

같은 60분인데 왜 “매일”과 “주간 평균”이 다를까?

똑똑 · 에디터 모아 · 발행 2026.10.27

WHO와 CDC의 아동·청소년 신체활동 안내에서 대상 나이와 기간을 읽습니다.

공공 지침의 문장 읽기 연습입니다. 개인의 운동 계획이나 질환 관리에 적용하지 않으며 WHO 2020년 지침과 CDC 2025년 안내를 같은 문장으로 병합하지 않습니다.

쉬운 설명

한 주에 540분 움직여도 어느 날은 0분일 수 있습니다. 평균과 매일은 다른 말입니다. 지침을 볼 때 기관, 나이, 기간, 활동의 종류를 차례로 읽습니다.

핵심

- WHO 2020 지침의 5~17세 문장은 한 주에 걸친 일평균 60분 이상을 말합니다.
- CDC의 미국 6~17세 안내는 매일 60분 이상이라는 표현을 씁니다.
- 둘 다 강도와 활동 유형이 포함되어 있어 시간 합계만으로 전체 권고를 판정할 수 없습니다.

가상 기록 · 540분이라는 숫자가 답을 정할까요?

가상 학생의 7일 기록은 월요일부터 토요일까지 각각 90분, 일요일 0분입니다. 합계는 540분이고 일평균은 약 77.1분입니다. 시간 숫자만 보면 WHO의 “한 주에 걸친 일평균” 60분과 비교할 수 있지만 CDC의 미국 6~17세 안내에서 말하는 “매일” 시간 조건에는 일요일이 맞지 않습니다.

또 이 기록에는 움직임의 강도와 활동 유형이 빠져 있습니다. 두 기관의 권고 전체에 부합하는지 결론을 내릴 수 없습니다. 기관별 적용 나이도 WHO 5~17세와 CDC 6~17세로 다릅니다.

원문 비교표 · 대상과 시간 문장을 따로 적기

자료	대상	시간 표현	함께 확인할 것
WHO 2020 지침	5~17세	한 주에 걸친 일평균 60분 이상	중·고강도, 대부분 유산소; 근육·뼈 강화
CDC 미국 안내 2025	6~17세	매일 60분 이상	중·고강도, 유산소·근육·뼈 강화

원문을 학습용으로 축약한 자체 비교표입니다. 두 기관의 모든 세부 권고를 대체하지 않습니다.

반례 · 평균이 높아도 “매일”은 아닙니다

월~토 90분, 일요일 0분은 평균을 높입니다. 그래서 “평균 77.1분”을 “매일 77.1분”이라고 바꾸면 틀립니다. 반대로 7일 내내 60분이라는 기록은 $420\text{분}/7=60\text{분}$ 이지만 활동 강도·유형이 없다면 두 기관의 전체 권고를 판정할 수

없습니다.

WHO 문장은 2020년 발행된 지침, CDC 자료는 미국을 대상으로 한 2025년 갱신 안내라는 배경도 캡션에 적어야 합니다. 문장 차이를 한쪽이 잘못되었다는 증거로 다루지 않습니다.

적용 질문 · 가상 문장을 고쳐 보세요

“WHO와 CDC 모두 7일 평균 60분이면 충족이다”라는 문장에서 어느 부분이 빠졌을까요? 적용 나이, 기간 표현, 강도와 활동 유형을 다시 채워 보세요.

고친 문장 예시는 “WHO의 2020년 5~17세 권고에는 한 주에 걸친 일평균이라는 시간 표현이 있고 CDC의 미국 6~17세 안내는 매일이라고 쓰며, 두 경우 모두 시간 외 조건을 확인해야 한다”입니다.

직접 생각해 보기

가상 주간 기록 90·90·90·90·90·90·0분의 평균을 구하고, WHO/CDC 시간 문장에 대해 각각 한 문장씩 쓰세요.

확인 설명

합계 540분, 일평균 약 77.1분입니다. WHO의 시간 평균과 비교는 가능하지만 강도·유형 미상으로 전체 판단은 보류합니다. CDC의 매일 60분 시간 조건은 일요일 0분으로 충족하지 않습니다.

WHO가 일요일 0분을 권한다는 뜻인가요?

아니요. 여기서는 시간 문장의 계산 방식을 비교한 가상 예시일 뿐 개인의 일정이나 권장 활동을 정하지 않습니다.

60분을 넘으면 무조건 전체 권고에 맞나요?

강도와 유산소·근육·뼈 강화 같은 종류의 조건도 있으므로 시간만으로는 판정할 수 없습니다.

원문과 출처

- WHO · Guidelines on physical activity and sedentary behaviour (2020) — <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf>: Recommendations, pp. 25 and 29 — children and adolescents aged 5-17: weekly daily average, muscle/bone activities, sedentary behaviour; Glossary of terms

- CDC · Child Activity: An Overview (updated 2025-12-04) — <https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/guidelines/children.html>: Recommendations — ages 3-5 and 6-17; aerobic, muscle- and bone-strengthening; Common questions

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

온라인 원문 · 수정된 내용은 아래 페이지에서 확인하세요.

<https://www.dokdok.co/reading/who-cdc-activity-time>