



신체 운동 여권

VIVIFRAIL  
B+

viviFrail

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

노쇠와 낙상 위험을 예방하기 위한 복합요소 신체 운동 프로그램.

© Mikel Izquierdo



신체 운동 여권

VIVIFRAIL

B+

# 신상 정보

이름

---

성

---

나이

---

---

대상자의 서명

---

건강관리 전문가의 서명

# 신체 운동 프로그램 유형B+

신체 운동 프로그램은 12주 동안 진행되며 월요일부터 금요일까지 실시한다. 총 60회의 신체 활동 세션을 수행하게 된다.

수레바퀴를 완료해야 하는 날은 4일이며, 나머지 날에는 걷기만 하면 된다.

이 프로그램을 수행하면 다음의 내용을 개선시킬 수 있다:

근력 균형감 유연성 심혈관계기능

이 프로그램을 수행하기 위해 다음을 제공한다:

- 각 운동 수행 방법에 대한 설명(6쪽부터 확인 가능)
- 여권에서 쉽게 떼어내어 쉽게 참고할 수 있는 곳에 배치할 수 있는 운동 수레바퀴
- 진행 상황을 추적할 수 있는 활동 일지(18쪽). "걷기" 세션은 걷기만 하면 되고, "수레바퀴"가 표시된 세션은 짜여진 운동을 수행해야 함.

# 운동을 시작 하기 전에

다음 권고사항을 유념하기:

- 조명이 밝고 방해가 되는 장애물이 없는 적절한 공간을 사용한다.
- 편안한 옷과 운동화 등을 착용한다.

다음과 같은 준비물이 필요함:

- 고무공
- \_\_\_\_\_ml의 물을 채울 수 있는 물병 2개

# 주의사항



## 의사와 상의

어떤 운동을 해야 할지 확신이 서지 않는 경우, 의사와 상의한다.

## 즉시 중단

운동 중에 통증을 느끼거나 호흡곤란, 현기증, 두근거림 등의 증상이 나타나는 경우 운동을 즉시 중단한다.

# 운동하기

# 걷기

앞을 보며 걷고, 땅을 바라보지 않는다. 먼저 발꿈치를 닿게 한 다음 발가락이 땅에 닿게 걷는다.

어깨는 편안하게 하고, 양 팔을 가볍게 흔들리도록 한다.

**2-5분씩 5세트 걷고, 각 세트 사이에 1분간 휴식을 취한다.**

세트를 마친 후, 2분 동안 천천히 걸으며 이완한다.

- 대화가 지속적으로 가능할 정도의 속도로 걷되, 약간의 노력이 필요하도록 걷는다.
- 7주차 부터는 8분씩 3세트 걷는 것을 목표로 한다.



# 물병 들어 올리기

\_\_\_ml의 물이 담긴 두 개의 플라스틱 병을 준비한다.

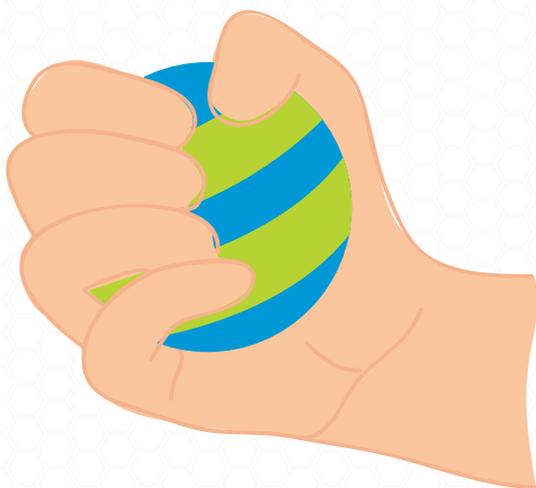
팔을 몸 옆에 뻗은 채로 앉아 양손에 각각 병을 잡는다.

팔꿈치를 가슴 쪽으로 굽히고 병을 어깨쪽으로 들어 올린다.

**12회씩 3세트 실시하고, 세트 사이에 1분간 휴식을 취한다.**

- 병에 담긴 물의 양으로 인해 12회 더 반복 할 수 있어야 하며, 운동을 수행할 때 약간의 노력이 느껴져야 한다.
- 모든 세트를 할 수 없는 경우, 병의 물을 조금 비운다. 그러나 세트를 어려움 없이 완료한 경우, 병에 물을 더 채우거나 더 큰 용량의 병을 사용한다.
- 6주간의 활동을 완료한 후, 병에 물을 조금 더 채워 훈련의 강도를 증가시킨다.



