

우리동네 **운동** 맛집!  
국민체력100 체력인증센터를 확인하세요!



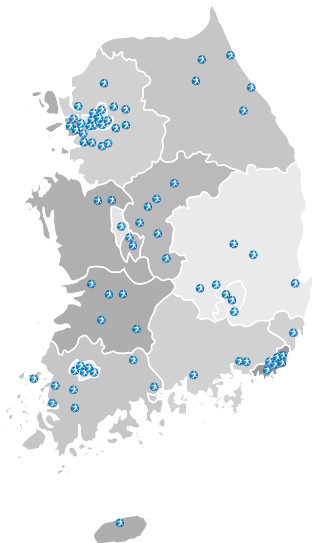
백세까지 건강할 권리  
백세권에서 누리세요!



<https://nfa.kspo.or.kr>

국민체력100

전국 체력인증센터에서  
내 몸에 꼭 맞는 운동 처방 받으세요!



## 전국 체력인증센터



시도	시군구	센터위치	전화번호
서울	송파구	올림픽공원(직영)	1644-7110
	강동구	천호아우름센터	02-488-9586
	강북구	강북웰빙스포츠센터	02-980-0101
	동작구	사당종합체육관	02-591-0101
	마포구	마포구민체육센터	02-337-7815
	서초구	서초구민체육센터	02-591-5999
	성동구	성동공공복합청사	02-2286-7190
	서대문구	서대문문화체육회관	02-360-8569
	중구	충무스포츠센터	02-2280-8500
인천	동구	송림체육관	032-456-2226
	미추홀구	미추홀구국민체육센터	032-888-1102
	연수구	가천대학교	032-820-4889
경기	광주시	동원대학교	031-799-8830
	고양시	고양체육관	031-930-1165
	부천시	부천오정레포츠센터	070-7707-5305
	성남시	성남종합스포츠센터	031-739-6717
	수원시	경기대학교	031-249-1485
	시흥시	정왕어울림국민체육센터	031-498-7338
	안산시	한양대학교	031-436-8052
	양평군	양서예코힐링센터	031-772-9775
	오산시	오산스포츠센터	031-378-9220
	의정부시	의정부종합운동장	031-828-2100
	포천시	영중체육문화센터	031-535-0151~2
대전	화성시	화성국민체육센터	031-278-7548
	서구	서울올림픽기념국민생활관	042-485-7330
충북	보은군	결초보은체육관	043-544-9956
	영동군	문화체육센터	043-744-0077
	증평군	증평생활체육관	043-835-4171
	진천군	초평생활체육공원체육관	043-534-5689
	청주시	청주종합운동장	043-267-7330
	충주시	충주종합운동장	043-852-7330
세종	세종시	종촌동복합커뮤니티센터	044-868-8323
	아산시	이순신종합운동장(직영)	041-547-7336
충남	계룡시	구룡콘도	042-840-6302
	천안시	천안종합운동장	041-622-9348

시도	시군구	센터위치	전화번호
강원	강릉시	가톨릭관동대학교	033-649-7711
	삼척시	삼척시민체육관	033-570-6857
	원주시	원주국민체육센터	033-762-0110
	춘천시	강원대학교	033-250-6793
	태백시	고원체육관	033-554-1130
광주	서구	광주월드컵경기장(직영)	062-710-7336
	광산구	첨단다목적체육센터	062-955-9109
	동구	조선대학교	062-230-7419
	북구	태봉생활체육관	062-716-6100
전북	서구	서구보건소	062-350-4566
	군산시	월명체육관	063-454-8761
	남원시	춘향골체육관	063-633-7330
	익산시	익산시종합운동장	063-838-8983
	전주시	화산체육관	063-221-7330
	정읍시	샘골보건지소	063-531-0602
전남	곡성군	레저문화센터	061-363-4337
	나주시	동신대학교	061-330-3388
	목포시	목포국제축구센터	061-278-0155
	무안군	목포대학교	061-450-2387
	순천시	순천시문화건강센터	061-749-8946
	신안군	신안국민체육관	061-240-8540
	영암군	세한대학교	061-469-1134
대구	수성구	대구육상진흥센터(직영)	053-716-7336
	달서구	월배국민체육센터	053-634-8602
울산	남구	울산대학교	052-259-1471
	경산시	대구한의대학교	053-819-1838
경북	구미시	경운대학교	054-479-1369
	김천시	김천시종합운동장	054-433-0020
	안동시	안동시민운동장	054-854-7338
	영주시	영주철탄체육관	054-637-0100
	포항시	장량국민체육센터	054-272-8519
	금정구	스포원파크테니스경기장	051-550-1631
	남구	남구국민체육센터	051-626-8215
부산	동구	동구국민체육문화예센터	051-604-6030
	사상구	사상구국민체육센터	051-326-0100
	사하구	사하구국민체육센터	051-202-3500
	연제구	거제국민체육센터	051-710-7412
	사천시	사천국민체육센터	055-835-2066
경남	창원마산	마산대학교	055-230-0155
	창원시	창원 시민생활체육관	055-712-0781
제주	제주시	전천후육상경기장	064-759-8795

