- ② 하나에 오른쪽 발을 뒤로 들어 올리고 내린다.
둘에 왼쪽 발을 뒤로 들어 올리고 내린다.
- ③ 8~12회/1세트

TIP 난이도 조절 : 맨몸, 모래주머니, 속도 조절



8번 동작 : 서서 무릎 뒤로 뺀기

- ① 의자 뒤에 서서 양손으로 의자를 잡는다.
- ② 하나에 오른쪽 다리를 뒤로 뺀고 내린다.
둘에 왼쪽 다리를 뒤로 뺀고 내린다.
- ③ 8~12회/1세트

TIP 난이도 조절 : 맨몸, 모래주머니, 속도 조절



9번 동작 : 서서 다리 옆으로 들기

- ① 의자 뒤에 서서 양손으로 의자를 잡는다.
- ② 하나에 오른쪽 다리를 옆으로 들어 올리고 내린다.
둘에 왼쪽 다리를 옆으로 들어 올리고 내린다.
- ③ 8~12회/1세트

TIP 난이도 조절 : 맨몸, 모래주머니, 속도 조절

III. 정리 운동 (9종)



1번 동작 : 제자리 걷기

- ① 정면을 보고 바르게 선다.
- ② 무릎을 올려 제자리 걷기 실시한다.
- ③ 천천히 호흡하며, 자연스럽게 건듯이 양팔을 앞뒤로 흔들어 준다.
- ④ 90초/1세트

TIP 등은 바르게 편다.

난이도 조절 : 속도 조절, 무릎 높이



2번 동작 : 목 6방향 늘리기

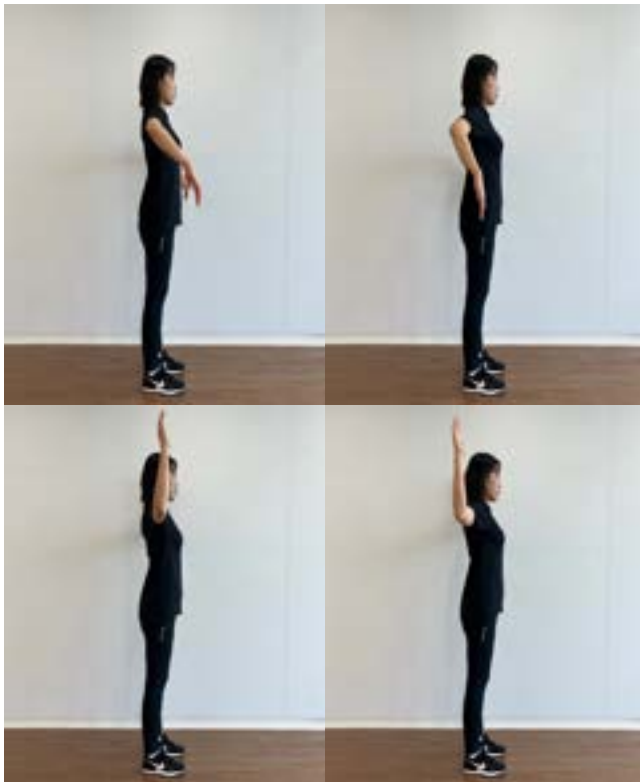
- ① 바르게 선 자세에서 양손을 모아 뒷머리를 잡아 준다.
- ② 양손을 아래로 천천히 당겨준다.
- ③ 머리를 들어 하늘을 바라보고, 양손을 모아 턱을 천천히 올려 준다.
- ④ 정면을 바라본 상태에서 머리를 왼쪽으로 기울여 준다. 왼쪽 손으로 오른쪽 옆머리를 잡고 천천히 당겨준다(반대쪽 시행).
- ⑤ 정면을 바라본 상태에서 왼쪽 대각선으로 머리를 기울여 준다. 왼쪽 손으로 반대편 머리를 잡고 천천히 당겨준다(반대쪽 시행).
- ⑥ 각 부위 15초씩/1세트

III. 정리 운동 (9종)



3번 동작 : 어깨 늘리기

- ① 왼쪽 팔을 앞으로 뻗어 주고, 오른쪽 어깨 방향으로 이동시켜 준다.
- ② 그 상태에서 오른쪽 아래팔을 들어 왼쪽 팔을 가슴 방향으로 당겨준다. (반대쪽 시행)
- ③ 15~20초/1세트



4번 동작 : 가슴 늘리기

- ① 양손을 아래로 내리고, 팔꿈치를 구부린 채 양옆으로 벌려준다.
- ② 날개뼈를 모아 주며, 가슴을 내밀어 준다.
- ③ 반대로 양손을 위로 올리고, 날개뼈를 모아 주며 가슴을 내밀어 준다.
- ④ 15초/1세트

TIP 배를 내밀지 않고 등을 바르게 편다.