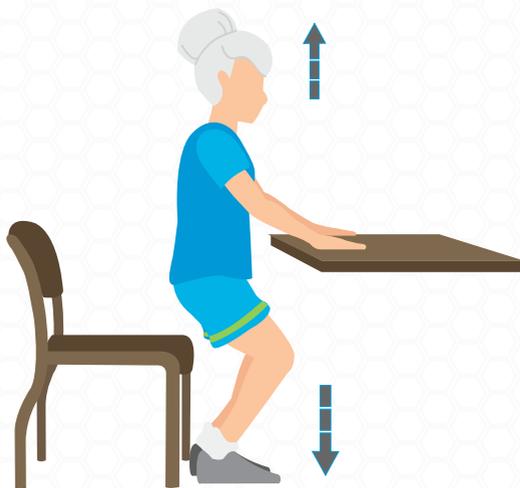


## 공 쥐어짜기

손에 고무공을 잡고, 가능한 점차적으로 강하게 쥐는다. 그런 후에 다시 손을 이완한다.

**12회씩 3세트 실시하고, 세트 사이에 1분간 휴식을 취한다.**

모든 세트가 끝나면 반대쪽 손으로 이 운동을 반복한다.



## 의자 없이 앉는 동작하기

탁자 앞에 서서 마치 앉으려는 것처럼 엉덩이와 무릎을 굽혀 몸을 낮추기 시작한 후, 다시 서는 자세로 돌아온다.

더 안전하게 하기 위해 뒤에 의자를 두고 수행한다.

**12회씩 3세트를 반복하고, 세트 사이에 1분간 휴식을 취한다.**

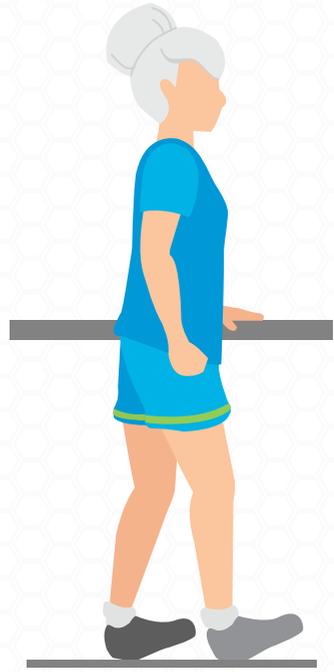
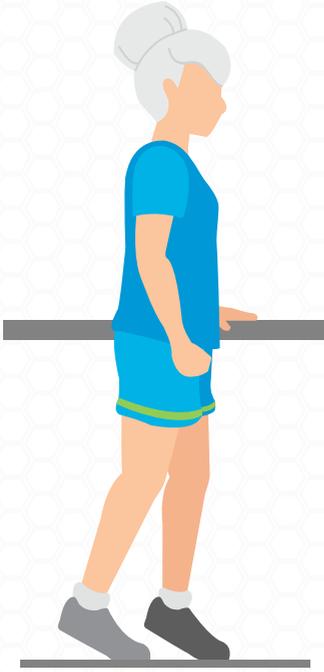
# 발꿈치-발끝 따라 걷기

탁자나 난간을 잡고 선다. 발가락에 몸무게를 지지하여 "까치발"로 7걸음을 걷는다.

잠시 휴식한 후, 이번에는 발뒤꿈치로 몸무게를 지지하여 7걸음을 더 걷는다.

**12걸음씩 3세트를 실시하고, 세트 사이에 1분간 휴식을 취한다.**

- 팔의 위치를 변경한다. 예를 들어, 팔을 가슴 위로 교차하거나 십자 모양으로 뻗어 본다.
- 옆에 도와줄 다른 사람이 있을 경우에만 눈을 감아 본다.



# 의자에서 팔 스트레칭

등받이에서 멀리 떨어져 앉아, 팔을 몸 양쪽에 자연스럽게 늘어뜨린다. 그런 다음 팔을 뒤로 움직여 의자 등받이를 잡으려고 한다(그림 참조).

그 자세에서 가슴을 앞으로 움직여, 팔 근육에 약간의 긴장이 느껴질 때 까지 유지한다. 이 자세를 10초간 유지한다.

그런 다음 손을 등받이에서 떼지 않고, 5초간 몸을 이완한다.

**3회씩 3세트를 실시하고, 세트 사이에 30초간 휴식을 취한다.**





## 팔 스트레칭

이 운동은 앉거나 서서 수행할 수 있다.