# 국민체력100

국민체력100으로  
우리 가족 100세까지 건강하게





국민의 체력 및 건강 증진을 위해  
국가에서 시행하는 **대국민 무상  
스포츠 복지서비스**입니다.

- 대상** > 유소년부터 어르신까지(만11세 이상의 전 국민)  
\*만4~6세 유아는 시범운영
- 내용** > 체력 측정 · 평가 · 맞춤형 운동처방 및  
체력증진교실 · 스포츠활동인증을 통한 체력관리

## 참여하는 모든 국민에게는?



**과학적인  
체력측정 및 평가**

연령대별 전문적인 체력측정 후  
건강체력, 운동체력 등 평가



**국민체력100 인증서 및  
참가증 발급**

체력수준에 따른 등급별 인증서 또는  
등급 외 참가증 지급



**맞춤형  
운동처방**

체력수준별 맞춤형  
운동 프로그램 제공



**체력관리  
지원**

스포츠활동인증, 온라인 운동  
동영상 제공 및 체력증진교실 운영 등

## 국민체력100 건강체력 기준이란?

질병을 예방하고 자립생활을 유지하기 위해 필요한 체력



**심폐체력**

일을 오래 지속하거나  
피로회복을 빨리 할 수 있는  
심장과 폐의 능력



**근력**

근육에서 힘을 내어  
무거운 중량을  
들어올릴 수 있는 능력



**협응력**

복잡한 동작을  
능숙하게 수행하는 능력  
(보행능력)

### '건강체력' 기준에 도달하기

청소년, 성인 ● 심폐체력과 근력 모두 강화하세요!  
어르신 ● 협응력과 근력 모두 강화 하세요!

본 사업은 국민체육진흥공단에서 경문·경정·스포츠토를 통해 조성한 국민체육진흥기금으로 시행됩니다.

국민체력100으로  
우리 가족 100세까지 건강하게!

## 체력인증

생애주기별로 필수적인 체력을 측정·인증하고  
수준에 따른 맞춤 운동처방 및 체력관리를 제공하는 프로그램



**신청**

국민체력100 홈페이지 또는 전화를 통해 예약



**센터방문**

센터에 방문(신분증 필수 소지)



**체력측정**

운동 전 위험도 검사(PAR-Q), 체력측정



**체력평가**

체력측정 평가지, 인증서 또는 참가증 발급



**운동처방**

운동처방전, 운동 동영상 제공(홈페이지)



**관리지원**

체력관리 상담, 체력증진 교실 운영

## 스포츠활동인증

국가에서 정한 기준에 따라 정해진 기간 동안의  
스포츠활동 수준을 평가하여 인증을 부여하는 프로그램

### 스포츠활동 기준



**측정항목** 걸음 수



**측정기간** 참여 신청 후 총 4주간



**인증기준** 1일 평균 걸음수

(단위: 보)

등급	7일 기준		1일 기준	
	20~30대	40대 이상	20~30대	40대 이상
1등급	63,000	84,000	9,000	12,000
2등급	56,000	70,000	8,000	10,000
3등급	49,000	56,000	7,000	8,000

