

[1인 미디어 콘텐츠 기획 공모전] 콘텐츠 제작 기획안

한국체육대학교 교양교직과정부에서 개최하는 공모전입니다.

※ 표식부분은 삭제 후 기재바랍니다. 모든 사항에 반드시 기재바랍니다.(미기재시 불이익이 있을 수 있습니다.)

✓ 콘텐츠 제작 기획안을 작성해주시기 바랍니다. 분량과 작성 방법은 자유입니다.

주제	<p>[라이프 웰]은 5060을 위한 라이프스타일 웰빙 콘텐츠 기반 유튜브 채널입니다.</p> <p>운동, 식습관, 정신건강, 생활루틴까지 삶 전반의 균형있는 건강관리를 제안합니다.</p> <p>고령화와 기대수명 상승에 따라 건강한 일상과 이를 위한 생활 습관(wellness)에 대한 관심이 증가하고 있지만 이를 5060 세대가 쉽게 이해하고 적용하도록 정리된 콘텐츠가 부족하다고 생각했습니다.</p> <p>[라이프 웰]은 5060을 주요 타겟으로 하여 “작은 습관이 큰 건강을 만든다”는 철학 아래 중장년층이 혼자서도 실천 가능한 토털 웰니스 라이프 스타일 콘텐츠를 제공하는 것이 목표입니다.</p>
참가작품명	<p>라이프웰: 건강하게 나이들기 위한 작은 루틴 프로젝트</p> <p>Life + wellness 의 합성어로, 건강하고 건전한 삶 전반을 구성하기 위한 웰니스를 강조하기 위해 '라이프웰'이라는 작품명을 선정하였습니다. '라이프웰'이라는 이름은 콘텐츠 소비자로 하여금 직관적이고 명확한 의미를 전달할 수 있기 때문에 콘텐츠의 주제와 내용을 잘 표현할 수 있는 이름이라고 생각했습니다.</p>
분야(장르)	<p>개인 크리에이터 콘텐츠(유튜브 콘텐츠)</p> <p>신체와 정신의 균형 잡힌 삶을 다루는 토털 웰니스 라이프 스타일 콘텐츠입니다.</p>
기획의도	<p>현대 사회는 기대수명 증가와 고령화의 가속화로 인해 단순히 오래 사는 것을 넘어 '건강하게 사는 삶', 즉 웰니스(wellness)에 대한 관심이 크게 증가하고 있습니다. 웰니스(Wellness)는 세계보건기구(WHO)가 국제적으로 제시한 '건강'에 대한 정의를 보다 심화시켜 광범위한 관점에서 접근한 새로운 건강관으로, 신체적, 정신적, 환경적, 사회적으로 안정적이고 건강한 상태를 말합니다. 최근, 이러한 웰니스는 모든 연령대에서 강조되는 라이프 스타일로 주목받고 있으며, 특히, 50~60대 중장년층의 관심이 높아지고 있습니다. 이들은 퇴직, 자녀 독립 등으로 생활패턴이 바뀌며 신체적, 정신적 건강 관리의 전환점에 놓여 있음에도, 이들이 이해하고 실천하기 쉬운 웰니스 콘텐츠는 여전히 부족한 실정입니다.</p> <p>현재 대부분의 운동 및 건강 관련 유튜브 채널은 20~40대의 젊은층을 주요 타겟으로 하는 콘텐츠로 구성하여, 홈트레이닝, 보디빌딩, 다이어트 챌린지 등 중장년층에게 무리되거나 흥미를 느끼기 어려운 콘텐츠가 주를 이루며, 특정 부위 운동, 특정 음식 소개 등 주제별로 단편화된 콘텐츠가 많아 정보를 통합적으로 실천하기 어렵다는 점에서 한계가 있습니다.</p>

