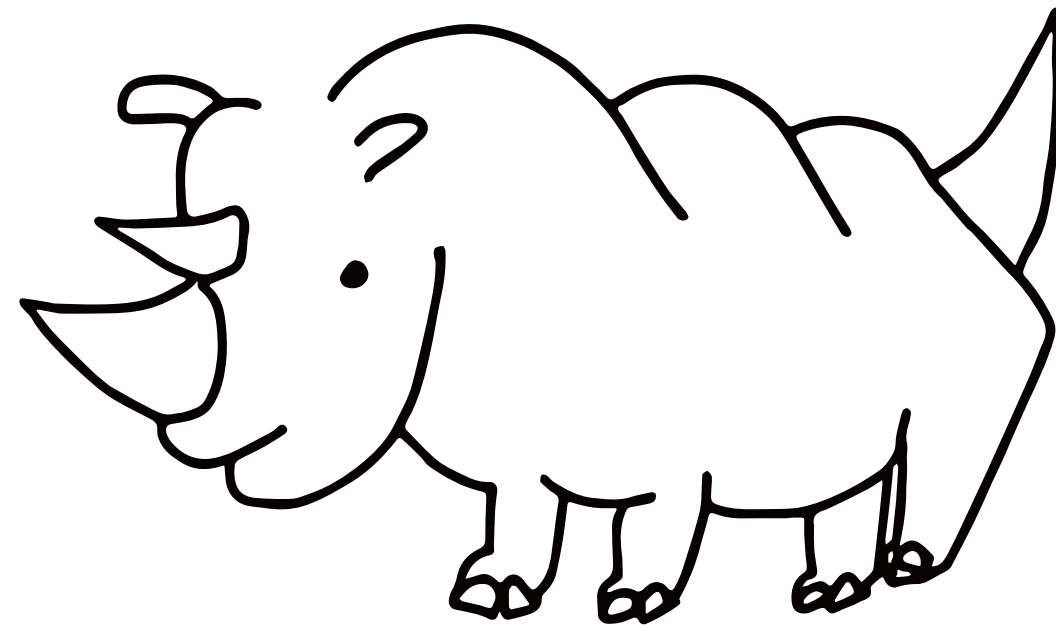


# MoomGame

with koobulso.lab

코알라 같은 아이들을 코뿔소처럼



2021.07.29.

## 코뿔소랩과 뭉겜을



일터가 문을 닫은  
5년차

퍼스널 트레이너



회사가 없어진  
7년차

요가 수련자, 작가





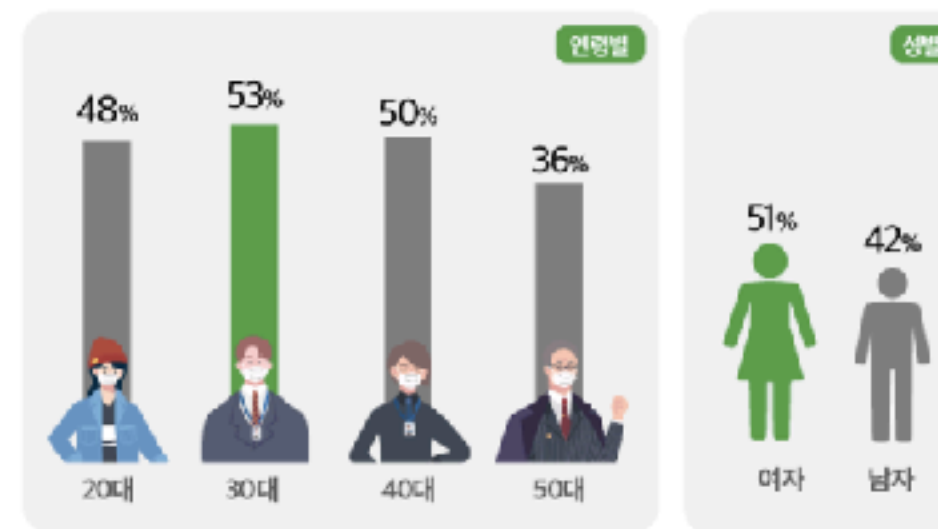
코로나 베이비, 코로나 블루,  
언택트, 확진자

## 국민 10명 중 4명, 코로나19 속 몸무게 3kg 이상 증가

▶ 코로나19 이전 대비,  
체중 변화가 있는가?

