



이렇게 사용하세요!

시작하기에 앞서 나에게 한마디

올해 말까지 꾸준히 힘내보자!

최종목표

내 힘으로 스스로 집에서 병원까지 다녀오기

혼자 밥상 차리고 식사하기

목 표	운동 방법	운동 주기
1. 꾸준히 산책하기	집 주변 걷기	매일 30분씩
2. 상체 근력 키우기	세라밴드 운동 동영상	주 3회
3. 하체 근력 키우기	세라밴드 운동 동영상	주 3회
.	.	.
.	.	.
.	.	.
.	.	.
.	.	.
.	.	.
.	.	.
.	.	.
.	.	.
.	.	.
.	.	.



이렇게 사용하세요!

주간계획	10월 9일 월요일	10월 10일 화요일
1. 짚아놀이터 라인	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태
매일 10분씩 걷기		
2. 세라밴드 상지 운동	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법
월, 수, 금요일 하기	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타
3. 세라밴드 하지 운동	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용
화, 목, 토요일 하기	- 세라밴드 상지 운동 - 동네 산책 걸음	- 세라밴드 하지 운동 - 스트레칭 30분
	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록
	- 동영상 30분짜리 따라하고 나니 근육이 당긴 느낌 있음 - 두통 있었으나 산책하고 난 후 개운함	- 따라하기 어려웠으나 하체에 근육이 잡히는 기분이 듬 - 스트레칭 하고 난 후 편안하게 잘 수 있었음
	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간
	- 오전 10~10시 30분 - 오후 4시~5시	- 오전 10~10시 30분 - 오후 4시~5시
	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도
	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)
	- 운동동영상의 난이도가 어렵고 보호자 없이 혼자하기 어려움	- 운동동영상의 난이도가 어렵고 보호자 없이 혼자하기 어려움
	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도



운동 전 문진표



고혈압 진단 기준

단위 : mmHg

분류	수축기 혈압	이완기 혈압
정상	120 미만 그리고	80 미만
고혈압 전단계	120~139 또는	80~89
1기 고혈압	140~159 또는	90~99
2기 고혈압	160 이상 또는	100 이상



당뇨병 진단 기준

단위 : mg/dL

	공복	식후2시간	무작위	당화혈색소 HbA1c(%)
정상	<100	<140		<5.7
당뇨병 전단계	100~125	140~199		5.7~6.4
당뇨병	≥126	≥200	≥200	≥6.5

⇒ 위의 진단 기준을 확인하시고 질환의 전단계로 의심되는 경우 전문가와의 상담이 필요합니다.



운동하기 전 나의 몸 상태는 어떠한지 체크하고 운동을 진행하세요. !

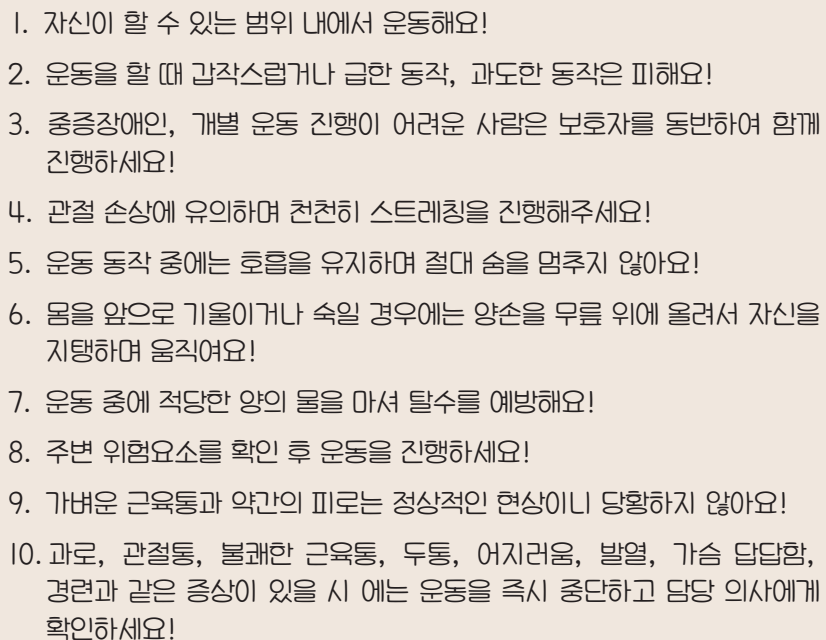
다음 중 어느 2가지 이상 해당하는 항목이 있는 경우 운동을 잠시 중지하고, 증상이 지속될 시 병원 의료진과 상의하세요.

