

운동 안내문의 강도와 휴식 조건 비교 — 나의 탐구 노트

똑똑 · 에디터 모아 · 발행 2026.10.13

두 운동 안내문이 같은 활동을 권할 때 누구에게 어느 조건이 다른가?

이름·작성일:

나의 탐구 질문:

제출 형식·분량:

선생님의 평가 기준:

AI·도구 사용 허용 조건:

중학교 시작

가상 안내문 A는 “매일 30분 빠르게 걷기”만 적고 B는 대화 가능 정도, 쉬는 날과 아플 때 활동을 멈추는 조건을 구분합니다. 숫자가 들어 있다는 이유만으로 A가 더 정확하다고 평가하지 않습니다.

고등학교 심화

운동 시간과 상대 강도를 나누고, 청소년 조직화된 스포츠 훈련에 대한 AAP 권고를 모든 사람의 운동 처방으로 넓혀 적용하지 않습니다. 실제 건강 상태가 다른 독자를 위한 의료 상담 문구의 필요성도 검토합니다.

준비 순서

1. 가상 안내문 두 개의 대상·활동·시간·강도·휴식·주의 조건을 같은 표에 옮긴다.
2. CDC의 말하기 검사와 AAP의 회복 권고가 각각 무엇을 설명하는지 출처와 범위를 적는다.
3. 빠진 조건 때문에 독자가 어떻게 오해할 수 있는지 반례를 쓰고 안내문을 수정한다.

1. 안내문 비교표

대상	활동·시간	강도 단서	휴식	예외·주의

2. 수정 문장표

원래 문구	오해 가능성	출처·범위	고친 문구

작품·판본·장면 위치

나의 해석 한 문장

해석을 뒷받침하는 표현

다른 해석과 비교

자료 기록

제목	작성자·기관	발행일	주소·쪽수	확인한 근거	확인 날짜

도움 받은 부분과 나의 수정

도움의 출처 / 활용 범위 / 검증한 내용 / 수정 전후 / 나의 판단

제출 전 점검

- ☐ 운동 시간을 개인의 안전한 강도로 단정하지 않았나요?
- ☐ 통증·어지럼 같은 이상 증상을 참고 버티라고 안내하지 않았나요?

참고 자료를 찾을 곳

U.S. CDC · Measuring Physical Activity Intensity — <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/measuring/index.html>

Talk test: relative moderate and vigorous intensity

American Academy of Pediatrics · Overuse Injuries, Overtraining, and Burnout in Young Athletes — <https://publications.aap.org/pediatrics/article/153/2/e2023065129/196435>

Recommendations: recovery between sessions and at least one day per week off organized sport

예시 해설 — 작성 뒤 비교하기

가상 A는 “모든 학생이 매일 같은 속도로 달리기”라고 쓴다.

대상과 개인차, 휴식·통증 조건을 표에서 확인한다.

시간과 속도만으로 각자의 강도·안전이 정해지지 않으므로 표현을 제한하고 상태 관찰과 도움 요청을 더한다.

가상 안내문 비교는 개인 운동 처방이나 의학적 진단이 아니다.

자기 점검 기준

기준	충분히 드러난 모습	더 보완할 모습
범위 읽기	CDC·AAP 자료의 대상과 문장별 근거를 구분한다.	기관 이름만 적고 모든 청소년에게 같은 처방을 내린다.
안전한 수정	빠진 조건을 구체적으로 보완하고 이상 증상에 대한 도움 경로를 적는다.	좋아 보이는 표현만 더하고 안전 조건은 남긴다.

똑똑 · 큐레아 / 자체 제작 활동지 / 학교의 공식 평가 양식이 아닙니다.

온라인 원문 · 수정된 내용은 아래 페이지에서 확인하세요.

<https://www.dokdok.co/projects/exercise-guidance-intensity-rest>