건강드림 대학생 홍보기자단 활동 보고서

- 작성자 : 안경은
- 소 속 : 대구대학교 간호학과
- 제출일 : 2023.05.20

게재 일시	2023년 05월 11일
게재 제목	[대구_건강드림 대학생 홍보기자단] 5월 네 번째
활동 내용	- 주요 내용 주제 : 신체활동 (신체활동이 무엇인가요?) 이전 차시까지는 절주를 다루었고, 이번 차시부터 신체활동을 다루어보고 싶다고 생각함. 신체활동이란, 간단히 말하여 모든 움직임을 얘기하는 것이고 자세히 말하자면, 골격근이 수축하며 휴식할 때보다 더 많은 에너지를 소비하게 되는 신체의 움직임을 말함. 이에 반해 운동은, 계획적이고 구조화된 반복적인 신체움직임이므로 운동은 신체활동의 하위개념에 속함. 우리를 포함한 대부분의 사람들은 신체활동과 운동을 구분하지 않고 사용하는 경우가 많음. 신체활동을 통해 비만과 골다공증을 예방 및 치료할 수 있고 우울증 및 불안증세를 감소시킬 수 있음. - 매월 20일기준 영상 조회수 및 좋아요 숫자 조회 수 : 4 / 좋아요 : 1 * 블로그에 작성한 내용 복사+붙여넣기 하여 제출 시 재작성 요청할 예정이니 성의껏 작성바랍니다.
활동 방법	블로그 게시
활동 소감	이번 차시의 활동을 하기 전에는, 신체활동과 운동을 구분하지 못하고 같이 사용하는 경우가 많았는데 이 기회를 통해 용어의 정확한 의미를 알게 되었다. 또한, 신체활동이 필요한 이유는 무엇인지, 해야하는 이유는 무엇인지에 대해 간단히 접하게 되어 평소에 집에서라도 자신의 건강 관리를 위해서라면 가벼운 신체활동이 필요하겠다라는 생각이 들게 되었다.