	<p>니다. 또한 대부분 wellness보다 fitness에 초점이 맞춰져 신체 중심의 콘텐츠로 중장년층에게 중요하게 여겨지는 정신적 여유로움, 외로움 해소, 스트레스 관리에 대한 콘텐츠가 부족한 것이 현실입니다.</p> <p>[라이프웰]은 단순한 운동이나 건강 정보 제공을 넘어서, 중장년층이 일상에서 자연스럽게 실천할 수 있는 라이프 스타일을 제안합니다. 이를 통해 시청자는 '건강한 습관이 쌓이는 삶'을 만들어갈 수 있으며, 간단한 스트레칭, 건전한 여가를 즐기는 방법 등 신체적·정신적 건강뿐만 아니라 기초대사량 알기, 권장 칼로리 분석, 식품성분표 읽기 등 일상에 스며드는 wellness 꿀팁을 제공하는 채널입니다.</p> <p>중장년층이라는 타겟의 특징을 반영하여, 글자의 크기는 크고 명확하게, 배경을 반투명블록 처리하여 눈에 잘들어오게 구성하고, 빠른 컷편집을 지양하여 느리고 부드러운 화면전환을 통해 편안함과 안정감을 느끼도록 설계해야 합니다. 또한 정면 또는 45도 앵글을 사용해 설명자가 전문적이면서 친근하게 느껴지도록 설정하며, 자연광, 식물, 우드톤 등을 활용하여 편안하고 정돈된 분위기를 구성할 것입니다.</p>
<p>작품내용</p>	<p>웰니스 관련 여가 콘텐츠 시나리오 1 제목 : 심심한게 아니라, 쉬는 법을 모르고 있던 겁니다; 건전한 여가 루틴 만들기</p> <p>[편안한 음악, 정돈된 스튜디오, 편안한 복장]</p> <p>내용</p> <p>#1 인트로 0:00~0:30 “여러분은 잘 쉬고 계신가요?” “오늘은 단순히 시간이 남아서 보내는 여가가 아닌 ‘내 몸과 마음을 회복시키는 여가’에 대해 이야기 해보려고 합니다.”</p> <p>#2 여가의 의미와 조건 0:30~2:00</p> <ul style="list-style-type: none"> - 휴식으로서의 여가를 넘어 회복으로서의 여가에 대한 설명 - WHO에서는 ‘신체적, 정신적, 환경적, 사회적으로 건강한 상태’ - 좋은 여가의 조건 : 자율성, 몰입성, 회복성, 즐거움 - 2~3가지의 여가를 갖는 것이 필요 <p>“TV를 보며 쇼파에 누워있는 것도 여가지만, 몸과 마음이 회복되지 않는다면 진짜 쉼게 아닐 수도 있습니다.”</p> <p>#3 중장년층에게 특히 중요한 이유 2:00~4:00</p> <ul style="list-style-type: none"> - 퇴직, 자녀 독립 후 삶의 중심이 약해지는 시기 - 외로움, 무기력감 등 부정적 기운 해소, 정신적 건강 유지에 필수 - 여가가 삶의 목적감 회복의 수단으로 이용될 수 있음. <p>#4 건전한 여가의 유형 소개 4:00~6:30</p>

- 건전한 여가의 종류 : 신체활동형, 창의감상형, 사회참여형, 인지자극형,
- 신체활동형 : 저~중강도, 주 3~5회, 30~60분; 가벼운 유산소 및 근력운동, 텃밭 가꾸기
- 창의감상형 : 저~중강도, 주 1~2회, 60~120분: 독서, 글쓰기, 영화감상, 악기, 사진
- 사회참여형 : 중간강도, 월 1~4회, 60~120분: 봉사, 동호회, 문화센터
- 인지자극형 : 저강도, 자율; 퍼즐, 보드게임
- 다양한 종류의 여가를 2~3가지 정도 갖는 것이 균형있는 웰니스 라이프를 유지하는 데 도움을 줌

#5 실제 루틴 구성 6:30~8:30

“예를 들어 이런 하루 여가 루틴은 어떤가요?”

초급자

- 오전 : 30분 산책 + 팟캐스트 듣기
- 오후 : 작은 텃밭 돌보기 or 책 한 챕터 읽기
- 저녁 : 가족들에게 손편지 쓰기

중급이상

- 오전 : 30분 가벼운 유산소 운동 : 가볍게 뛰기
- 오후 : 30분 가벼운 무산소 : 중강도
- 저녁 : 요리하기

“자신에게 적합한 방식으로 여가를 구성해보세요.

규칙적이고 반복적인 여가생활이 삶의 활력을 둘을 것입니다.”

#6 아웃트로 8:30~10:00

“건강한 여가는 생산하는 여가, 흘려보내는 여가가 아닙니다.

나를 돌보고, 나와 연결되는 시간이에요.

더 나아가 사회와 내 이웃과 연결되는 시간이에요.

오늘은 나에게 가장 잘 맞는 여가를 하나 찾아보시는 건 어떨까요?”

웰니스 관련 여가 콘텐츠 시나리오 2

제목 : 5060, 이 나이에 중강도 이상의 운동이 필요하다고?

‘걷기’만으로는 부족합니다.; 중강도 운동이 필요한 이유

[잔잔한 음악, 자연 배경, 운동복 차림]

#1 인트로 0:00~0:30

“5060, 이 나이에 강도 높은 운동은 부상의 위험이 너무 높지 않아?”

“난 이미 늦었어. 그냥 적당히 운동해야지”

“이 같은 생각, 갖고 있지 않으신가요?”

이미 늦었다고, 위험할 거라고 생각하시면서

운동을 포기하진 않으셨나요?”