- | | | |
|----------------|-----------------|------------------|
| ① 몸이 나른하다. | ② 어지럼증이 있다. | ③ 밤에 잘 자지 못했다. |
| ④ 열이 있다. | ⑤ 기침이나 가래가 나온다. | ⑥ 두통이 있다. |
| ⑦ 가슴이나 배가 아프다. | ⑧ 숨이차다. | ⑨ 설사나 심한 변비가 있다. |
| ⑩ 욕창이 생겼다. | ⑪ 신체에 통증이 있다. | |
- 기타 :



내가 체크한 항목 (증상이 큰 3가지만 체크하세요)

일시	체크 항목	비고



※ 주의사항을 지키지 않을 경우, 운동은 오히려 건강에 독이 됩니다.

**나의 건강을 위해
항상 내가 먼저 체크합니다!**



시작하기에 앞서 나에게 한마디

최종목표

[illegible]

주간계획	월 일 요일	월 일 요일	월 일 요일
	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태
			
	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음
	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법
	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타
	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용
	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록
	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간
	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도
			
	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음
	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)
	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도
			
	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음

월 일 요일	월 일 요일	월 일 요일	월 일 요일
◎ 몸 상태	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태
			
매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음
◎ 운동 방법	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법
① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타
◎ 운동 내용	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용
◎ 운동 기록	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록
◎ 운동 시간	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간
◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도
			
전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음
◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)
◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도
			
매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음

주간계획	월 일 요일	월 일 요일	월 일 요일
	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태
	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음
	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법
	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타
	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용
	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록
	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간
	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도
	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음
	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)
	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도
	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음

월 일 요일	월 일 요일	월 일 요일	월 일 요일
◎ 몸 상태	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태
매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음
◎ 운동 방법	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법
① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타
◎ 운동 내용	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용
◎ 운동 기록	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록
◎ 운동 시간	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간
◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도
전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음
◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)
◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도
매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음

주간계획	월 일 요일	월 일 요일	월 일 요일
	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태
			
	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음
	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법
	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타
	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용
	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록
	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간
	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도
			
	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음
	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)
	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도
			
	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음

월 일 요일	월 일 요일	월 일 요일	월 일 요일
◎ 몸 상태	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태
			
매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음
◎ 운동 방법	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법
① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타
◎ 운동 내용	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용
◎ 운동 기록	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록
◎ 운동 시간	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간
◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도
			
전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음
◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)
◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도
			
매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음

주간계획	월 일 요일	월 일 요일	월 일 요일
	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태
			
	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음
	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법
	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타
	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용
	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록
	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간
	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도
			
	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음
	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)
	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도
			
	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음

월 일 요일	월 일 요일	월 일 요일	월 일 요일
◎ 몸 상태	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태
			
매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음
◎ 운동 방법	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법
① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타
◎ 운동 내용	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용
◎ 운동 기록	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록
◎ 운동 시간	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간
◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도
			
전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음
◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)
◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도
			
매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음

주간계획	월 일 요일	월 일 요일	월 일 요일
	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태
	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음
	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법
	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타
	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용
	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록
	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간
	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도
	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음
	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)
	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도
	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음

월 일 요일	월 일 요일	월 일 요일	월 일 요일
◎ 몸 상태	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태
매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음
◎ 운동 방법	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법
① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타
◎ 운동 내용	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용
◎ 운동 기록	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록
◎ 운동 시간	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간
◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도
전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음
◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)
◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도
매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음

주간계획	월 일 요일	월 일 요일	월 일 요일
	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태
			
	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음
	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법
	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타
	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용
	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록
	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간
	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도
			
	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음
	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)
	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도
			
	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음

월 일 요일	월 일 요일	월 일 요일	월 일 요일
◎ 몸 상태	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태
			
매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음
◎ 운동 방법	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법
① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타
◎ 운동 내용	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용
◎ 운동 기록	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록
◎ 운동 시간	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간
◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도
			
전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음
◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)
◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도
			
매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음

주간계획	월 일 요일	월 일 요일	월 일 요일
	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태
			
	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음
	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법
	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타
	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용
	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록
	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간
	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도
			
	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음
	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)
	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도
			
	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음

월 일 요일	월 일 요일	월 일 요일	월 일 요일
◎ 몸 상태	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태
			
매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음
◎ 운동 방법	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법
① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타
◎ 운동 내용	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용
◎ 운동 기록	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록
◎ 운동 시간	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간
◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도
			
전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음
◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)
◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도
			
매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음

주간계획	월 일 요일	월 일 요일	월 일 요일
	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태
			
	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음
	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법
	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타
	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용
	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록
	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간
	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도
			
