

# 치유농업 자원 콘텐츠 구성과 활용

전주대학교 손진동

# 차 례

1. 체험·교육·치유·사회적 농장

2. 치유자원 이해

3. 농작업 활동

4. 환경 · 문화자원

# 1. 체험 · 교육 · 치유농장

구분	체험농장	교육농장	치유농장
제도	자발적 창업 또는 국가 지자체 지원 체험프로그램을 운영하는 일반통칭 ※도농교류법(체험휴양마을)	농촌진흥기관 지원사업 ※농촌진흥법(농촌자원의 소득화)	농촌진흥청 또는 국가-지자체 지원가능  ※치유농업법
서비스 목표	농촌활력증진과도시민에 대한 농업농촌가치 제고	체험을 통한 창의적 교육활동 및 학습경험제공	이용자의 치유효과와 안전 심리적, 사회적, 신체적, 인지적 건강회복 및 유지 증진
주안점	단순견학부터 활동참여 (특별한 한계 없음)	교육적 목적에 맞도록 체계화된 학습경험을 제공하는 프로그램 운영	이용자의 요구(문제) 해결에 맞도록 전문적이고 체계적인 활동을 구성하여 건강 유지, 증진, 회복 효과를 확인할 수 있도록 주기적으로 제공하는 일련의 과정
학교 교과관련성	비연계성 ※ 연계가 의무사항 아님	연계 ※ 학교교육 또는 아동, 청소년, 청년 등의 교육 및 학습목표를 고려하여 운영	연계 ※ 학교폭력, 학교밖청소년, 특수한 도움이 필요한 아동의 학습경험 제공 등은 학교교육 과정 또는 아동, 청소년, 청년 등의 교육 및 학습목표와도 연계 ※ 치유농업사 자격 취득 및 실습과정 등은 일부 연계

# 1. 체험 · 교육 · 치유농장

구분	체험농장	교육농장	치유농장
서비스대상	제한없음	주로 학생(유아, 아동, 청소년) ※ 학교 또는 교육기관	전체 국민 ※ 일반인과 특별한 도움이 필요한 대상으로 구분
운영규모	특별한 제한 없음	최소 학급단위 프로그램 운영가능한 규모 권장	대규모보다는 개별 또는 소규모 집단(15명 이내) 권장 ※ 인원규모 보다는 치유목적의 관련 시설, 장비 등을 더 고려하여야 함
주수익	농산물판매	교육비+ 농산물 판매	참가비 + (참가자 보조 지원금 +) 농산물 판매
품질기준	개별 농장 : 농장별 목적에 맞는 품질인증(예. 교육농장 품인증 등) 체험휴양마을 : 농촌관광등급제(3년)	교육농장품질인증(3년)	준비중
품질인증 심사비	개별농장 : 자부담 체험휴양마을 : 사업지원금(국가, 지자체)	자부담	준비중

출처:국립농업과학원 치유농업연구회 제5차 세미나 /손진동.김경미

# 1. 체험 · 교육 · 치유농장

구분	체험농장	교육농장	치유농장
직무교육 및 시간	개별농장- 없음 체험휴양마을-농어촌체험지도사 (92H)	교사양성과정 기초(15H).심화 (15H)	※ 기초/심화 150시간
관련 자격	개별농장- 없음 체험휴양마을-농어촌체험지도사	관련 교육과정 이수(자격증 없음) ※ 농촌교육농장 교사양성과정 수료	관련 교육과정 이수(자격증 보유 필수아님) ※ 치유농장 운영자 교육과정수료 ※ 치유농업사 1급, 2급 (국가자격) 가능
안전관련보험	개별농장- 의무사항 없음 체험휴양마을 -의무가입	품질인증 농장 의무가입	준비중 ※ 안전 위생교육 수료(시행규칙 제3조) ※ 의무가입 가능성 높음 (이용자 및 운영자)
보험료	개별농장: 자부담 체험휴양마을 :사업지원금국가.지자체/시행기관:농어촌공사	자부담	준비중
주관업무 부처	체험농장-없음 체험휴양마을-농림축산식품부	농촌진흥청	농촌진흥청

출처:국립농업과학원 치유농업연구회 제5차 세미나 /손진동.김경미

# 1. 체험 · 교육 · 치유농장

구분	체험농장	교육농장	치유농장
농장시설 및 필수 기준	체험농장- 없음 ※ (체험휴양마을)도농교류법 농촌관광등급기준	교육농장품질인증 기준	치유효과를 고려한 안전하고 적합한 시설 ※ 치유농업법 2조(정의) : 2. 치유농업시설
창업비용지원	개별농장- 자부담 녹색농촌체험마을 - 2억(농림축산식품부, <b>사업종료</b> ) 농촌테마마을 1억(농촌진흥청, <b>사업종료</b> )	농촌진흥청 2천5백만원 ※ 국가(농진청)의 농장조성 지원사업은 <b>종료</b> ※ 지자체는 지자체 <b>재정계획에 따라 다름</b> 경북 3천5백만원 경남2천5백만원	국가 및 지자체가 지원할 수 있음 ※ 치유농업법 제9조, 제10조 ※ 국가 및 지자체는 예산(재정계획)에 따라 매년 다를 수 있음
유지관리 예산 지원	개별농장- 없음 체험휴양마을- 사무장 인건비 80%지원	없음	-