“오히려 더 늦기전에 자신에게 맞는 중강도 이상의 운동은 꼭필요합니다.
오늘 이시간에는 중강도 이상의 운동이 필요한 이유와
어떻게 하면 안전하게 운동프로그램을 구성할 수 있는지
알려드리도록 하겠습니다.”

#2 왜 중강도 이상의 운동이 필요할까? 0:30~2:00

“단순한 활동은 충분하지 않다.”

“중년이 되면 근육과 체력이 해마다 줄어든다고 느끼실 겁니다”

“실제로 30대가 넘어가면 근육과 체력이 급격하게 줄어듭니다.

지금 걷기 운동 정도의 가벼운 강도의 운동은

근육 감소, 지방 증가, 심혈관 기능 약화의 속도를 막기에 역부족입니다.”

- 40대 후반부터 매년 1% 이상 근육 손실
- 고혈압, 당뇨, 관절염 예방을 위해선 중강도 운동이 필수
- 우울감, 불면, 무기력 개선의 효과도 입증

[관련 자료와 수치 제시]

#3 걷기만으로 부족한 이유 2:00~3:30

“걷기는 훌륭한 습관이지만, 유산소 강도와 근력 유지에는 한계가 있습니다.”

- 심박수 증가, 호흡량 증가 -> 약간 숨이 찰 정도의 자극 필요
- 뼈와 관절, 근육을 모두 쓰는 운동이 더 효과적
- 기초대사량 유지와 지방 연소엔 더 많은 자극이 필요

#4 중강도 운동 예시 + 따라하기 루틴 3:30~6:00

[운동 영상 시범 및 자막 제공]

사이클 머신을 활용한 중강도 수준의 유산소 인터벌 운동 루틴

- 중장년층의 경우, 준비되지 않은 상태의 몸에
무리한 달리기 무릎 관절과 허리에 통증 및 부상을 야기할 수 있으므로
사이클 머신을 활용해 통증과 무리를 줄일 수 있음
- 시작 전 가벼운 몸풀리 스트레칭
- 1. 3분 워밍업, 4레벨 정도의 스피드, 약간 빠르게, 전체적인 열감이 오르도록
- 2. 2분 8레벨 정도의 스피드, 숨이 차는게 느껴지는 정도
- 3. 2분 5레벨 정도의 스피드, 속도의 리듬감을 느끼며 호흡 회복에 집중
- 4. 2.번과 3번의 4~5회 반복
- 5. 3분 마무리 운동, 3레벨 정도의 스피드, 몸의 긴장감과 피로 회복
- 6. 마무리 스트레칭

#5 얼마나 자주, 얼마나 오래? 6:00~8:30

- 운동빈도 : 주 3~4회
- 지속시간 : 30~60분
- 운동강도 : 숨이 차며, 말하기 힘들지만 불가능하지 않은 정도
- 운동 이후 스트레칭 필수, 무리하지 않도록 자신의 건강상태 점검 필수

[제출양식②] 제작 기획안

	<p>(스트레칭 관련 영상 추가 제작 가능)</p> <p>- 월 수 금 : 파워 워킹, 계단 오르기 - 화 목 : 사이클 머신, 맨몸 운동(푸쉬업, 턱걸이 루틴) “ 중요한 것은 꾸준함입니다. 한번에 많이 하기 보다, 자주 지속적으로 하는 것이 훨씬 더 효과적이에요”</p> <p>#6 아웃트로 8:30~10:00 “건강한 노후를 위해 필요한 건, ‘무리한 운동’이 아닌 ‘내몸을 자극할 수 있는 운동’입니다. 걷기만 하던 루틴에 오늘부터 하나씩, 중강도 운동을 더해보세요”</p> <p>{이 영상을 주제로 사이클 뿐만 아니라, 턱걸이 루틴, 푸쉬업루틴, 덤벨운동 루틴, 하체 근력 루틴처럼 다양한 운동에서 여러 루틴을 구성하여 자신에게 맞는 운동 프로그램을 적용할 수 있도록 정보를 제공할 수 있다.}</p> <p>이처럼 [라이프웰] 토탈 웰니스 라이프 스타일 콘텐츠는 5060 중장년층 뿐만 아니라 건강하고 건전한 라이프 스타일을 추구하는 모든 연령층이 자신의 삶에 대입하여 적절한 방식으로 적용할 수 있도록 프로그램을 구성할 수 있습니다. 건강과 안정적인 삶에 대한 관심이 높아지는 현재, 건전한 라이프 스타일을 제시하고 적용할 수 있도록 도와주는 콘텐츠를 통해 고령화시대를 타파하는 삶을 제안할 수 있을 것입니다.</p>
--	---