

DU-도전학기 결과보고서

과제명	헬스 커뮤니케이션과 브랜딩		
참여자	성명	소속	학번
	김 [REDACTED]	미디어커뮤니케이션학과	[REDACTED]
	황 [REDACTED]	미디어커뮤니케이션학과	[REDACTED]
지도교수 의견	대구대학교 재학생의 건강 상식을 바로잡고, 나만의 운동 찾고 개인의 선호에 맞는 운동 종목 탐색하는 프로젝트를 진행하기 위해 MZ세대의 건강 관리 방법인 ‘헬시 플레저’라는 브랜드를 활용하여 다양한 캠페인을 진행함과 동시에 학생들로 하여금 올바른 건강 정보를 전달하려는 목표를 달성함. 이번 프로젝트는 수업때 다루어진 헬스커뮤니케이션의 내용을 바탕으로 실습을 했다는 점에서 매우 의미있는 결과를 도출했으며 실제 학생공중들을 대상으로 굿즈제작 및 설문 등을 통해 이론과 함께 현장에서의 실제 효과 등을 확인할 수 있는 좋은 기회라고 판단됨. (소속) 미디어커뮤니케이션학과 (성명) 하진홍 (서명 또는 날인)		

1. 도전 과제 내용

코로나19로 인해 남녀노소 불문하고 건강에 대한 관심도가 과거보다 많이 상승했다. 그러나, 국민의 건강 관심도가 증가한 것에 비해 관련한 정보는 부족하거나, 사실확인이 되지 않은 자료가 많다. 건강과 관련한 잘못된 정보는 최악의 경우 건강 악화로도 이어질 수 있기에 올바른 정보 전달이 이루어져야 할 필요성이 있다. 이에 우리 팀은 전공 지식과 공통 관심사인 ‘건강’에 주목하여 MZ세대의 건강 관리 방법인 ‘헬시 플레저’에 대해 다루는 브랜드를 개설하여 캠페인을 진행하고, 올바른 정보를 전달하고자 한다.

브랜드 로고, 슬로건 등 컨셉을 직접 설정하고 브랜드를 개설하고, 각종 채널에서 카드 뉴스, 인스타그램 등을 활용해 올바른 건강 지식을 공유하는 것이 일차적 목표이다. 그 후, 브랜드 홍보를 통해 캠페인을 진행하여 20대의 건강 관심도를 파악, 올바른 정보를 전달하고 굿즈를 통해 그들을 응원하는 활동을 통해 브랜드의 입지를 다지는 것이 목표이다.

2. 도전 과제 수행 결과 및 성과

▶ 팀 과제 수행 결과 및 성과

- 우리 팀은 코로나19로 인해 증가한 건강 관심도와 이에 따라 발생하는 문제점을 파악하고 해결하기 위해 도전학기를 진행했다. 브랜드의 목표를 설정하고 컨셉과 맞는 로고, 슬로건을 제작하여 브랜드를 개설하였다. 카드 뉴스와 인스타그램을 활용하여 건강에 대한 정보를 전달, 캠페인을 기획하고 실행함으로써 대구대학교 재학생의 건강 상식을 바로잡고, 나만의 운동 찾기 프로젝트를 통해 개인의 선호에 맞는 운동 종목을 함께 탐색하고 운동을 격려하기 위한 굿즈를 지급했다. 세부

사항은 다음과 같다.

▷프로젝트 기획서 제작

활동 전, 프로젝트의 내용을 세부화하고, 목적을 분명히 하기 위하여 프로젝트 기획서를 제작했다. 캠페인 기획서에는 프로젝트 배경, 목적, 내용 등을 기재하고 현실적인 방향으로 기획하기 위해 담당 교수와의 면담, 팀원의 검토를 진행했다. 최종적으로 13쪽 분량의 기획서가 작성되었다.