출처:국립농업과학원 치유농업연구회 제5차 세미나 /손진동.김경미

# 1.치유농업과 사회적 농업

치유(건강회복 ,유지 · 증진)

돌봄 · 일자리 · 교육

전국민(사회적 약자 포함)

사회적 약자

공공부담.개별부담

공공부담

농업농촌자원

농업농촌자원

치유농업법

농림부 지침 (제도 :준비중)

## 2.치유자원 이해

### 농촌자원 치유농업 프로그램의 정의와 개념

유럽 등 국외에서 치유농업은 ‘치유농업(care farming), 사회적 농업(social farming), 녹색 치유농업(green care farming), 건강을 위한 농업(farming for health)’ 등 용어가 다양하지만, 본질적으로 **‘치유를 제공하기 위한 농업의 활용’**이다. 그러므로 치유농업은 국민의 건강 회복 및 유지·증진을 도모하기 위하여 이용되는 다양한 농업·농촌자원(이하 “치유농업자원”이라 한다)의 활용과 이와 관련한 활동을 통해 사회적 또는 경제적 부가가치를 창출하는 산업을 의미한다.



## 2.치유자원 이해

### 농촌자원 치유농업 프로그램의 정의와 개념

치유농업이 일반 농사와 다른 점은 **농사 자체가 목적이 아니라 건강회복의 수단으로 농업을 활용**한다는 점이다. 즉, 체계화된 프로그램 으로 농사일을 치유의 수단으로 이용한다.

치유농업에서는 식물과 동물, 농촌문화와 환경, 음식, 등 다양한 치유농업자원을 활용할 수 있다.