5번 동작 : 등, 어깨 뒤쪽 늘리기

- ① 의자에 앉아 양손은 각자를 끼고 앞으로 뻗어 준다.
- ② 등을 둥글게 말며 뒤로 밀어준다.
- ③ 양손은 앞으로 밀 듯이 뻗어 준다.
- ④ 15~20초/1세트

III. 정리 운동 (9종)



6번 동작 : 몸통 회전하기

- ① 의자에 앉고 왼쪽으로 몸을 비틀어 준다.
- ② 양손은 의자 손잡이나 등받이를 잡아준다.
- ③ 골반은 최대한 고정시키고, 몸을 조금 더 비틀어 준다. (반대쪽 시행)
- ④ 15~20초/1세트



7번 동작 : 의자에 앉아 발 잡아당기기

- ① 의자에 앉은 자세에서 한쪽 발을 앞으로 뺀고 발등을 몸쪽으로 당겨준다.
- ② 상체를 숙여 뺀 발끝을 양손으로 잡아준다.
- ③ 상체를 조금씩 앞으로 숙여준다. (반대쪽 시행)
- ④ 15~20초/1세트

TIP 등이 구부러지지 않게 한다.



8번 동작 : 앉아 무릎 접어 올리기

- ① 의자에 앉은 자세에서 한쪽 무릎을 접어 반대쪽 무릎 위에 올려 준다.
- ② 양손으로 접은 다리 밑 부분을 잡아 위로 천천히 당겨준다. (반대쪽 시행)
- ③ 15~20초/1세트

TIP 등이 구부러지지 않게 한다.



9번 동작 : 종아리 늘리기

- ① 선 자세로 중심을 잡을 수 있는 의자 또는 벽을 준비한다.
- ② 발등을 몸통 쪽으로 당겨준다.
- ③ 발바닥의 앞부분을 의자 또는 벽에 기대어 늘려 준다. (반대쪽 시행)
- ④ 15~20초/1세트

TIP 의자가 밀리지 않도록 주의한다.

어·문·완 10주 향상 프로그램(TypeⅢ) 운영 방법

교육명		어·문·완 10주 향상 프로그램(TypeⅢ)			
교육단계		항상		운영기간 : 10주	
교육목표		1. 참석자 확인 및 격려를 통해 프로그램 참여 동기를 강화시킨다. 2. 향상 단계에서 실시할 운동 방법을 설명한다. 3. 단계 변화에 따른 운동 강도의 증가 및 정확한 운동자세를 설명한다.			
교육대상자		만 65세 이상 노인			
교육방법		☒ 강의식	☐ 토론식	☒ 실습	
교육시간		☒ 50분			
교육매체		☒ 인쇄물	☒ 동영상		
교육내용 및 프로그램 운영방법					
단계		학습활동(안)		소요시간	활용교육자료
		교육주제	방법		
도입	목표설정	교육소개	- 교육자와 어르신 간 인사 - 교육내용 및 학습목표 소개	2분	유인물(필요시)
전개	활동 1	변경된 운동강도 및 종류 안내	- 운영 매뉴얼 확인 - 적응 단계보다 증가된 운동강도 설명 - 변경 및 추가된 운동종류 설명	3분	유인물(필요시)
	활동 2 (준비운동)	운동방법 학습	- 준비운동 동작설명 및 실습	50분	유인물(필요시), 굵은 색 테이프 (바닥에 부착), 음악, 스피커
	활동 3 (본 운동)	운동방법 학습 (1-2주차)	- 본 운동 동작설명 및 실습 - 강도: 운동자각도 기준 4이하(저강도) * 쉬는 시간 30~40초, 최소횟수		
		운동방법 학습 (3-4주차)	- 본 운동 동작설명 및 실습 - 강도: 운동자각도 기준 5~6(중강도) * 쉬는 시간 30~40초, 최소횟수, 속도 증가		
		운동방법 학습 (5-6주차)	- 본 운동 동작설명 및 실습 - 강도: 운동자각도 기준 5~6(중강도) * 쉬는 시간 25~35초, 횟수 및 속도 조절		
		운동방법 학습 (7-8주차)	- 본 운동 동작설명 및 실습 - 강도: 운동자각도 기준 7~8(고강도) * 쉬는 시간 20~30초, 최대횟수		
		운동방법 학습 (9-10주차)	- 본 운동 동작설명 및 실습 - 강도: 운동자각도 기준 7~8(고강도) * 쉬는 시간 20~30초, 최대횟수, 속도 증가		
	활동 4 (정리운동)	운동방법 학습	- 정리운동 동작 설명 및 실습		
정리	학습정리	교육내용 정리와 다음학습 안내	- 낙상 및 근감소증 관리에 있어 신체활동을 통한 근력 및 균형능력 향상의 필요성 강조 - 다음 차시 교육 안내	2분	유인물(필요시)
평가	만족도·성취도 확인	성과측정 (10주차)	- 학습한 프로그램의 만족도를 질문 또는 설문을 통해 확인 - 학습한 프로그램 동작에 대한 이해도를 질문 또는 설문을 통해 확인	3분	유인물(필요시)