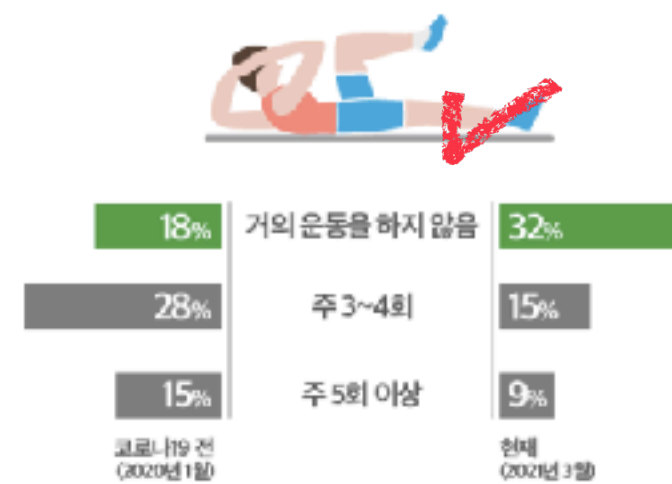


▶ 체중이 증가했는가? (연령/성별)

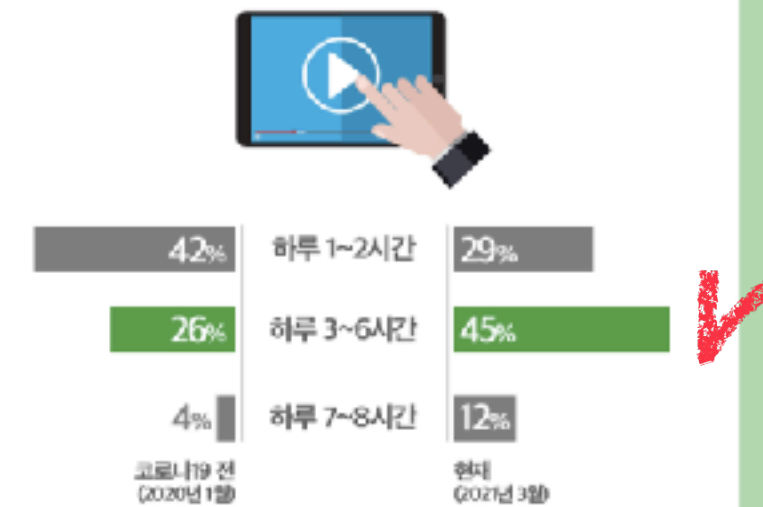


## 전반적인 신체 활동량 줄어 운동량 감소 · 영상 시청 시간 증가

▶ 코로나19 발생 전후, 운동 빈도 수



▶ 코로나19 발생 전후, 평균 영상 시청 시간



\*전국 만 20세 이상 성인 남녀 1,000명, 2021년 3월 29~30일  
\*대한비만학회 '코로나19 시대 국민 체중 관리 현황 및 비만 인식 조사'





한국인을 위한 신체활동 지침서  
(MOHW, 2013)

가족

친구

학교

# Movement + Game

[몸겜] 몸을 움직이며 노는 게임

운동 이전 단위의 '움직임'을 일상/관계 속 자연스러운 놀이로 익히는 방법



# 나비섬 U

## Navi Island U



길에서 늘 보이던 고양이들이  
가끔 보이지 않을 때가 있지.  
추운 날, 비오는 날, 먹을 게 없는 날.  
그 냥이들은 어디로 갈까?



## {나비섬 탐험} 프로젝트 #1 참여자 피드백

자기 전에 매일 해요

비대면 운동프로그램이라 아이가 집중하지 못할까봐  
걱정했으나  
호기심을 가지고 재미있게 참여 할 수 있었어요.