## 2. 치유자원 이해

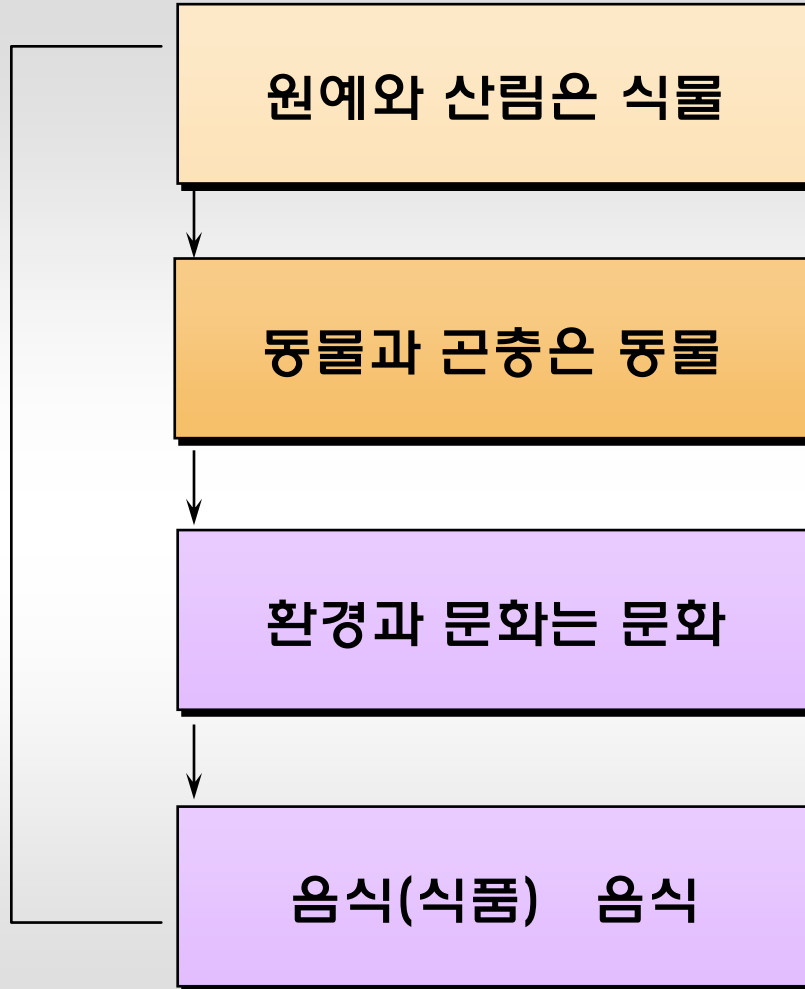
치유 농업 자원 분류

원예와 산림은 식물

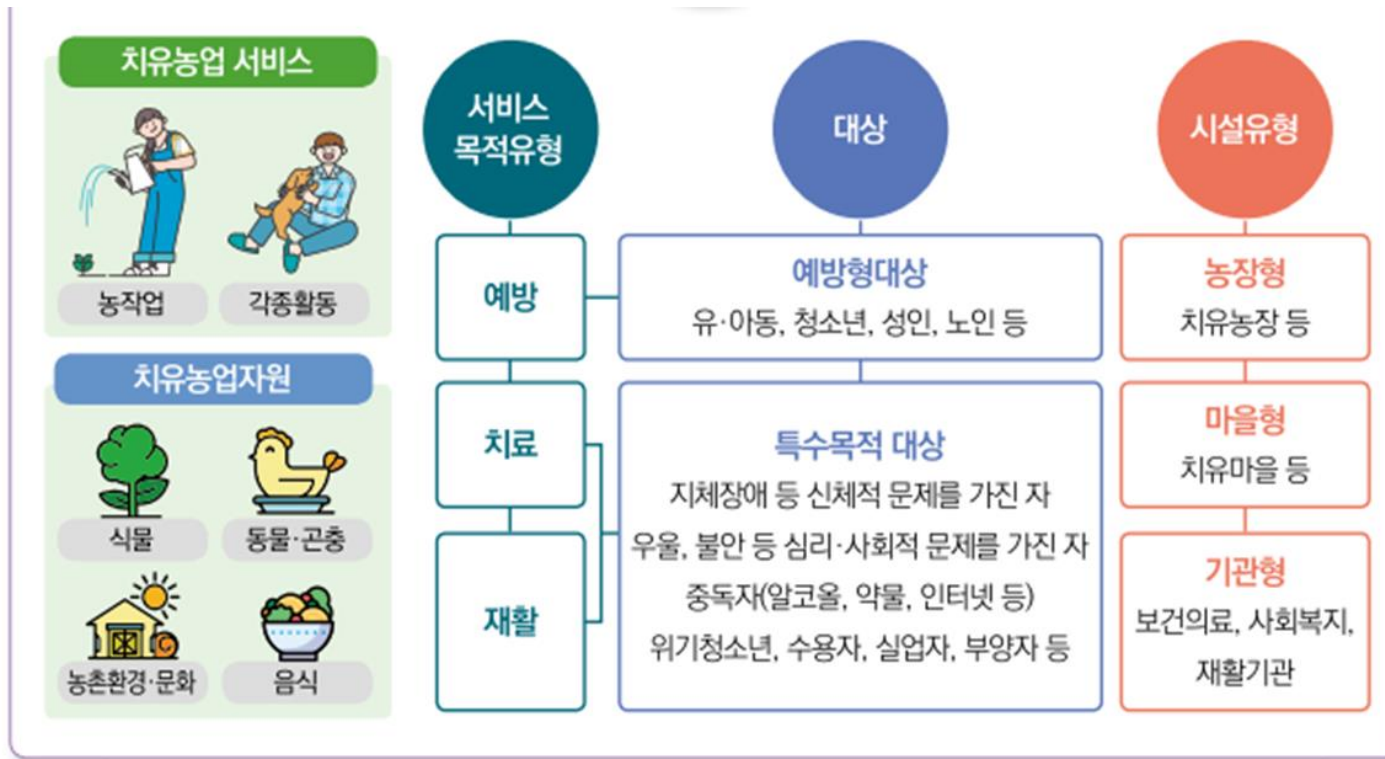
동물과 곤충은 동물

환경과 문화는 문화

음식(식품) 음식



## 2.치유자원 이해



출처:농촌진흥청(2022).치유농업/치유농업추진단

## 2.치유자원 이해

식물자원을 활용한 치유농업 매커니즘 구명(국립원예특작과학원)

### 조건 치유농업을 위해 필요한 요소

#### 녹색환경



오감을 자극하며 관심을 이끌어 내는  
실내외 쾌적한 녹색 공간 조성

#### 농작업



살아있는 식물이 잘 자라도록 돌봐주는 책임감  
물주기, 잡초 제거 등  
신체활동 유도

#### 인적 상호작용



서로 지지하고, 협력하고,  
소통하는 과정 속에서 생기는  
공동체 활성화

### 반응 치유농업으로 인한 건강영역별 변화

#### 신체적 영역



신체활동(운동강도)·손기능(근력)·  
생리변화(뇌활성도·혈압·심박변이도·  
세로토닌 등)·감각기능(시지각능력)

#### 인지적 영역



문제해결능력·판단력·생명 존중·  
창의성·주의 집중력·기억력·  
지남력(시간·공간·인물)

#### 심리·정서적 영역



스트레스·우울·분노·  
긍정적 정서·자신감·안정감·  
정서지능·성취감·만족감

출처:농촌진흥청(2022).치유농업/치유농업추진단

## 2.치유자원 이해



출처:농촌진흥청(2022).치유농업/치유농업추진단

# 1.치유자원 이해

우리나라의 경우에 치유농업의 대상은 일반인과 특별한 도움이 필요한 대상으로 구분할 수 있으며, 치유농업 대상 중 약 60%가 일반인이다. 현재 국내 치유농업은 초기단계로 농장주들은 일반인 대상을 선호하고 있다.