※ 운동강도 기준: ACSM's guidelines for exercise testing and prescription 11th, [부록 3] 운동 자각 강도표 참고

🌀 어·문·완 10주 향상 프로그램(TypeIII) 구성 및 내용

★ 프로그램 구성 준비운동(8종) ➔ 본 운동(13종) ➔ 정리운동(5종)

1. 준비운동 (8종)



1번 동작 : 팔 앞뒤 흔들기

- ① 제자리에 서서 팔을 앞뒤로 흔든다.
- ② 왕복 10~15회/1세트

TIP 뒤로 힘차게 당긴다.



2번 동작 : 제자리 걷기

- ① 제자리에 서서 팔을 앞뒤로 흔들며 한 발씩 무릎을 굽혀 발뒤꿈치를 든다.
이때 두 발은 바닥에서 떨어지지 않는다.
- ② 왕복 10~15회/1세트



3번 동작 : 무릎 펴고 다리 앞으로 뺀기

- ① 제자리에 서서 팔을 앞뒤로 흔들며 무릎을 편 상태로 한 발씩 앞으로 뺀다.
- ② 왕복 10~12회/1세트

TIP 상체가 뒤로 젖혀지지 않게 한다.

I. 준비운동 (8종)



4번 동작 : 발뒤꿈치 엉덩이 닿기

- ① 제자리에서 양손을 엉덩이에 둔다.
- ② 발뒤꿈치가 손바닥에 닿도록 한 발씩 무릎을 굽힌다.
- ③ 왕복 10~12회/1세트



5번 동작 : 무릎 들기

- ① 제자리에서 팔을 흔들며 한 발씩 무릎을 굽혀 골반 높이만큼 든다.
- ② 왕복 10~12회/1세트

TIP 등을 바르게 편다.



6번 동작 : 무릎 들고 다리 뻗기

- ① 제자리에 서서 먼저 무릎을 들고 다리를 앞으로 뻗는다.
- ② 왕복 10~15회/1세트

TIP 등을 바르게 편다.

I. 준비운동 (8종)



7번 동작 : 발 안쪽 닿기

- ① 제자리에서 한 발씩 안쪽으로 돌려 반대쪽 손으로 터치한다.
- ② 왕복 10~15회/2세트



8번 동작 : 발 바깥쪽 닿기

- ① 제자리에서 한 발씩 바깥쪽으로 돌려 손으로 터치한다.
- ② 왕복 10~15회/2세트

II. 본 운동 (13종)



1번 동작 : 한 발 앞으로 뺀기

- ① 중앙에 서서 한 발을 선을 따라 앞으로 뺀다.
- ② 발목을 당겨 발뒤꿈치가 바닥에 닿게 한다.
- ③ 반대쪽도 실시한다.
- ④ 10~15회/2세트

TIP 고정된 다리에 체중을 지지한다.
팔은 발과 교차 되게 한다.



2번 동작 : 한 발 뒤로 뺀기

- ① 중앙에 서서 한 발을 선을 따라 뒤로 뺀다.
- ② 반대쪽도 실시한다.
- ③ 10~15회/2세트

TIP 고정된 다리에 체중을 지지한다.
팔은 발과 교차 되게 한다.



3번 동작 : 한 발 옆으로 뺀기

- ① 중앙에 서서 한 발씩 선을 따라 옆으로 뺀다.
- ② 왕복 10~12회/2세트

TIP 고정된 다리에 체중을 지지한다.
팔은 발과 교차 되게 한다.



4번 동작 : 한 발 네 방향 뺀기

- ① 중앙에 서서 한 발을 선을 따라 앞, 옆, 뒤, 대각선 순서대로 뺀다.
- ② 한 발을 5회 연속으로 하고 반대쪽도 실시한다.
- ③ 5회/1세트

TIP 고정된 다리에 체중을 지지한다.
팔은 발과 교차 되게 한다.

II. 본 운동 (13종)



5번 동작 : 무릎 앞으로 들기

- ① 선 끝에 서서 선을 따라 한발은 앞으로 딛고 반대쪽 무릎은 골반 높이로 들어준다.
- ② 다시 제자리로 돌아온다.
- ③ 한 발을 10~15회 연속으로 하고 반대쪽도 실시한다.
- ④ 10~15회/2세트

TIP 난이도 조절 : 속도 조절
팔은 발과 교차 되게 한다.



6번 동작 : 무릎 안쪽으로 들기

- ① 중앙에 서서 선을 따라 한발은 옆으로 내딛고 반대쪽 무릎은 골반 높이로 들어준다.
- ② 다시 제자리로 돌아온다.
- ③ 한 발을 10~15회 연속으로 하고 반대쪽도 실시한다.