	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음
	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)
	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도
			
	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음

월 일 요일	월 일 요일	월 일 요일	월 일 요일
◎ 몸 상태	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태
			
매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음
◎ 운동 방법	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법
① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타
◎ 운동 내용	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용
◎ 운동 기록	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록
◎ 운동 시간	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간
◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도
			
전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음
◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)
◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도
			
매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음

주간계획	월 일 요일	월 일 요일	월 일 요일
	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태
			
	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음
	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법
	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타
	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용
	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록
	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간
	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도
			
	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음
	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)
	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도
			
	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음

월 일 요일	월 일 요일	월 일 요일	월 일 요일
◎ 몸 상태	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태
			
매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음
◎ 운동 방법	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법
① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타
◎ 운동 내용	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용
◎ 운동 기록	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록
◎ 운동 시간	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간
◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도
			
전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음
◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)
◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도
			
매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음

주간계획	월 일 요일	월 일 요일	월 일 요일
	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태
			
	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음
	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법
	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타
	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용
	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록
	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간
	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도
			
	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음
	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)
	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도
			
	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음

월 일 요일	월 일 요일	월 일 요일	월 일 요일
◎ 몸 상태	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태
			
매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음
◎ 운동 방법	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법
① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타
◎ 운동 내용	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용
◎ 운동 기록	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록
◎ 운동 시간	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간
◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도
			
전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음
◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)
◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도
			
매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음

주간계획	월 일 요일	월 일 요일	월 일 요일
	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태
			
	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음
	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법
	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타
	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용
	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록
	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간
	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도
			
	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음
	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)
	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도
			
	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음

월 일 요일	월 일 요일	월 일 요일	월 일 요일
◎ 몸 상태	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태
			
매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음
◎ 운동 방법	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법
① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타
◎ 운동 내용	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용
◎ 운동 기록	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록
◎ 운동 시간	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간
◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도
			
전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음
◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)
◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도
			
매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음

주간계획	월 일 요일	월 일 요일	월 일 요일
	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태
			
	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음
	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법
	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타
	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용
	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록
	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간
	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도
			
	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음
	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)
	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도
			
	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음

월 일 요일	월 일 요일	월 일 요일	월 일 요일
◎ 몸 상태	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태
			
매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음
◎ 운동 방법	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법
① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타
◎ 운동 내용	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용
◎ 운동 기록	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록
◎ 운동 시간	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간
◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도
			
전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음
◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)
◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도
			
매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음

주간계획	월 일 요일	월 일 요일	월 일 요일
	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태
			
	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음
	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법
	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타
	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용
	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록
	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간
	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도
			
	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음
	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)
	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도
			
	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음

월 일 요일	월 일 요일	월 일 요일	월 일 요일
◎ 몸 상태	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태
			
매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음
◎ 운동 방법	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법
① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타
◎ 운동 내용	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용
◎ 운동 기록	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록
◎ 운동 시간	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간
◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도
			
전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음
◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)
◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도
			
매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음

주간계획	월 일 요일	월 일 요일	월 일 요일
	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태
	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음
	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법
	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타
	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용
	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록
	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간
	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도
	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음
	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)
	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도
	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음

월 일 요일	월 일 요일	월 일 요일	월 일 요일
◎ 몸 상태	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태
매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음
◎ 운동 방법	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법
① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타
◎ 운동 내용	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용
◎ 운동 기록	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록
◎ 운동 시간	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간
◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도
전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음
◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)
◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도
매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음

주간계획	월 일 요일	월 일 요일	월 일 요일
	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태
			
	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음
	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법
	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타
	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용
	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록
	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간
	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도
			
	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음
	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)
	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도
			
	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음

월 일 요일	월 일 요일	월 일 요일	월 일 요일
◎ 몸 상태	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태
			
매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음
◎ 운동 방법	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법
① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타
◎ 운동 내용	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용
◎ 운동 기록	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록
◎ 운동 시간	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간
◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도
			
전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음
◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)
◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도
			
매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음

주간계획	월 일 요일	월 일 요일	월 일 요일
	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태
	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음
	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법
	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타
	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용
	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록
	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간
	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도
	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음
	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)
	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도
	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음

월 일 요일	월 일 요일	월 일 요일	월 일 요일
◎ 몸 상태	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태
매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음
◎ 운동 방법	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법
① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타
◎ 운동 내용	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용
◎ 운동 기록	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록
◎ 운동 시간	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간
◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도
전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음
◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)
◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도
매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음

주간계획	월 일 요일	월 일 요일	월 일 요일
	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태
			
	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음
	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법
	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타
	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용
	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록
	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간
	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도
			