그러므로 치유농업의 초기단계에서는 비장애, 비질환 대상을 주고객으로 하는 예방형을 중심으로 하고, 중장기적으로는 특별한 도움이 필요한 장애와 질환을 가진 대상을 고객으로 하는 치료형 및 재활형으로 접근하는 것이 바람직하다.

치유농장에서 고객으로 맞이할 수 있는 대상집단 선정은 농장의 시설자원과 인적자원, 자연자원 등을 토대로 해야 목적에 부합하는 치유농장을 운영할 수 있다.

Bernd Schmitt(2013)의 체험을 구성하는 전략적 체험모듈에 기반해 치유농업 프로그램 개발 절차를 구성하면 다음과 같다.

자료: 농촌진흥청 국립원예특작과학원(2017). 농장형 치유농업 프로그램 개발 가이드.

# 3.농작업 활동

## 농작업(farm work, 農作業, のうさぎょう)

논밭에서 재배되는 식용작물과 공예작물을 생산하려는 의도로 이루어지는 노동 일체.

<농업용어사전: 농촌진흥청>

## 활동 (活動)

명사 1. 몸을 움직여 행동함.

2. 어떤 일의 성과를 거두기 위하여 힘씀.

3. 동물이나 식물이 생명 현상을 유지하기 위하여 행동이나 작용을 활발히 함. 또는 그런 일.

<네이버:국어사전>

# 3.농작업 활동

## 적절한 운동강도

MET(안정시 강도를 1MET로 보고 그 보다 얼마나 더 힘든지를 보는 운동단위)

구분	기준
저강도	3MET 이하
중강도	3~6MET 이하
고강도	6MET 이상



# 3.농작업 활동

## 노인의 다양한 농업활동의 운동강도 구명



중간강도 (3 – 4.5 METs)



땅파기  
(4.5 ± 1.2 METs)



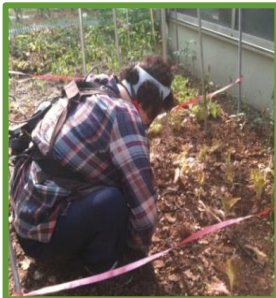
비료주기  
(4.0 ± 0.9 METs)



잡초뽑기  
(3.4 ± 0.6 METs)



땅고르기  
(3.4 ± 0.8 METs)



멀칭  
(3.3 ± 0.8 METs)



지주세우기  
(3.0 ± 1.0 METs)

Park et al. 2010. HortScience

출처: 박신애 외(2010) 건국대 식물환경보건연구실 연구사례

# 3.농작업 활동

## 노인의 다양한 농업활동의 운동강도 구명

### 저강도 (1.7 ~ 2.9 METs)



모종심기

(2.9 ± 0.9 METs)



종자파종

(2.7 ± 0.6 METs)



흙섞기

(2.4 ± 0.7 METs)



물주기

(물부리개이용)

(2.8 ± 0.9 METs)



가지치기

(2.5 ± 0.7 METs)



흙채우기

(1.8 ± 0.5 METs)



수확하기

(2.7 ± 0.6 METs)



물주기

(호스이용)

(2.4 ± 0.8 METs)



수확물

세척하기

(1.7 ± 0.4 METs)

Park et al. 2010. HortScience

출처: 박신애 외(2010) 건국대 식물환경보건연구실 연구사례

# 3.농작업 활동

## 성인의 다양한 농업활동의 운동강도 구명

중-고강도 (3.5 ~ 6.3 METs)



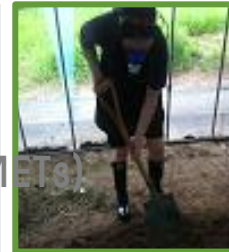
호미질하기

(4.4 ± 0.8 METs)



수확하기

(4.2 ± 0.6 METs)



땅파기

(6.3 ± 1.2 METs)



물주기

(3.9 ± 0.4 METs)



흙섞기

(3.6 ± 0.5 METs)



모종심기

(3.5 ± 0.5 METs)



멀칭

(4.5 ± 0.6 METs)



잡초뽑기

(5.0 ± 0.8 METs)



종자파종

(4.3 ± 0.8 METs)

Park et al. 2014. HortTechnology

출처: 박신애 외(2014) 건국대 식물환경보건연구실 연구사례

# 3.농작업 활동

## 아동의 다양한 농업활동의 운동강도 구명

### 중-고강도 (4.3~6.6 METs)



땅파기  
( $6.6 \pm 1.6$  METs)



땅고르기  
( $6.2 \pm 1.5$  METs)



흙쭉기  
( $4.3 \pm 0.6$  METs)



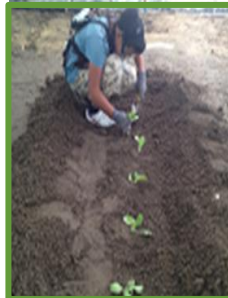
종자파종  
( $5.0 \pm 1.1$  METs)



멀칭  
( $5.5 \pm 1.3$  METs)



모종심기  
( $4.3 \pm 0.5$  METs)



