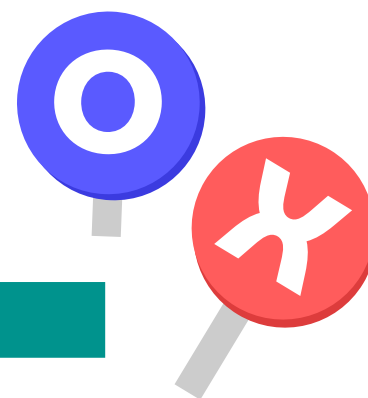


대구광역시 공공보건의료기관 협의체 건강캠페인

대구 시민⁺

건강 퀴즈



내가 알던 상식,
진짜 맞을까?



대구광역시
시민건강놀이터



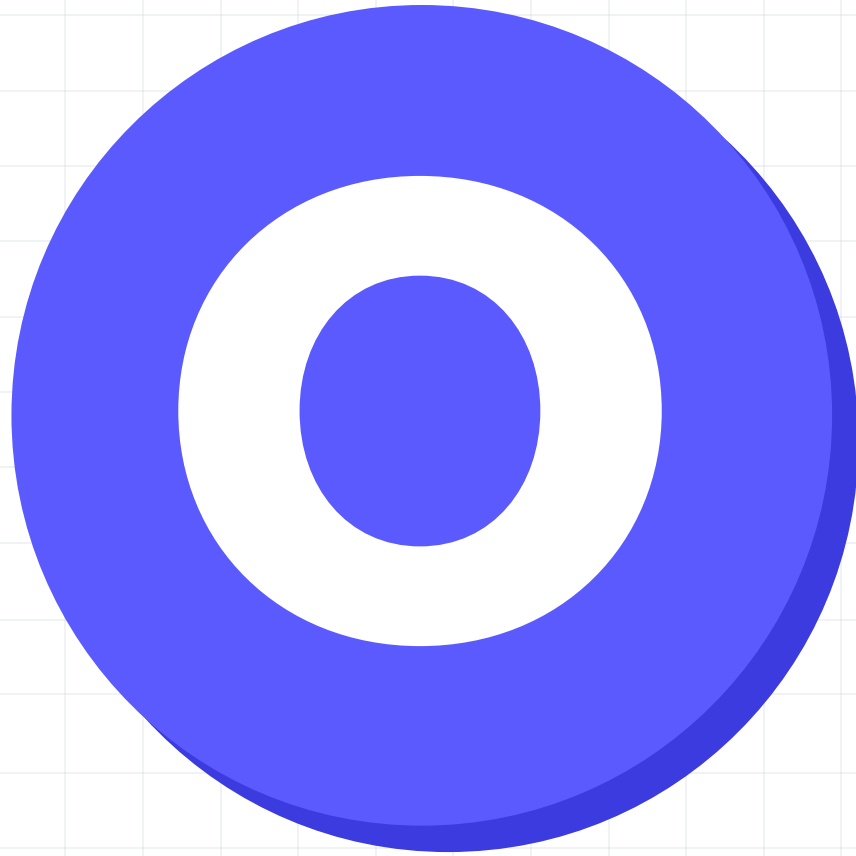
Q.

걷기는 하루에 한 번
오개 걷지 않고,
여러 번 나누어 걸어도 같은
운동 효과를 얻을 수 있다?

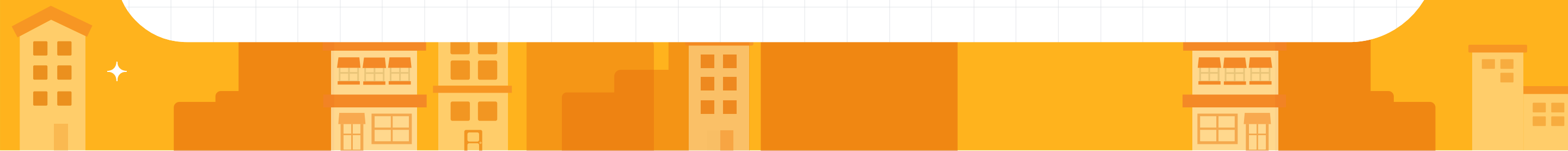




정답



하루 총 걷기 시간이 같다면,
한 번에 오래 걷지 않고 여러 번 나누어 걸어도
충분한 신체 활동 효과를 얻을 수 있으며
건강에도 도움이 됩니다.