춤을 통해 동작 안내 등을 받을 수 있다는 게 새로운 경험이었습니다

길찾기라는 탐험을 재미있는 운동으로 연결해서 아이  
도 저도 즐겁게 따라했습니다

정석대로 할 경우 생각 이상으로 전문적인 홈트레이닝 이  
상의 고퀄리티 운동 과정이 될 것 같습니다

가족과 함께하는 운동프로그램 좋았어요. 스토리가 흥미진진하고 빠져들게 만들더라구요.  
7세 아이에게는 조금 어려울 수 있지만 부모를 잘따라와주는 모습이 보여져서 꾸준히 하면 좋을듯 해요.



# 외부 기관 협업 사례

## 1. 뭉겜 신규 콘텐츠 공동 제작

{나비섬탐험}

with 사랑의열매 & 다음세대재단

+힐링파크 쓱섬쓱섬

+동물구조119





# 외부 기관 협업 사례

## 2. 몸검 KIT 구성 및 배포

{나비섬U}

with 유스보이스

- 전국 지역아동센터 및 학교 아동 130명이 체험 해볼 수 있는 기본적인 몸검 KIT 제작
- ‘표현’을 주제로 하는 미디어 교육에 활용할 수 있는 업그레이드 콘텐츠 구성 및 커리큘럼 개발



### 거북이 해변

- 편지 붙인해칠 때까지

꼬물꼬물... 우와 저기 흰가 지나가는 거 봤어요? 알에서 깨어난 새끼 거북이예요. 따뜻한 날씨가 바다거북이 나비섬으로 돌아오거든요. 잠깐 걸음을 멈추고 귀여운 아기 거북이가 모래 위를 줄지어 걸어가는 모습 좀 봐요.



#거북이 자세(advanced)



### 흔들 벤치

- 양옆이가 피로해지기 전까지

할머니들 여러 명이 무릎에 고양이를 앉히고 흔들 벤치에서 나른하게 낮잠을 주무시고 계시네요. 오후의 낮잠만큼 좋은 게 있을까요. 조용히 다가가서 흔들 벤치를 살짝 밀어드려야겠어요. 육.. 의자가 아니라 벤치라 조금 무겁네요.



#스윙 (advanced)



### 운동화 카드



shoe

버스 정류장 발견! 잠깐 앉아볼까요?