호미질하기  
( $5.3 \pm 0.8$  METs)



# 3.농작업 활동

농업활동은 건강을 위한 신체활동(MET)



중간-고강도  
4.3 ~ 6.6 METs



중간-고강도  
3.5 ~ 6.3 METs



저-중간강도  
2.4 ~ 4.5 METs

Park et al. 2014. HortTechnology Park et al., HortTechnology, 2014 Park et al., HortScience, 2011

출처: 박신애 외(2010) 건국대 식물환경보건연구실 연구사례

# 3.농작업 활동

## 농업활동의 근육활성도 측정 연구 (Electromyography)

Digging



Raking



Troweling



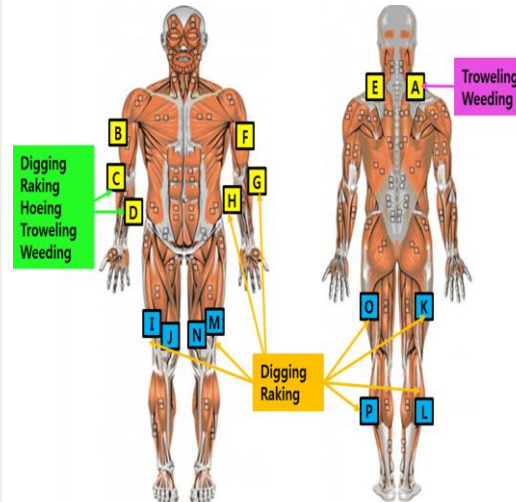
Weeding



Hoeing



Even ..... Even ..... Even ..... Even ..... Even  
t 1 Phas 2 Phas 3 Phas 4 Phas 5



A: Anterior Deltoid, B: Biceps Brachialis, C: Brachioradialis, D: Flexor Carpi Ulnaris, E: Anterior Deltoid, F: Biceps Brachialis, G: Brachioradialis, H: Flexor Carpi Ulnaris, I: Vastus Lateralis, J: Vastus Medialis, K: Biceps Femoris, L: Gastrocnemius, M: Vastus Lateralis, N: Vastus Medialis, O: Biceps Femoris, P: Gastrocnemius



Surface  
EMG  
(Desktop  
DTS;  
Noraxon,  
USA)

# 3.농작업 활동

재활의학(physical and rehabilitation medicine)은 환자의 건강상태 (health conditions)에 대한 진단과 치료를 통하여 환자가 겪고 있는 신체장애 (disability)와 기능(functioning)의 제약을 다시 최선의 상태로 회복하고 유지 하기 위한 의학으로 정의한다(WHO, 2001; Stucki and Melvin, 2007).

즉, 재활의학은 질환의 치료와 예방, 기능의 회복을 위한 의학에 한 전문분야로, 환자의 기능 향상을 주요 목적으로 한다 (Gutenbrunner et al., 2006, 2007). 인구의 노령화, 생활 수준의 향상 등과 같은 사회적 변화로 인해, 이 미 발병된 질병의 병리학적 현상을 치료하는 치료의학(therapeutic medicine)에서 질병 예방과 건강 증진을 위한 예방의학(pventive mdicine)에 대한 관심이 확대되었다. 이와 같은 사회적, 의학적 패러다임 의 변화로 인해 여러 질환(예 : 뇌졸중, 척추 손상, 다발성 외성 등)에 대 한 생존률이 높아졌으며, 그로 인한 만성적인 장애와 통증을 가지는 재활 환자 수의 증가는 재활의학의 발전으로 이어졌다 (Gutenbrunner et al., 2006, 2007, 2011).

### 3.농작업 활동

농작업 활동은 **실제 농작물을 재배하는 활동**으로 어떤 사람들에게는 노동이지만, 어떤 사람들에게는 **인기 있는 치유농업 활동**이다.

치유농장에 있어서 농작업 활동은 결과물뿐만 아니라, 진행 과정도 중요하므로 **토양 준비에서부터 식재, 솟아내기, 모종 이식, 물주기, 수확 등 식물과 동물의 모든 생장단계를 활용**할 수 있다.

농작업 활동 중에서 농산물 수확은 참가자들에게 인기 있는 프로그램이므로 자주 활용된다.



### 3.농작업 활동

구분	세부내용
농장명	코코팜 와이너리(시도학원)
대표자	****
위치	도치기현 아시카가시
프로그램 명	표고원목 이동하기,포도재배.삼림관리
프로그램 개요	신체활동을 통한 농작업활동
대상	재활대상 장애인
시기	년중

# 3.농작업 활동

순서 및 활동	기대효과
1. 경사진 산(밭)오르내리기	(체력과 균형감각,집중력을 기르고 반사신경 좋아짐)
2. 관찰	개인의사 확인
3. 표고 입식용 원목 나르기	① 가늘고 가벼운 것 ② 굵고 무거운 것
4.관찰	개인의사 확인
5. 다음에 가능한 작업으로 이행	약으로 통제하기 어려운 장애인들도 참여 후 약 복용 량이 줄어 드는 경우가 많음
※ 1. 작업은 스텝이 따라다니며 하고 있음 2. 참가자가 하고자 하는 의지를 보이는 만큼 일의 영역을 확대함	