### 스포츠활동인증 참여방법

구글플레이, 앱스토어에서 **워크온/날리리만보/아리모헬스**를  
설치 후 참여하세요! (\*시범사업 중으로 인증서 미발급)



앱스토어  
접속



어플설치 및  
참여신청



스포츠활동  
(4주간)



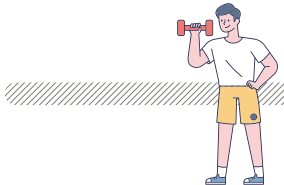
인증결과  
확인

## 생애 연령대별 체력측정 항목

체격

### 모두를 위한

구분	측정항목	측정종목	비고
신체 조성	신체질량지수(BMI)	신장(cm), 체중(kg)	유아, 청소년, 성인, 어르신 (공통)
	체지방률(%)	체성분 측정기(임퍼던스식)	
	허리둘레(cm)	허리둘레(cm)	
	허리둘레-신장비	허리둘레-신장비(WHtR)	유소년항목



체력

### 유아기를 위한 (만 4세~6세) 시범운영

구분	측정항목	측정종목	비고
건강 체력	근력	상대악력[악력(kg)/체중(kg)*100]	필수
	근지구력	윗몸 말아 올리기(회)	
	심폐지구력	10m 왕복 오래달리기(회)	
	유연성	앉아 윗몸 앞으로 굽히기(cm)	
운동 체력	민첩성	5m 왕복달리기	
	순발력	제자리 멀리뛰기(cm)	
	협응력	눈-손 협응력 검사 : 버튼누르기(30개)	

### 유소년을 위한 (만 11세~12세)

구분	측정항목	측정종목	비고
건강 체력	근력	상대악력[악력(kg)/체중(kg)*100]	필수
	근지구력	윗몸 말아 올리기(회)	
	심폐지구력	15m 왕복 오래달리기(회)	
	유연성	앉아 윗몸 앞으로 굽히기(cm)	
운동 체력	민첩성	반복 옆뛰기(회/20초)	
	순발력	제자리 멀리뛰기(cm)	
	협응력	눈-손 협응력 검사 : 벽패스(회/30초)	

### 청소년을 위한 (만 13세~18세)

구분	측정항목	측정종목	비고
건강 체력	근력	상대악력[악력(kg)/체중(kg)*100]	필수
	근지구력	윗몸 말아 올리기(회)	택1
		반복점프(회/30초)	
	심폐지구력	20m 왕복 오래달리기(회)	택1
		트레드밀 검사(단계별 심박수)	
운동 체력	유연성	스텝검사(심박수)	필수
		앉아 윗몸 앞으로 굽히기(cm)	
	민첩성	일리노이 민첩성 검사(초)	
	순발력	체공시간 검사(초)	
	협응력	눈-손 협응력 검사(초/실수횟수)	

### 성인을 위한 (만 19세~64세)

구분	측정항목	측정종목	비고
건강 체력	근력	상대악력[악력(kg)/체중(kg)*100]	필수
	근지구력	교차윗몸일으키기(회/60초)	
	심폐지구력	20m 왕복 오래달리기(회)	
		트레드밀 검사(단계별 심박수)	
운동 체력	유연성	YMCA 스텝검사(심박수)	필수
		앉아 윗몸 앞으로 굽히기(cm)	
	민첩성	10m 왕복달리기(초)	
	순발력	반응시간(소리) 검사(초)	
운동 체력	협응력	제자리 멀리뛰기(cm)	택1
		체공시간 검사(초)	

### 어르신을 위한 (만 65세 이상)

구분	측정항목	측정종목	비고
건강 체력	근 기능	상지 상대악력[악력(kg)/체중(kg)*100] 하지 의자에 앉았다 일어서기(회/30초)	필수
	유연성	앉아 윗몸 앞으로 굽히기(cm)	
	심폐지구력	6분 걷기(m)	택1
		2분 제자리 걷기(회)	
운동 체력	평형성	의자에 앉아 3m 표적 돌아오기(초)	필수
	협응력	8자 보행(초)	