TIP 난이도 조절 : 속도 조절
팔은 발과 교차 되게 한다.

II. 본 운동 (13종)



7번 동작 : 양옆으로 뛰기

- ① 중앙에 서서 선을 따라 양옆으로 가볍게 뛰어준다.
- ② 왕복 10~15회/2세트

TIP 무게중심은 중앙에 둔다.

통증 있을 시 제자리에서 발만 뺀어 준다.

난이도 조절 : 속도 조절, 높이 조절

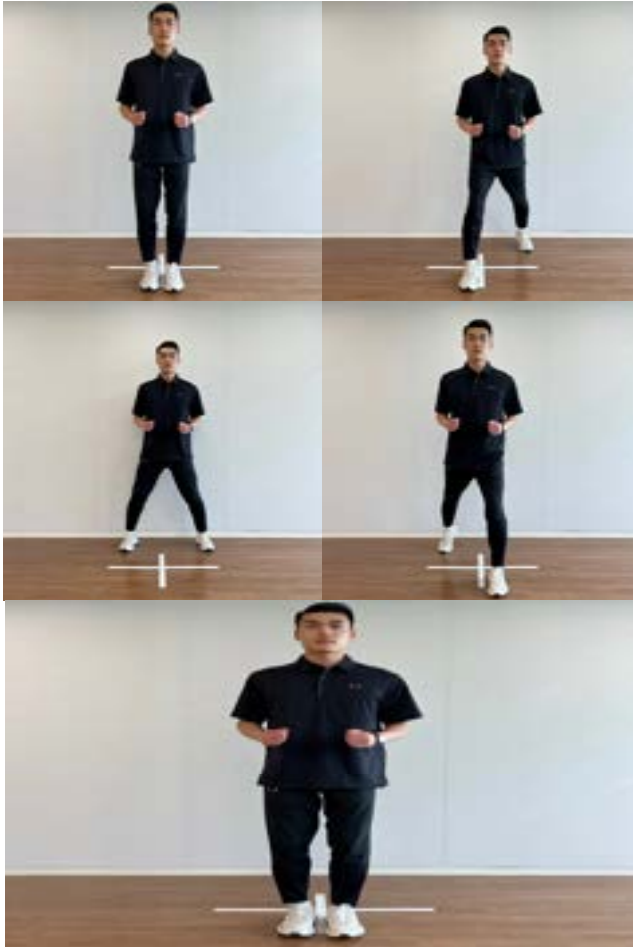


8번 동작 : 앞 대각선으로 뛰기

- ① 중앙에 서서 한발씩 앞 대각선으로 갔다가 다시 제자리로 돌아온다.
- ② 한 발을 10~15회 연속으로 하고 반대쪽도 실시한다.
- ③ 10~15회/2세트

TIP **난이도 조절** : 속도 조절

II. 본 운동 (13종)



9번 동작 : 뒤 대각선으로 뛰기

- ① 중앙에 서서 한발씩 뒤 대각선으로 갔다가 다시 제자리로 돌아온다.
- ② 한 발을 10~15회 연속으로 하고 반대쪽도 실시한다.
- ③ 10~15회/2세트

TIP 난이도 조절 : 속도 조절

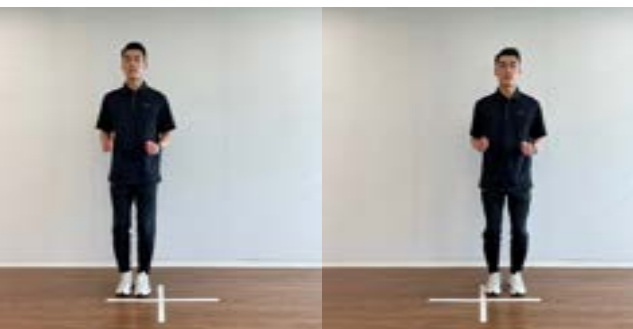


10번 동작 : 앞뒤 점프

- ① 제자리에 서서 앞뒤로 점프한다.
- ② 최대한 선을 밟지 않는다.
- ③ 왕복 5~6회/2세트

TIP 통증 있을 시 앞뒤 걷기로 대체한다.