## ○ 시사점

- 농작업의 경우 작업을 세분화하면 그 안에서 장애인들이 할 수 있는 일을 찾을 수 있음

### 3. 농작업 활동



표고버섯 재배사의 참가  
자 교육용 목재



경사지 포도밭  
코코팜 와이너리(시도학원)

### 3. 농작업 활동



활용 자원에 따른 유형



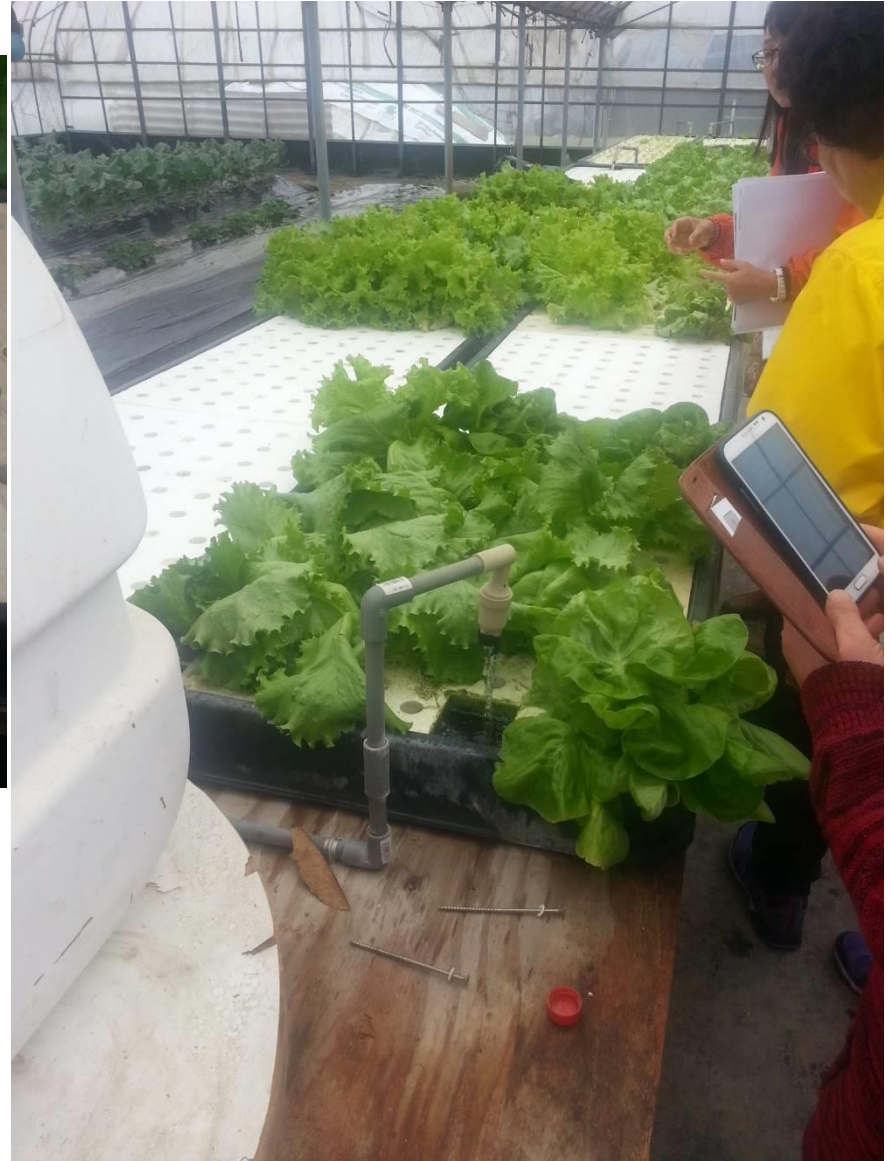
### 3.농작업 활동



일본치유농장 운영사례



# 3.농작업 활동



일본치유농장 운영사례

### 3.농작업 활동



일본치유농장 운영사례

# 3. 농촌환경 · 문화자원

## 농촌환경문화자원

농촌환경 · 문화자원은 농촌지역 고유의 정체성을 반영한 휴양적, 심미적, 생태적, 경제적 가치를 지닌 자연환경, 자연경관, 생산품, 역사문화, 공동체, 농업유산 등의 유무형적 자원 및 이를 활용 한 모든 활동을 의미한다. 한편, 경관법 제2조에서는 경관(景觀)을 자연, 인공 요소 및 주민의 생활 상(生活相) 등으로 이루어진 일단(一團)의 지역환경적 특징을 나타내는 것으로 정의하고 있으며, 자연환경보전법 제1조에서는 자연환경의 지속 가능한 이용을 도모하고, 국민이 쾌적한 자연환경에서 여유있고 건강한 생활을 할 수 있도록 함을 목적으로 한다고 제시하고 있다. 이러한 정의를 바탕으로 자연환경의 지속 가능한 이용과 자연환경에서 여유있고 건강한 생활을 추구하는 치유자원으로 활용하는 프로그램의 개발이 필요하다.



