

COVID-19 동안의 신체활동

신체활동은 건강한 육체를 유지하는 데 중요한 역할을 합니다. 활동적으로 생활하는 것은 또한 정신건강을 증진시키고 현재 코로나바이러스 팬데믹 상황에서 느낄 수 있는 불안감 또는 스트레스를 줄이는 데 도움이 될 수 있습니다. [신체활동 권장사항](#)은 특별한 기구나 넓은 공간 없이도 실외 또는 집에서 쉽게 따라할 수 있습니다.

실외에서 맑은 공기를 쐬는 것도 건강한 정신을 유지할 수 있는 좋은 방법입니다. [자가 격리](#)를 할 필요가 없고 [물리적 거리 두기](#)(예: 다른 사람과 최소 2 미터의 간격 유지하기)를 실천할 수 있는 경우라면 여전히 실외로 나가도록 권장됩니다.

신체활동은 대다수의 사람들에게 안전합니다. 자신의 건강에 대해 우려가 된다면 신체활동 정도를 높이기 전에 담당 의료서비스 제공자 또는 공인 운동전문가와 상의하십시오.

아래에서 코로나바이러스 팬데믹 동안 활동적으로 지내는 법에 대해 자세히 알아보십시오. 본 리소스들은 교육 및/또는 정보 제공 목적으로만 사용됩니다. 이러한 리소스가 제공하는 정보는 담당 의료서비스 제공자의 조언 또는 공인 운동전문가와와의 개인 상담을 대신하지 않습니다.

질문이 있거나 공인 운동전문가와 상의하고 싶은 경우, **8-1-1** 으로 전화하십시오.

성인

팬데믹 동안 운동할 수 있는 방법에 대해 자세히 알아보고 집에서 할 수 있는 운동 영상을 시청해보십시오.

- [American College of Sports Medicine Exercise is Medicine: COVID-19 동안 활동적으로 지내기](#)
- [피트니스 DVD 및 영상](#)
- [ParticipACTION 운동 영상](#)
- [세계보건기구\(WHO\): COVID-19 동안 활동적으로 생활하기 Q&A](#)
- [세계보건기구\(WHO\): #HealthyAtHome: 신체활동](#)
- [YMCA 캐나다: YThrive Home](#)

부모와 자녀

집에서 아이들이 활동적으로 생활할 수 있도록 돕는 방법에 대해 자세히 알아보십시오.

- [Ace Fitness: 실내에서 아이들이 활동적으로 생활할 수 있도록 돕는 몇 가지 창의적인 방법에는 무엇이 있습니까?](#)
- [부모와 자녀를 위한 Active for Life 리소스](#)
- [International Play Association Canada: 성명서: COVID-19 시대에 아이들의 놀이](#)
- [Outdoor Play Canada: COVID-19 위기에 밖으로 나가도 괜찮습니까?](#)
- [ParticipACTION 운동 영상](#)

노년층

집에서 활동적으로 생활할 수 있는 방법들에 대해 자세히 알아보고 노년층을 위해 제작된 운동 영상을 시청해보십시오.

- [BC 주 정부: Move for Life!](#)
- [McMaster University: 집에서 활동적으로 생활하는 방법](#)
- [University of British Columbia: 노년층을 위한 그룹 피트니스](#)
- [University of British Columbia: Choose to Move](#)

마지막 업데이트: 2020 년 5 월 26 일