난이도 조절 : 속도 조절, 높이 조절



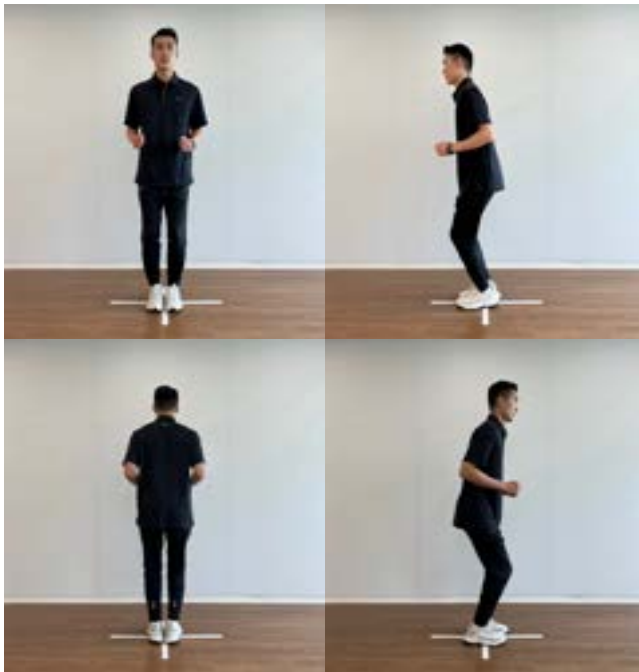
11번 동작 : 좌우 점프

- ① 제자리에 서서 좌우로 점프한다.
- ② 최대한 선을 밟지 않는다.
- ③ 왕복 5~6회/2세트

TIP 통증 있을 시 좌우 걷기로 대체한다.

난이도 조절 : 속도 조절, 높이 조절

II. 본 운동 (13종)



12번 동작 : 제자리에서 시계방향 점프

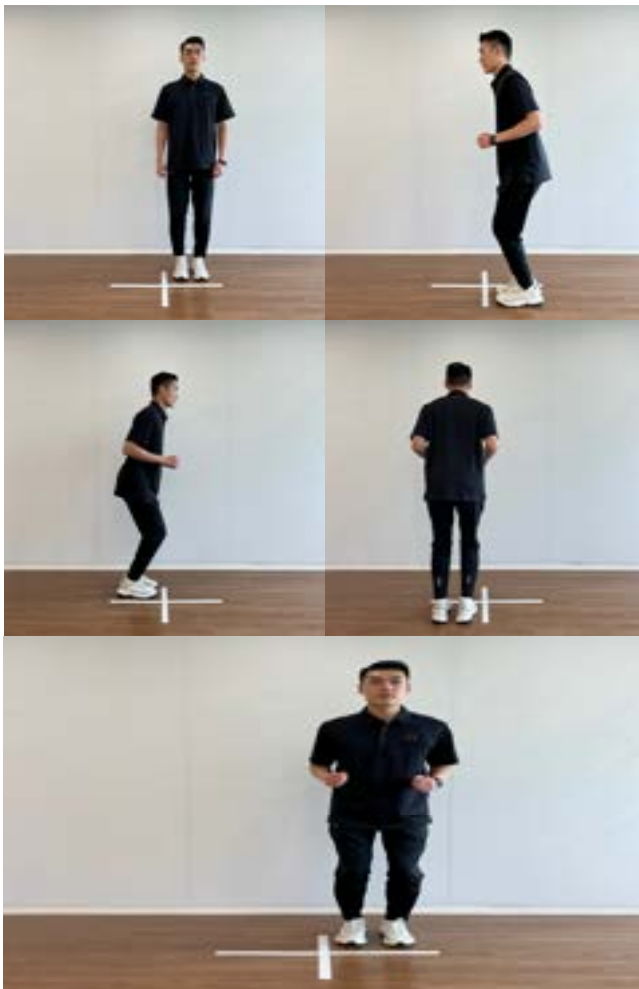
- ① 중앙에 선다.
- ② 제자리에서 시계방향으로 90도 돌며 점프한다.
- ③ 반시계방향으로 다시 점프하여 돌아온다.
- ④ 왕복 3바퀴/1세트

TIP 점프 후에도 선은 중앙에 위치할 수 있도록 한다.

통증 있을 시 제자리걸음으로 돈다.

어지러울 경우 중단한다.

난이도 조절 : 속도 조절, 높이 조절



13번 동작 : 시계방향 점프

- ① 좌측하단 박스 안에 선다.
- ② 선을 넘으며 시계방향으로 90도 돌며 점프한다.
- ③ 제자리로 돌아온 후 바로 반대쪽으로 넘어가 반시계방향으로 실시한다.
- ④ 왕복 3바퀴/1세트

TIP 점프 후에도 선은 앞에 위치할 수 있도록 한다.

통증 있을 시 제자리걸음으로 돈다.

어지러울 경우 중단한다.