마치 천장에 닿고 싶은 것처럼 손을 맞잡고, 팔을 위로 쪽 뻗는다. 이 자세를 10-12초 동안 유지한다.

그런 다음 잠시 멈추고, 팔을 5초 동안 이완한다.

**3회씩 3세트를 실시하고, 세트 사이에는 30초 동안 휴식을 취한다.**

# 활동일지

활동일지를 작성할 때, 완료된 세션에는 X로 표시한다.

일 주일이 끝날 때, 운동 중에 느꼈던 본인의 감정을 아래의 세 가지 상태를 참고하여 평가한다(22쪽):

- ☺ 운동이 매우 쉬웠다(매우 부드러움)
- ☹ 운동이 약간 힘들었다(강함)
- ☹ 운동이 매우 힘들었다(매우 강함)

# 활동일지

## 1주차

수레바퀴	수레바퀴	걸기	수레바퀴	수레바퀴
세션1	세션2	세션3	세션4	세션5

## 2주차

수레바퀴	수레바퀴	걸기	수레바퀴	수레바퀴
세션1	세션2	세션3	세션4	세션5

## 3주차

수레바퀴	수레바퀴	걸기	수레바퀴	수레바퀴
세션1	세션2	세션3	세션4	세션5

## 4주차

수레바퀴	수레바퀴	걸기	수레바퀴	수레바퀴
세션1	세션2	세션3	세션4	세션5

# 활동일지

## 5주차



## 6주차



## 7주차



## 8주차



# 활동일지

## 9주차

수레바퀴	수레바퀴	걷기	수레바퀴	수레바퀴
세션1	세션2	세션3	세션4	세션5

## 10주차

수레바퀴	수레바퀴	걷기	수레바퀴	수레바퀴
세션1	세션2	세션3	세션4	세션5

## 11주차

수레바퀴	수레바퀴	걷기	수레바퀴	수레바퀴
세션1	세션2	세션3	세션4	세션5

## 12주차

수레바퀴	수레바퀴	걷기	수레바퀴	수레바퀴
세션1	세션2	세션3	세션4	세션5

# 운동강도에 대한 평가

각 주차마다 운동강도는 어떠하였는가?

1주차	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2주차	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3주차	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4주차	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5주차	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6주차	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7주차	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8주차	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9주차	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10주차	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11주차	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12주차	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

# 건강한 삶을 위한 권고사항

## 운동하기

주 5일 이상, 하루 30분 이상의 신체 운동을 목표로 한다. 친구와 함께 운동할 수 있다면 더욱 좋다.

규칙적인 신체 운동은 활기차고 생기있게 만들어 줄 것이다. 또한, 기능상태가 향상되고, 정신이 더 맑고 활동적으로 변하는 것을 느낄 수 있을 것이다.

## 식이요법

근육과 뼈의 힘을 강화하려면 단백질이 풍부한 음식(고기, 생선, 우유, 계란 등)을 섭취한다.

## 심리적 웰빙

신체 활동 외에도, 사회적 관계를 잘 유지하고 기억력을 향상시킬 수 있는 활동을 수행하는 것이 좋다. 예를 들어, 신문 읽기, 카드 놀이, 체스, 십자말 풀이 등을 추천한다.

# 프로그램 완료 확인



신체 운동 여권

VIVIFRIL B+

---

건강관리 전문가의 서명

# VIVIFRAIL에 대한 더 많은 정보

도구와 관련된 더 많은 정보를 얻고 싶다면 아래 웹사이트를 참고하십시오.

<http://vivifrail.com/resources>

우리는 당신이 VIVIFRAIL 검사를 수행하고 당신의 허약 정도와 낙상 위험에 적합한 운동 프로그램을 따를 수 있도록 어플리케이션을 제공하고 있습니다.

어플리케이션을 다운로드 하려면 Google Play 또는 App Store에서 Vivifrail 어플리케이션을 검색 하고 Android 또는 iPhone 장치에 맞추어 설치하시면 됩니다.



신체 운동 여권

VIVIFRAIL

B+



신체 운동 여권

VIVIFRAIL  
B+



Vivifrail 공식 한국어 버전은 서울대학교 간호대학 윤주영, 강경아가 번역함 (2022년도  
교육부 재원 한국연구재단 기초연구사업 지원을 받음 [No.2022R111A207290712])  
노쇠와 낙상 위험을 예방하기 위한 복합요소 신체 운동 프로그램

© Mikel Izquierdo