# 3. 농촌환경 · 문화자원

## 농촌환경 · 문화자원

마을 길, 지역의 숲이나 산 등 환경자원을 이용하여 치유농업 프로그램을 운영할 수 있다. 특히 환경자원의 대표적인 것으로 자연경관을 들 수 있는데, 이러한 경관은 숲 체험이나 산책 등을 위한 소경관(마을 숲, 간판, 돌담, 개별주택 등), 중경관(도로, 하천, 마을길 등), 대경관(높은 곳에 서의 조망점 등), 일시적 경관(사계절, 석양 등)으로 구분된다. 자연경관은 계속 변화하고 여러 가지 변수가 발생하며, 예상치 못한 물리적 공간의 변화가 생기기도 한다. 따라서 프로그램이 진행되기 직전까지 활동 장소의 상태를 확인할 필요가 있다. 농촌 문화 자원은 생산품, 역사문화, 공동체, 농업유산 등의 유무형적 자원 및 이를 활용한 활동을 의미한다. 농촌의 문화와 삶에 대한 진솔한 경험, 주민과의 교류를 통한 정서적 치유 등을 위해서는 해당하는 문화자원에 대한 정확한 정보를 파악하고 이해하는 것이 중요하다. 특히 주민과의 교류형 프로그램을 운영하기 위해서는 참여하는 주민들의 치유에 대한 이해가 바탕이 되어야 한다

### 3. 농촌환경 · 문화자원

치유농장에는 농촌문화와 환경의 향유를 통해 치유와 회복을 기대할 수 있는 다양한 활동들을 진행할 수 있다. 예를 들어, 아름다운 농촌마을 산책하기, 농로 걸어보기, 다양한 공예품 만들기, 천연염색하기, 저녁노을 즐기기, 탈곡 체험하기 등이다.

# 4. 농촌환경 · 문화자원

일정	시간	활동	비고
1일차 (금)	18:00 ~ 20:00	도착, 객실배정, 휴식	
	20:00 ~ 21:00	오리엔테이션, 코르티솔, 맥박측정.	휴대폰 TV OFF
	21:00 ~ 22:00	휴식, 자유시간	
	22:00 ~	취침	
2일차 (토)	06:00 ~ 07:20	미륵산 산책	희망자
	07:30 ~ 09:00	아침식사	자연학교 제공
	09:00 ~ 10:00	농업활동 혹은 활동프로그램	
	10:00 ~ 11:30	휴식	
	11:30 ~ 13:00	점심준비 및 점심식사	식재료 제공
	13:00 ~ 14:00	휴식	휴대폰 제공
	14:00 ~ 15:30	미륵산 트레킹	개인별 리본
	15:30 ~ 18:00	샤워 및 휴식	
	18:00 ~ 20:00	저녁식사	주변 지도 제공
	20:00 ~ 21:00	활동내용에 대한 의견교환	휴대폰, TV OFF
	21:00 ~ 22:00	휴식 및 자유시간	

## 4. 농촌환경 · 문화자원

3일차 (일)	06:00 ~ 07:20	미륵산 산책	희망자
	07:30 ~ 09:00	아침식사 및 휴식	자연학교 제공
	09:00 ~ 12:00	종교활동 및 휴식	
	12:00 ~ 13:30	점심식사	인근식당
	13:30 ~ 14:00	휴식	휴대폰 제공
	14:00 ~ 15:30	미륵산 트레킹	
	16:00 ~ 16:40	코르티솔 및 맥박측정 소감발표	
	17:00 ~	해산	

# 4. 농촌환경 · 문화자원 STEP 1

<https://www.samcheok.go.kr/spcialty/00466/01312web>

## ▣ 목표 심박수 계산하기



### 목표 심박수 계산하기

최대 맥박의 60-90%가 얼마인지를 알기위해서 나이(혹은 휴지기 맥박)을 이용합니다. 거의 혹은 전혀 운동을 하지 않는 사람들은 처음에 최대 맥박수의 60%정도를 목표로 삼아야 하며, 운동선수들의 경우는 90%정도까지 도달할 필요가 있습니다.

목표 심박수 계산은 일반인들의 평균치를 사용하여 구하고 있습니다.

만약 심장장애틀 가지고 있거나 특별한 체중, 헬스 혹은 운동 요구조건을 가지고 있다면 운동 전문가나 의사에게 상담해야 합니다.

초보/중급자를 위한 계산법

나이 :  세

# 4. 농촌환경 · 문화자원 STEP 1

상급자를 위한 계산법

나이:  세 | 휴지기 심박수:

계산

취소

## ● 맥박 측정하기

- 집게손가락을 사용해서 손목의 엄지손가락 옆부분의 뼈가 돌출한 부위에 놓습니다.
- 손가락을 손목의 중앙 부분으로 살며시 내려놓습니다. 15초 동안 맥박을 재고 나서 4를 곱합니다.
- 정상 성인의 맥박수는 1분당 약 72회입니다. 어린이의 맥박은 더 높으며, 성장할수록 맥박은 느려지게 됩니다.