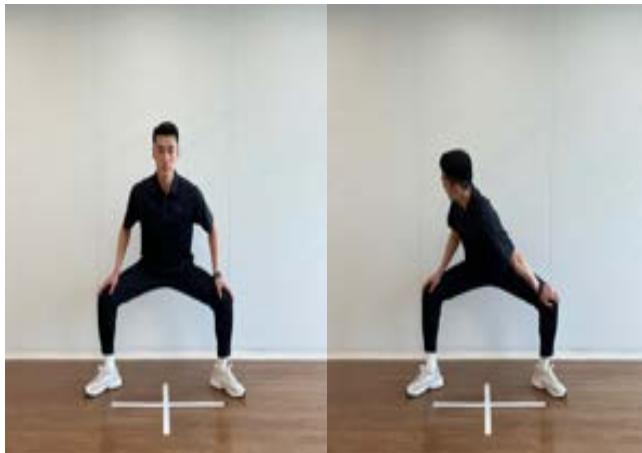
III. 정리운동 (5종)



1번 동작 : 종아리, 뒤 허벅지 늘리기

- ① 한 다리를 앞으로 뻗고 발목을 당기며 반대쪽 무릎은 굽힌다.
- ② 엉덩이를 뒤로 밀어준다.
- ③ 반대쪽도 실시한다.
- ④ 10~15초/1세트

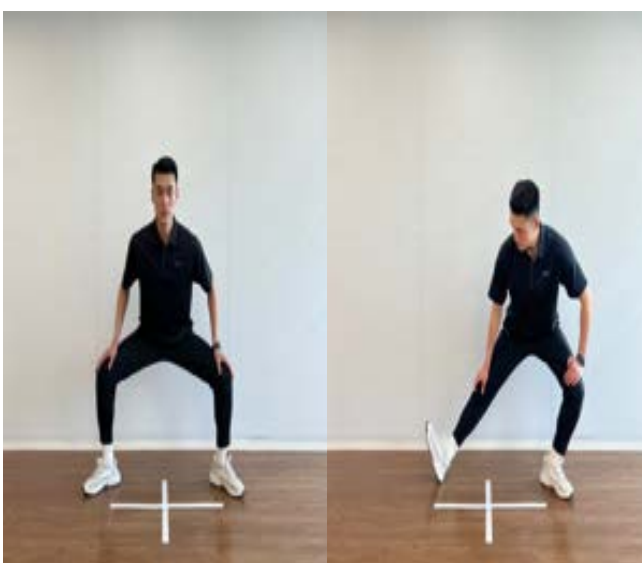
TIP 앞으로 뻗은 다리는 최대한 펴준다.



2번 동작 : 다리 벌려 고관절 늘리기

- ① 다리를 넓게 벌리고 선다.
- ② 양손은 무릎을 벌려주며 엉덩이를 낮추어 한쪽 어깨를 안쪽으로 넣어준다.
- ③ 반대쪽도 실시한다.
- ④ 10~15초/1세트

TIP 엉덩이를 최대한 낮추고 등은 곧게 펴준다.



3번 동작 : 다리 옆으로 벌려 허벅지 안쪽 늘리기

- ① 다리를 넓게 벌리고 선다.
- ② 양손은 허벅지 위에 두고 지지하며 엉덩이를 낮춘다.
- ③ 한쪽 무릎은 굽히고 반대쪽 무릎은 펴면서 엉덩이를 더 낮춘다.
- ④ 반대쪽도 실시한다.
- ⑤ 10~15초/1세트

TIP 옆으로 뻗은 다리는 최대한 펴준다.

Ⅲ. 정리운동 (5종)



4번 동작 : 팔 펴고 어깨 돌리기

- ① 양발은 골반 너비로 벌리고 선다.
- ② 팔을 편 상태로 큰 원을 그리며 어깨를 돌려준다.
- ③ 다시 반대로 돌려 돌아온다.
- ④ 왕복 5~10회/1세트

TIP 등을 곧게 펴고 팔꿈치는 최대한 펴준다.



5번 동작 : 호흡 정리

- ① 양발은 골반 너비로 벌리고 선다.
- ② 양팔을 옆으로 벌리면서 호흡을 들이쉬다.
- ③ 양팔을 모으며 호흡을 내쉬다.
- ④ 5회/1세트



프로그램 완료 후 효과 측정



어·운·완 프로그램 완료 후 만족도 조사

☐ 참여 어르신 대상 만족도 조사 설문

1. 어·운·완 프로그램에 대해서 전반적으로 만족하였나요?

① 매우 그렇다 ② 그렇다 ③ 보통이다 ④ 그렇지 않다 ⑤ 전혀 그렇지 않다

2. 어·운·완 프로그램을 따라 하기 쉬웠습니까?

① 매우 그렇다 ② 그렇다 ③ 보통이다 ④ 그렇지 않다 ⑤ 전혀 그렇지 않다

3. 어·운·완 프로그램에 흥미와 관심을 가질 수 있었습니까?

① 매우 그렇다 ② 그렇다 ③ 보통이다 ④ 그렇지 않다 ⑤ 전혀 그렇지 않다

4. 어·운·완 프로그램을 통해 귀하의 건강습관 개선 및 질환관리에 도움이 되셨나요?

① 매우 그렇다 ② 그렇다 ③ 보통이다 ④ 그렇지 않다 ⑤ 전혀 그렇지 않다

5. 어·운·완 프로그램에 지속적으로 참여하길 희망하십니까?

