

## 생활 속의 건강만들기

### 비만을 주의하라

# 여러 가지 운동의 소비 에너지


앉아 있을 때, 누워 있을 때를 비교해 보도록 한다. 몸을 움직인다면, 몇배의 에너지를 사용할 수 있는가를 표시했다.

**운동의 내용**

---

1분간의 소비에너지


〈가만히 앉아 있다〉



---

1 kcal


〈누워 있다〉



---

0.9 kcal

〈윗몸 일으키기〉




---

6 ~ 7 kcal

주) 1분에 25~30회

〈에어로빅 체조〉



---

5 ~ 8 kcal


〈가 사〉



---

2 ~ 3 kcal


〈보통 걸음〉



---

4 ~ 5 kcal


〈천천히 조깅〉



---

8 ~ 10 kcal

〈계단 오르기〉




---

7 ~ 8 kcal

주) 내려갈 때는 올라갈 때의 1/3

〈체 조〉



---

4 ~ 5 kcal

〈가벼운 스포츠〉




---

3 ~ 9 kcal

주) 볼링·테니스·야구·배드민턴

〈줄넘기〉




---

9 ~ 11 kcal

주) 두 발로 기분 좋게

〈수 영〉




---

8 ~ 10 kcal

주) 천천히 평영으로

〈자전거 타기〉



---

2 ~ 4 kcal

주) 포장도로, 평지

(주) 소비 에너지는 체중·기온·기술의 정도에 따라 다소 증감이 있을 수 있다.