## ● 맥박이 너무 요란할 정도 하지 않는 것이 좋다?

- 측정한 맥박이 너무 요란하다고 생각되면 간단한 규칙을 적용해 보십시오.
- 운동의 강도는 말하기 힘든 정도가 아닌 노래하기 힘든 정도로 해야 합니다.

## 4. 농촌환경 · 문화자원 STEP 2

특정한 운동을 할 때 목표로 하는 심장박동수(심박수)를  
→ 목표 심박수라고 한다

카보넨(Karvonen)공식을 활용한 목표 심박수 계산

예) 30세 고객의 안정 시 심박수 65인 경우

① 최대 심박수 =  $220 - \text{나이}$

$$(190) = 220 - 30$$

② 여유 심박수 = 최대 심박수 - 안정시 심박수(65)

$$(125) = 190 - 65$$

③ 목표심박수 = 여유심박수  $\times$  운동강도(50%) + 안정시심박수

$$(127.5) = 125 \times 0.5 + 65$$

## 4. 농촌환경 · 문화자원 STEP 3

### 운동강도란

최대 심박수에 대비한 백분율(%)로 표시

목적	운동 강도
젊고 건강한 성인 권장	50~85%
다이어트 목적	60~75%
지구력과 근지구력 향상	75~80%



## 4. 농촌환경 · 문화자원 STEP 3

### 적절한 운동강도

최대심박수( $220 - \text{본인나이}$ )의 50%와 70%를 기준으로

구분	기준
저강도	50%이하
중강도	50%이상~70%
고강도	70%이상

## 4. 농촌환경 · 문화자원 STEP 3



그림출처:네이버 블로그 인터벌훈련/안전한방법과 목표 심박수 구하는 방법

## 4. 농촌환경 · 문화자원 STEP 4

최대 심박 수 (       )

220 - 나이

나의 심박수 측정 (       )

손목에서 1분간 맥박측정

여유 심박수 계산 (       )

최대심박수 - 나의 심박수

운동강도 결정 (       %)

단계에 따라 50%이내 결정

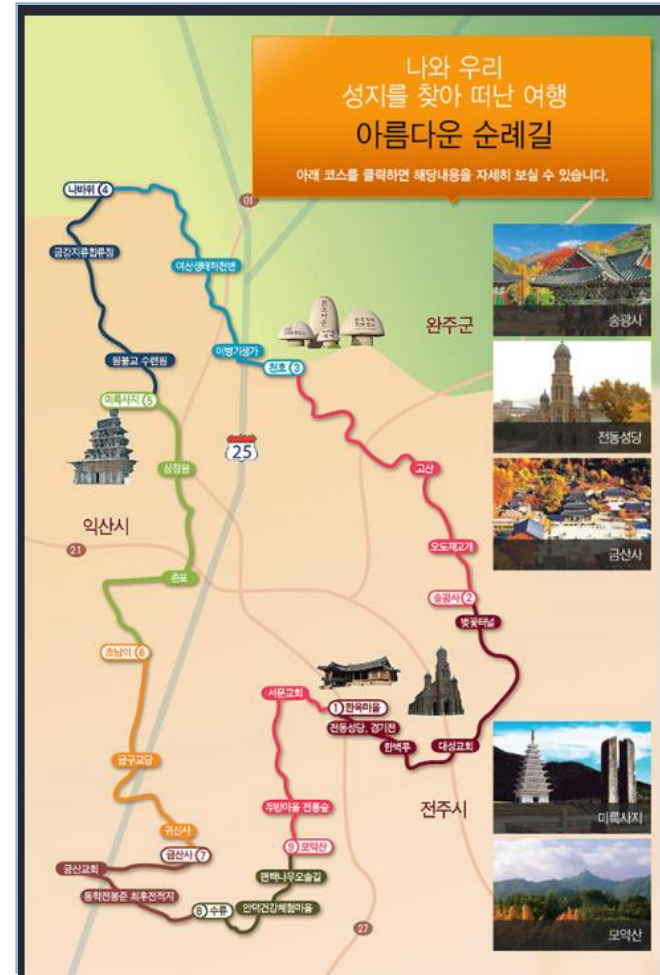
목표 심박수 계산 (       )

여유심박수 × 운동강도 + 나의심박수

## 4. 농촌환경 · 문화자원 STEP 5

구분 (1분당)	30분 (거리)	1시간(Km)
저강도 (80 보)	1.7~2.0 Km	3.4~4.0 Km
중강도 (80~120 보)	2.1~2.4 Km	4.2~4.8 Km
고강도 (120 보 이상)	2.5 Km 이상	5.0 Km

## 4. 농촌환경 · 문화자원 STEP 6





## 4. 농촌환경 · 문화자원 STEP 6



**감사합니다**