① 매우 그렇다 ② 그렇다 ③ 보통이다 ④ 그렇지 않다 ⑤ 전혀 그렇지 않다

6. 어·운·완 프로그램을 주변 지인들에게 추천하실 의향이 있으십니까?

① 매우 그렇다 ② 그렇다 ③ 보통이다 ④ 그렇지 않다 ⑤ 전혀 그렇지 않다

7. 어·운·완 프로그램에 참여하시면서 특히 좋았던 점이나 아쉬운 점은 무엇입니까?

자유롭게 적어주세요.

구분	좋았던 점	아쉬운 점
운동의 강도		
운동의 시간		
운동프로그램의 구성		
기타		

8. 이외, 어·운·완 프로그램에 대한 다양한 의견을 적어주세요.

☐ 교육자 대상 의견조사

☑ 어·문·완 프로그램 시범운영 중 발견한 좋았던 점, 보완이 필요한 점 등 의견을 자유롭게 적어주세요.

🔄 어·문·완 프로그램 완료 후 체력검사

사후 체력 측정*	항목		측정 단위	
	신체조성	신장	cm	
		체중	kg	
		체지방률	%	
	체력검사	상대악력		%
		의자에 앉았다 일어서기		회/30초
		앉아윗몸앞으로굽히기		cm
		2분 제자리 걷기	택 1 *1가지 필수	회
		6분 걷기		m
		의자에 앉아 3m 표적 돌아오기		초
8자 보행		초		

* 출처 : 2021 국민체력100 체력인증 실무 매뉴얼



참고문헌

- ☑ 이경옥, 진행미, 임호남, 전해자(2006). 허약한 노인들을 위한 운동. 대한미디어
- ☑ 한국인을 위한 걷기 가이드라인(2020). 한국건강증진개발원.
- ☑ 아흔에도 자신있게 건강운동 노인 신체활동 교실(2011). 한국건강증진재단.
- ☑ (국민체력 100)노인체력증진 운동 지침서(2012.). 문화체육관광부.
- ☑ 보건소 고혈압 환자대상 12주 신체활동 프로그램 교육자용 강의안(2022). 한국건강증진개발원.
- ☑ 보건소 당뇨병 환자대상 12주 신체활동 프로그램 교육자용 강의안(2022). 한국건강증진개발원.
- ☑ Exercise for Older Adults, Health Care Provider Edition. U.S. Department of Health and Human Services.

【부록 1】 프로그램 운영 체크리스트

보건소 담당자는 프로그램에 참여하는 어르신을 관찰 및 질문을 통해 체크리스트를 작성·관리하여 프로그램 운영 상황을 기록한다.

어·문·완 프로그램 운영 체크리스트

구분	확인 사항	체크(✓)
준비	담당자는 프로그램 내용(목적, 운동 동작 등) 숙지가 되었는가?	
	프로그램 수행에 필요한 자료, 물품 등을 구비하였는가?	
	어르신들의 건강 상태는 프로그램 수행에 적합한가?	
운영	어르신들이 동작을 쉽게 이해하고 따라 하였는가?	
	동작 중 통증을 호소하거나 불편한 어르신이 있었는가? ▶ (해당 동작 번호와 명칭, 통증 등 불편을 유발한 내용을 구체적으로 작성)	
	어르신들이 프로그램에 흥미를 가지고 잘 호응하였는가?	
	기타 프로그램 운영 중 어려움이나 애로사항은 없었는가? ▶ (발굴된 애로사항 등을 구체적으로 작성)	
완료	프로그램 완료 후 건강에 이상을 보인 어르신은 없었는가?	
	다음 프로그램 일정 등을 충분히 안내하였는가?	
기타	▶ (프로그램 운영을 통해 잘된 점, 보완해야 할 점, 특이사항 등을 구체적으로 작성)	

【부록 2】 대상자 사전검사 동의서

인적 사항

이름	:	생년월일	:
휴대 전화번호	:	자택 전화번호	:
주소	:		

개인정보 수집·이용 동의

- 개인정보 수집목적 : 서비스 제공·개선, 체력측정 및 운동 프로그램 제공, 신규 서비스 개발
- 개인정보 필수 수집항목 : 이름, 생년월일, 성별, 휴대 전화번호
- 개인정보 선택 수집항목 : 자택 전화번호, 주소
- 개인정보 보유 및 이용 기간 : 서비스 이용 종료일로부터 최대 1년
- 본인은 개인정보의 수집 및 이용을 거부할 수 있습니다.
다만, 필수항목 수집 및 이용에 동의하지 않을 경우 체력측정 및 운동프로그램 참여가 불가능하며, 선택항목 수집 및 이용에 동의하지 않을 경우 불이익은 없습니다.