▷브랜드 개설

각종 정보를 통해 브랜드를 알리고, 추후 활동할 프로젝트의 홍보를 위해 채널을 개설했다. 채널의 이름, 로고, 슬로건 등 채널을 구성하는 요소에 대한 내용은 팀 회의를 통해 결정했다. 채널명은 헬퍼(Helper)이며, 이는 우리 팀이 지향하는 헬시-플레저와 어감이 비슷하고, Health (건강)와 도우미(Helper)의 느낌을 담아낸 채널명이다. 슬로건은 ‘건강한 삶을 위한 준비운동, 헬퍼가 함께하겠습니다.’ 이다. 활동의 대상인 운동에 대한 지식이 부족한 사람을 위해 시작 전 준비운동처럼 가볍게 다가가고자 하는 포부를 담았다.

▷캠페인 세부화 및 진행

-건강 캠페인을 세부화하고 진행했다. 캠페인 명은 ‘준비? 운동!’ 캠페인이다. 건강에 대한 관심도 증가에 잇따른 잘못된 정보를 바로잡고, 참가자를 대상으로 맞춤 운동을 컨설팅해 주는 캠페인으로 대구대학교 재학생 53명을 대상으로 진행했다. 행사에 참가한 학생들에게는 앞으로의 올바른 건강 지식과 운동을 응원하는 의미의 로고 브랜드가 박힌 셰이커 통을 지급했다.

캠페인은 11월 15일 13시부터 16시까지 빛 광장에 부스를 설치하여 운영되었다.

캠페인 ① : 건강 지식 바로잡기

-처음 기획은 메타버스를 활용한 온라인 퀴즈를 통해 약 10가지 문항에 대한 OX 퀴즈를 진행하는 것이었다. 그러나, 기술의 결함, 캠페인 소요 시간, 환경 미비 등 다양한 문제를 기획 도중 발견하여, 카드를 이용한 대면 OX 퀴즈로 방향을 전환하였다. 퀴즈는 나트륨, 지방 수분 등 일상생활 속 영양소에 대해 잘못 전파된 지식을 주로 다루었다.

캠페인 ② : 나만의 운동 찾기

-헬스, 필라테스, 크로스핏 등 각 분야의 전문가와 마니아의 의견을 조합해 각 종목의 목표와 특징을 조사하고 이를 분석하여 설문 문항을 제작하였다. 또한 참가자의 운동 경험과 각종 상황을 고려하여 최적의 운동과 루틴을 추천하였다.

캠페인③ : 헬퍼 굿즈 지원

-헬퍼 팀의 로고가 삽입된 셰이커와 셰이커볼을 지급하여, 앞으로의 운동을 격려하는 행사를 진행하였다.

