

운동량 그래프의 단위부터 읽기

똑똑 · 에디터 모아 · 발행 2026.09.30

축·단위·시간을 먼저 적고 모양을 해석합니다.

수치·상황·인물은 설명을 위한 가상 사례입니다. 특정 학교·제품·사람에 관한 조사 결과가 아닙니다.

쉬운 설명

축·단위·시간을 먼저 적고 모양을 해석합니다. 운동 기록 그래프의 높낮이는 숫자와 단위가 정해져야 뜻이 생깁니다. 그래프 제목 아래 측정 대상·기간·단위를 다시 적습니다.

핵심

- 운동 기록 그래프의 높낮이는 숫자와 단위가 정해져야 뜻이 생깁니다.
- 그래프 제목 아래 측정 대상·기간·단위를 다시 적습니다.
- 기기와 착용 방식이 달라지면 걸음 수의 비교 가능성이 떨어집니다.

개념 · 무엇을 구분하나요?

운동 기록 그래프의 높낮이는 숫자와 단위가 정해져야 뜻이 생깁니다. 세로축이 걸음 수인지 거리인지, 가로축이 하루인지 한 주인지에 따라 같은 선도 다른 이야기입니다. 변화량을 읽을 때에는 축의 시작값도 확인합니다.

방법 · 어떤 순서로 확인하나요?

그래프 제목 아래 측정 대상·기간·단위를 다시 적습니다. 점 두 개의 실제 수치를 읽고 차이를 계산합니다. 축이 0에서 시작하지 않으면 눈으로 느낀 변화와 숫자로 계산한 변화를 구별합니다.

가상 사례 · 직접 써 보는 비교

가상 그래프의 월요일 걸음 수는 7,000보, 화요일은 7,500보입니다. 세로축이 6,800부터 시작하면 선은 급하게 올라 보일 수 있습니다. 실제 차이는 500보이며 개인의 건강 상태를 뜻하지 않습니다.

한계 · 어디까지 말할 수 있나요?

기기와 착용 방식이 달라지면 걸음 수의 비교 가능성이 떨어집니다. 누락된 날을 0보로 채워 넣지 않습니다. 학생 개인의 운동 목표는 그래프 하나로 판단하지 않습니다.

직접 생각해 보기

7,000보에서 7,500보로 바뀐 기록의 차이는?

확인 설명

500보입니다. 변화의 의미는 같은 기기·기간·측정 조건을 확인한 뒤 해석합니다.

운동량 그래프는 어느 단위부터 읽어야 할까요?

운동 기록 그래프의 높낮이는 숫자와 단위가 정해져야 뜻이 생깁니다. 세로축이 걸음 수인지 거리인지, 가로축이 하루인지 한 주인지에 따라 같은 선도 다른 이야기입니다. 변화량을 읽을 때에는 축의 시작값도 확인합니다. 기기와 착용 방식이 달라지면 걸음 수의 비교 가능성이 떨어집니다.

이 글의 사례를 실제 학교나 사람에게 그대로 적용해도 되나요?

사례는 읽기 연습용입니다. 실제 판단에는 해당 장소·시기·대상과 원문 자료를 확인해야 합니다.

원문과 출처

- NIST · Exploratory Data Analysis — https://www.itl.nist.gov/div898/handbook/eda/eda_d.htm: EDA chapter: 분포·이상값·그래프를 함께 탐색
- CDC · Measuring Physical Activity Intensity — <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/measuring/index.html>: 상대적 운동 강도 설명; 개인 건강 판정의 근거로 사용하지 않음

제작 방식과 정정 안내: <https://www.dokdok.co/about#editorial>

온라인 원문 · 수정된 내용은 아래 페이지에서 확인하세요.

<https://www.dokdok.co/reading/daily-2026-10-09>