필수항목 수집·이용에 동의합니다. ☐선택항목 수집·이용에 동의합니다. ☐

민감정보 수집·이용 동의

- 민감정보 수집목적 : 서비스 제공·개선, 체력측정 및 운동 프로그램 제공, 신규 서비스 개발
- 민감정보 수집항목 : 신장, 체중, 혈압, 심박수, 허리둘레, 공복혈당, 당화혈색소, 심폐지구력, 근력, 근지구력, 유연성, 순발력, 민첩성, 협응력, 평형성 등의 건강 관련 정보
- 민감정보 보유 및 이용 기간 : 서비스 이용 종료일로부터 최대 1년
- 본인은 민감정보의 수집 및 이용을 거부할 수 있습니다. 다만, 민감정보 수집 및 이용에 동의하지 않을 경우 체력측정 및 운동프로그램 참여가 불가능합니다.

민감정보 수집·이용에 동의합니다. ☐

개인정보 목적 외 이용 및 제3자 제공 동의

- 제공받는 기관 : 한국건강증진개발원
- 개인정보 이용 목적 : 프로그램 효과평가 및 사업 성과관리
- 제공하는 개인정보 항목 : 인적사항 및 체력측정 항목 등 민감정보
- 보유 및 이용 기간 : 서비스 이용 종료일로부터 최대 1년
- 위의 개인정보 제공에 대한 동의를 거부할 권리가 있습니다. 그러나 동의를 거부할 경우 원활한 서비스 제공에 일부 제한을 받을 수 있습니다.

목적 외 이용 및 제3자 제공에 동의합니다. ☐

체력측정 참가 동의서

- 체력측정은 본인의 자발적 의사에 따라 참여합니다.
- 본인은 체력측정 전 병력(가족병력 포함)과 관련하여 담당직원에게 알려겠습니다.
- 체력측정에 따른 부상 방지를 위하여 복장(운동복, 운동화 등)을 준수하겠습니다.
- 체력측정 중 신체적 이상 증상이 있을 시 체력측정을 중지하겠습니다.
- 귀중품 및 개인 소지품은 담당직원의 안내에 따라 별도 보관합니다.
(개인 소지로 인한 분실 시 책임은 본인에게 있으며, 당소에는 책임이 없습니다.)
- 1일 1회 측정, 일부 측정항목의 재측정은 불가합니다.

본인은 당소의 체력측정을 받는 과정에서 측정 담당 직원으로부터 체력측정 전반에 관한 충분한 설명을 듣고 숙지하였으며 체력 측정 참가에 동의합니다. □

일 시 : _____

서 명 : _____ (인)

PAR-Q + 신체활동 준비 설문지

질 문	예	아니오
1. 의사가 당신의 심장질환이나 고혈압에 대하여 이야기한 적이 있습니까?	☐	☐
2. 안정 시나 일상활동 중 또는 신체활동 할 때 가슴에 통증이 있습니까?	☐	☐
3. 지난 12개월 동안 어지럼증으로 쓰러졌거나 의식을 잃은 적이 있습니까?	☐	☐
4. 심장질환이나 고혈압 이외의 또 다른 만성질환으로 진단받은 적이 있습니까? 질환을 기록해 주세요 :	☐	☐
5. 만성질환을 치료하기 위해 처방받은 약물을 복용하고 있습니까? 있다면 질환과 복용 약물을 기록해 주세요 :	☐	☐
6. 당신은 현재 또는 지난 12개월 이내에 운동을 많이 하면 할수록 더 나빠지는 뼈, 관절, 연부조직에 문제가 있습니까? 있다면 질환을 기록해 주세요 :	☐	☐
7. 의사가 의학적인 감독하에서만 신체활동을 해야 한다고 말씀했습니까?	☐	☐

- 위의 모든 질문에 대해 “아니오”로 대답했다면, 귀하는 어·운·완 프로그램을 시작할 준비가 되었습니다.
지금 바로 어·운·완 프로그램에 참여하세요.
- 위의 모든 질문에 대해 하나 이상 “예”라고 대답하였다면 의사와 상담 후 프로그램에 참여하는 것이 좋습니다.
- 프로그램을 시작하는 시점에 감기나 발열 등과 같이 일시적인 증상이 있다면, 상태가 호전될 때까지 기다리는 것이 좋습니다.
- 프로그램 수행 중에 건강상의 변화가 생겼다면 운동을 일시적으로 중지하고 의사나 운동전문의의 상담을 받는 것이 좋습니다.

【부록 3】 운동 자각 강도표

수정된 보그(Borg)의 운동자각도	
등 급	강 도
0	안정 시
0.5	아주 아주 약하다 (신경을 써야 알 수 있는 정도)
1	아주 약하다
2	약하다
3	보통이다
4	약간 강하다
5	강하다
6	
7	아주 강하다
8	
9	아주 아주 강하다 (거의 최대치로 느끼는 정도)
10	

* 출처 : ACSM's guidelines for exercise testing and prescription 11th