**“엉덩이가 붙탈지도 모른다옹”**



### 고양이 카드



cat

**한 눈을 감고 동작을 수행합니다**



### 휘슬 카드

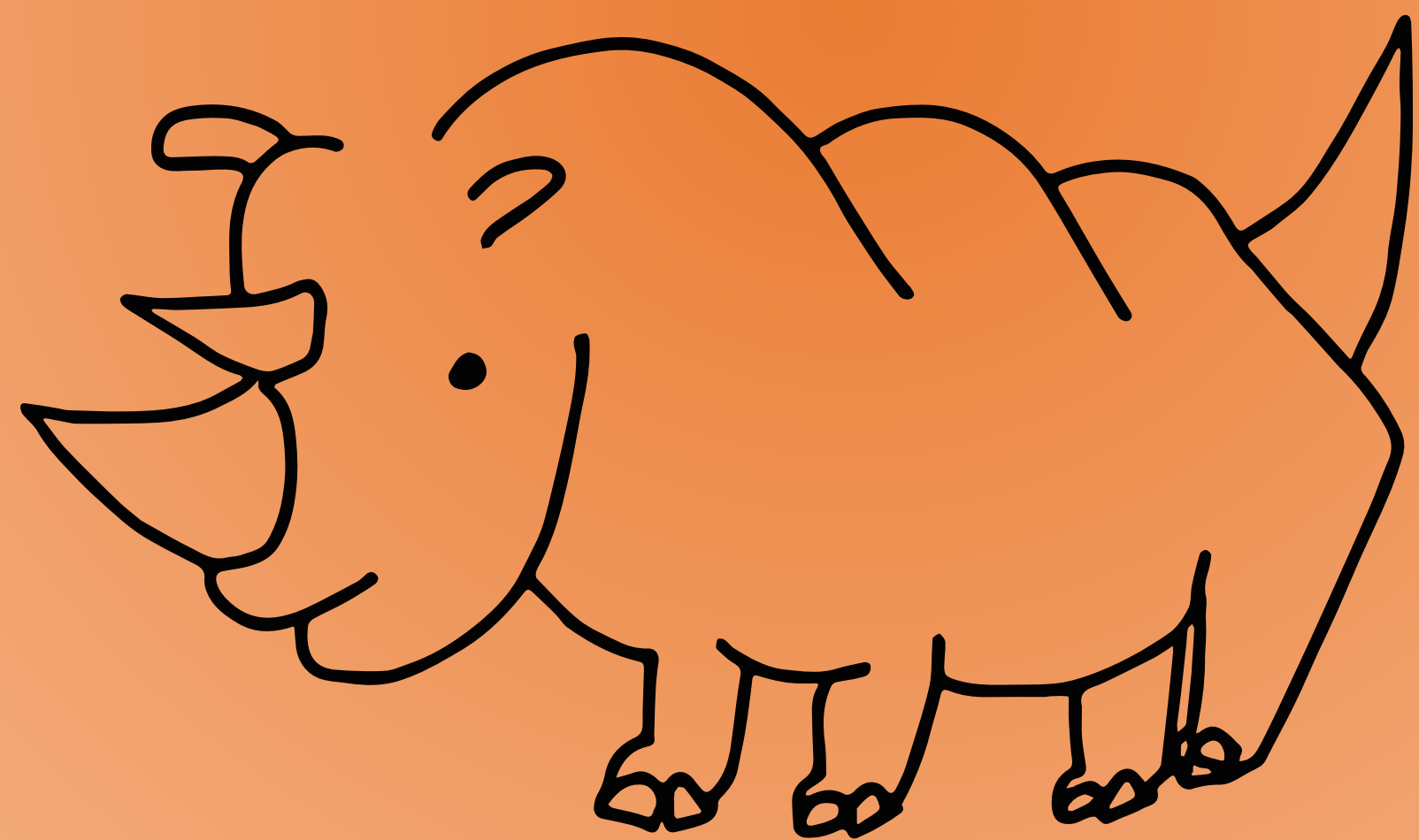


whistle

**콧코크 '무릎'이 쑤시네**



ko b b x l s o , l b





## 코로나19 사회적 거리두기 신체활동수칙

1. 규칙적 신체활동은 건강증진과 체력향상 외에 여러 질환의 예방과 관리를 돕습니다. 따라서 여가, 이동, 직업, 집안 일등을 포함하여 활동적 습관을 들이는 것이 중요합니다.
2. 깨어있으면서 움직이지 않고 앉거나 기대거나 누워서 보내는 여가 시간(컴퓨터나 스마트폰 사용, 텔레비전 시청 포함)을 하루 2시간 이내로 줄이는 것이 좋으며, 약간이라도 신체활동을 하는 것이 안 하는 것보다 건강에 좋습니다.
3. 보건복지부(2013) 권장 신체활동량을 참조하여 해 오던 것을 유지하거나 늘릴 수 있습니다. 신체활동 강도를 높이면 비말(에어로졸) 발생량이 늘어날 수 있으므로 밀폐된 공간을 피하고 환기에 주의하며 사회적 거리를 더 늘립니다(2미터 이상).
4. 감염병이 유행 할 때에도 신체활동과 운동의 유익을 포기할 필요는 없습니다. 실내에서 유튜브를 보고 따라하는 등 혼자 하는 것을 권장합니다.
5. 함께 운동을 할 때는 사회적 거리를 더 늘리고 접촉이나 충돌을 피하며 파트너에게 감염 전파를 주의합니다.
6. 노약자들이나 질환으로 인해 제시한 신체활동을 수행하기 어려울 때는 체력이나 신체조건 등 각자의 상황에 맞게 가능한 만큼 신체활동을 하도록 노력해야 합니다.
7. 기구나 도구를 사용할 때는 사용 전후의 소독에 유의합니다.
8. 이전에 습관이 안되었던 신체활동과 운동은 무리하거나 장시간 하지 않도록 합니다.
9. 감염증상이 있거나 노약자, 기타 질환자 등은 전문가의 도움을 받도록 합니다.