	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음
	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)
	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도
			
	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음

월 일 요일	월 일 요일	월 일 요일	월 일 요일
◎ 몸 상태	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태
			
매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음
◎ 운동 방법	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법
① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타
◎ 운동 내용	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용
◎ 운동 기록	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록
◎ 운동 시간	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간
◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도
			
전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음
◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)
◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도
			
매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음

주간계획	월 일 요일	월 일 요일	월 일 요일
	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태
			
	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음
	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법
	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타
	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용
	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록
	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간
	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도
			
	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음
	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)
	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도
			
	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음

월 일 요일	월 일 요일	월 일 요일	월 일 요일
◎ 몸 상태	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태
			
매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음
◎ 운동 방법	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법
① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타
◎ 운동 내용	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용
◎ 운동 기록	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록
◎ 운동 시간	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간
◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도
			
전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음
◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)
◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도
			
매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음

주간계획	월 일 요일	월 일 요일	월 일 요일
	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태
	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음
	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법
	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타
	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용
	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록
	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간
	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도
	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음
	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)
	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도
	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음

월 일 요일	월 일 요일	월 일 요일	월 일 요일
◎ 몸 상태	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태	◎ 몸 상태
매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음
◎ 운동 방법	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법	◎ 운동 방법
① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타	① 치료사, 의사 등 전문가에게 배움 ② 동영상(큐알코드 등)을 봄 ③ 책자 및 유인물을 봄 ④ 기타
◎ 운동 내용	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용	◎ 운동 내용
◎ 운동 기록	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록	◎ 운동 기록
◎ 운동 시간	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간	◎ 운동 시간
◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도	◎ 운동 수행도
전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음	전혀 할수없음 조금하기 어려움 보통 조금하기 수월함 매우 할수있음
◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)	◎ 운동하지 못한 이유 (운동수행도 1번의 경우)
◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도	◎ 운동 만족도
매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음	매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음



장애인 운동 동영상

필요한 운동을 확인하고 활용하세요!

※ 동영상은 장애인 본인의 기능과 경직에 따라 난이도가 다르고 제한이 있을 수 있습니다.
관절이 움직일 수 있는 가동 범위까지만 진행하고 통증이 있을 시 운동을 멈추고 무리하지 않도록 합니다.

제 목	규알코드	난이도
경증장애인		
◎ 누구나 쉽게 따라할 수 있는 준비운동		★ 쉬움
◎ 전신 스트레칭		★★ 보통
◎ 장애인 건강증진 체조		★★ 보통
◎ 집에서 쉽게 따라하는 유산소 운동		★★ 보통
◎ 집에서 쉽게 따라하는 근력 운동		★★ 보통
◎ 집에서 쉽게 따라하는 유연성 운동		★★ 보통
◎ 장애인을 위한 유산소 리듬운동		★ 쉬움
◎ 장애인을 위한 일상생활 속 코어운동		★★ 보통
◎ 장애인을 위한 알파벳 근력운동		★ 쉬움
◎ 장애인을 위한 5분 근지구력 순환운동(타바타 운동)		★★ 보통
◎ 장애인을 위한 상체운동		★★★ 어려움
◎ 장애인을 위한 하체운동, 온몸운동		★★★ 어려움
◎ 함께하는 하루 한번 재활운동(누워서 하는 운동)		★ 쉬움

◎ 함께하는 하루 한번 재활운동(앉아서 하는 운동)		★ 쉬움
◎ 함께하는 하루 한번 재활운동(서서 하는 운동)		★★ 보통
◎ 휠체어 장애인을 위한 20분 홈트레이닝		★★ 보통
◎ 재가장애인 재활운동 1편 - 앉은 자세에서 균형운동		★ 쉬움
◎ 재가장애인 재활운동 2편 - 선 자세에서 균형운동		★★ 보통
◎ 재가장애인 재활운동 3편 - 선 자세에서 보행훈련운동		★★ 보통
◎ 허리&무릎 통증 운동		★★★ 어려움
뇌병변장애인 (뇌졸중, 편마비 환자 포함)		
◎ 뇌졸중 환자를 위한 가정운동프로그램(누운자세 운동)		★ 쉬움
◎ 뇌졸중 환자를 위한 가정운동프로그램(앉은자세 운동)		★★ 보통
◎ 뇌졸중 환자를 위한 가정운동프로그램(선자세 운동)		★★★ 어려움
◎ 뇌졸중 환자를 위한 가정운동프로그램(작업치료 운동) ※12번 공 던지고 받기는 운동 및 인지 기능에 따라 위험할 수 있음		★★ 보통
◎ 뇌졸중 장애인의 활기찬 일상을 위한 건강체조 - 아침에 하루를 시작하는 체조		★ 쉬움
◎ 뇌병변장애인을 위한 전신순환운동		★★★ 어려움
◎ 뇌병변장애인을 위한 유산소 운동		★ 쉬움
◎ PTX (신체손상과 장애를 위한 물리치료 프로그램)를 활용한 가정운동프로그램시리즈(뇌졸중환자용) Part1.		★ 쉬움
◎ PTX (신체손상과 장애를 위한 물리치료 프로그램)를 활용한 가정운동프로그램시리즈(뇌졸중환자용) Part2.		★ 쉬움