10분씩 나누어 걸어도 OK!

한 번에 오래 걷기 어렵다면
아침·점심·저녁으로 나누어
걸어보세요.



일상 속 짧은 걷기도 차곡차곡!

출·퇴근길 걷기, 점심 식사 후 산책도
하루 신체활동량을 높이는 데 도움이 됩니다.

WHO 권장 신체활동량은?

성인은 주 150~300분의
중강도 신체활동이 권장됩니다.

※ 중강도 신체활동 : 빠르게 걸을 때 대화는 가능하나 노래는 부르기 힘든 정도
출처: WHO. 신체활동 및 좌식 생활 지침. 2020



Q.

걷기는

땀이 많이 날 정도로

해야 운동 효과가 있다?



정답



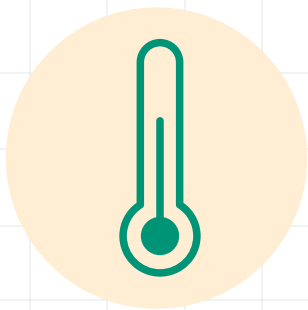
OX퀴즈 2

땀의 양은 날씨, 습도, 개인 체질 등에 따라 달라질 수 있습니다. 땀이 적게 나더라도 걷는 동안 심장박동과 호흡이 평소보다 증가했다면 충분한 운동 효과를 얻을 수 있습니다.



땀은 **운동 효과의 기준이 아니에요!**

땀의 양은 날씨, 체질, 옷차림 등에 따라 달라집니다.



땀은 **체온을 조절하는 생리 현상**이에요!

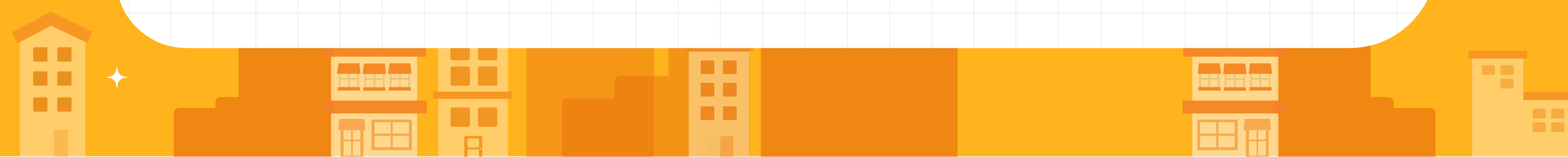
땀을 많이 흘린다고 칼로리가 더 많이 소모되는 것은 아닙니다.



심장박동과 호흡을 확인하세요!

걸을 때 심장박동이 빨라지고 호흡이 약간
가빠진다면 충분한 운동 효과를 얻을 수 있습니다.

출처: 대한고혈압학회. 2026년 고혈압 진료지침





대구광역시 시민건강놀이터는?

대구시민이라면 누구나 무료로 건강을 체크하고,
영양·운동·건강 분야 전문가 상담과 다양한 프로그램을
이용할 수 있는 시민건강지원센터입니다.

함께 걷자, 대구路(로)

다가오는 10월, 우리 함께 걸어요!



시민건강놀이터에서는 10월 한 달간
'15만 보 걷기 비대면 챌린지'를 진행합니다.

시민건강놀이터와 함께 걸으며 건강도 챙기고,
즐거운 도전에도 참여해 보세요!

대구 시민 여러분의 많은 관심과 참여 바랍니다.



문의 | 1688-2998(시민건강놀이터 콜센터)

기관소개

대구 시민 건강 퀴즈

내가 알던 상식, 진짜 맞을까?

다음 편을

기대해 주세요



더 많은 대구시 건강 정보가
궁금하시다면?

홈페이지 바로가기