◎ [심뇌재활을 부탁해] 상지관절운동편		★ 쉬움
◎ [심뇌재활을 부탁해] 상지 기능 훈련 손조작 운동		★ 쉬움
◎ [심뇌재활을 부탁해] 앉아서 균형잡기		★ 쉬움
◎ 뇌졸중 환자의 상지 마비측 근육 이완 운동 Part1. 보호자와 함께하는 누워서 하는 스트레칭편		★ 쉬움
◎ 뇌졸중 환자의 상지 마비측 근육 강화 운동 Part1. 혼자 바로 누워서 하는 상지 강화 운동편		★ 쉬움
◎ 뇌졸중 환자의 하지 마비측 이완 운동 보호자와 함께하는 하지 스트레칭 운동		★ 쉬움
◎ 뇌졸중 환자의 하지 마비측 강화 운동 바로 누운 자세에서 혼자 하는 하지 근력 강화 운동		★ 쉬움
◎ 뇌졸중 환자의 코어 강화 운동 - 둘이 함께하는 코어 운동		★★ 보통
◎ 뇌졸중 환자의 코어 강화 운동 - 혼자 앉아서 하는 몸통 운동		★★ 보통
◎ 뇌졸중 환자를 위한 세라밴드 재활운동법 제1탄 - 식사활동에 도움이 되는 기본 상지 근력운동		★★ 보통
◎ 뇌졸중 환자를 위한 세라밴드 재활운동법 제2탄 - 앉았다 일어서기에 도움이 되는 기본 하지 근력운동		★★ 보통
◎ 편마비 장애인을 위한 몸통운동		★★ 보통
◎ 편마비 장애인을 위한 어깨운동		★★★ 어려움
◎ 편마비 장애인을 위한 다리운동		★★★ 어려움
지체장애인 (척수손상)		
◎ PTX(신체손상과 장애를 위한 물리치료 프로그램)를 활용한 가정운동프로그램시리즈(척수손상환자용) Part1.		★ 쉬움

◎ PTX(신체손상과 장애를 위한 물리치료 프로그램)를 활용한 가정운동프로그램시리즈(척수손상환자용) Part2.		★★ 보통
◎ 척수손상환자의 에어로빅 운동(사지마비환자용)		★ 쉬움
◎ 척수손상환자의 에어로빅 운동(하지마비환자용)		★ 쉬움
◎ 척수장애인을 위한 근력운동		★ 쉬움
발달장애인		
◎ 발달장애인을 위한 전신순환운동		★ 쉬움
◎ 발달장애인을 위한 감각지각운동		★ 쉬움
노년기 여성장애인		
◎ 노년기 여성장애인 재활운동_상지		★ 쉬움
◎ 노년기 여성장애인 재활운동_하지		★ 쉬움
◎ 노년기 여성장애인 재활운동_몸통,안전이동		★ 쉬움
기타		
◎ 구음장애 환자를 위한 구강-조음기관운동	3가지를 함께 하면 좋은 운동	★ 쉬움
◎ 가정에서 하는 연하재활훈련시리즈		★ 쉬움
◎ 부모와 함께하는 장애아동의 호흡재활운동		★★★ 어려움
◎ [심뇌재활을 부탁해] 삼킴운동		★ 쉬움

발행일 2023년 12월

발행처 인천광역시지역장애인보건의료센터

주 소 (22332) 인천광역시 중구 서해대로 366 정석빌딩B동 807호

전 화 032-451-9052~7

출 처 국립재활원, 서울특별시북부지역장애인보건의료센터,
서울특별시남부지역장애인보건의료센터, 경기도남부지역장애인보건의료센터,
제주특별자치도지역장애인보건의료센터, 전라북도지역장애인보건의료센터,
강원도지역장애인보건의료센터, 인하대병원 심뇌혈관질환센터

자 문 경인권역재활병원 물리치료사 박석우, 인하대병원 작업치료사 김태현,
인하대병원 언어재활사 신주희