▶개인 과제 수행 결과 및 성과

이름	개인 과제 수행 결과 및 성과
김	전반적인 콘텐츠와 홍보물의 제작과 채널 운영을 담당하였다. 채널에 업로드될

	인스타툰을 제작했다. 인스타툰의 캐릭터(이두&삼두)는 팀원의 특징을 반영하여 디자인하였으며, 건강 관련 정보를 재미있고 간단하게 설명함으로써 운동에 대한 진입장벽을 낮추는 것을 목적으로 제작하였다. 헬시플레저, 영양제에 대한 카드 뉴스를 제작하였다. 해당 요소들이 업로드되는 인스타그램 채널 관리를 맡았다. 인스타그램의 알고리즘과 이용자 선호도를 고려한 업로드를 통해 활동 기간 동안 총 974명(12월7일 기준)의 팔로워를 달성하였다. 캠페인 홍보에 필요한 포스터를 제작했다. 포스터는 현재 학교에 게시되어 있는 다양한 포스터들 가운데 눈길을 끌 수 있는 디자인을 고안하여 제작했다. 이외에도 다양한 디자인 업무를 팀원과 협업하여 진행하였다. ‘준비? 운동!’ 캠페인 기획에 있어 ‘나만의 운동 찾기’의 항목을 채우기 위해 필라테스 강사님의 인터뷰를 통해 전문적인 활동이 될 수 있게 이바지했다. 여성 학우를 대상으로 OX 퀴즈와 나만의 운동 찾기 프로젝트를 진행했다.
김	도전학기의 전반적인 기획과 진행을 맡았다. 브랜드의 목표를 정하고 내용을 구체화하기 위해 기획서 작성을 담당하여 작성하였다. 기획서에서 작성된 내용을 바탕으로 채널의 아이덴티티를 파악, 이를 바탕으로 로고를 디자인하여 도전학기의 시작을 알렸다. 수년간의 운동 경력을 활용해서 운동 종목 찾기 카드 뉴스를 제작했다. 캠페인 진행 계획 설정 및 장소 섭외를 진행했다. 장소 섭외는 학생문화팀을 통해 진행하였으며, 부스 설치에 필요한 천막과 테이블, 의자는 미디어커뮤니케이션학과가 보유 중인 기자재를 대여하여 자차로 옮겨 설치하였다. 캠페인 참가자에게 지급할 굿즈를 디자인하고 발주를 넣어 제작하였다. ‘준비? 운동!’ 캠페인 기획에 있어 메타버스 플랫폼을 이용한 OX 퀴즈를 기획하고 제작하였지만, 기술의 결함 및 시간의 문제로 OX 퀴즈 카드를 디자인하고 제작하였다. ‘나만의 운동 찾기’의 항목을 채우기 위해 헬스 트레이너의 인터뷰를 통해 전문적인 활동이 될 수 있게 이바지했다. 남성 학우를 대상으로 OX 퀴즈와 나만의 운동 찾기 프로젝트를 진행했다.

3. 자기 평가

이름	자기 평가
김	캠페인 전반의 콘텐츠 제작 및 SNS 홍보를 담당하였는데 기대했던 것과 달리 SNS 팔로워 수가 크게 늘지 않아 영향력과 전파력이 크지 않은 것이 아쉬웠고 시간적인 문제로 '헬퍼툰'을 많이 제작하지 못한 것이 아쉬웠다. 또한 ‘준비? 운동!’ 캠페인을 홍보할 때 현수막과 포스터를 제작해 홍보했었는데 현수막, 에브리타임 외에도 전자 현수막 등의 새로운 홍보 방법을 사용했다면 더욱 홍보 효과가 뛰어났을 거 같아 아쉽다. 캠페인 당일 생각했던 것보다 많은 사람이 참여해 주어 OX 퀴즈를 통해 잘못된 건강 지식을 바로잡고 건강 설문을 참고하여 운동 종목 추천을 해줌으로써 자연스럽게 학우들이 운동에 관심을 가질 수 있게 된 것이 뿌듯했다. 최종적으로 처음 목표로 설정했던 디자인 능력 성장 부분에서 다양한 시도와 아이디어 탐색을 통해 실력이 향상됨을 느껴 굉장히 의미 있는 활동이었다고 생각한다.
황	도전학기의 전체적인 흐름을 조율하고 진행하는 과정에서 모든 과정이 유기적으로 잘 이어질 수 있게 계획하고 실행한 것에 큰 보람을 느꼈다. 브랜드 로고를

활용한 굿즈가 참가자들로부터 좋은 평가를 받아 로고와 굿즈 디자인이 브랜드에 미치는 영향력을 가늠할 수 있었다. 메타버스를 활용한 캠페인 운영을 진행하고자 하였으나, 비용, 환경, 기술의 문제로 실현하지 못한 것이 아쉬웠다. 또한, 캠페인의 내용이 다소 고전적이었기에 이에 대한 아쉬움이 크게 남는다.

그러나, 실제 운동 전문가들의 의견을 통한 나만의 운동 찾기 활동에서 참가자 대부분이 만족하였다는 점에 우리 브랜드의 목표를 달성하였다고 생각해 활동의 목적 달성이 이루어진 것에 큰 의미를 둔다.

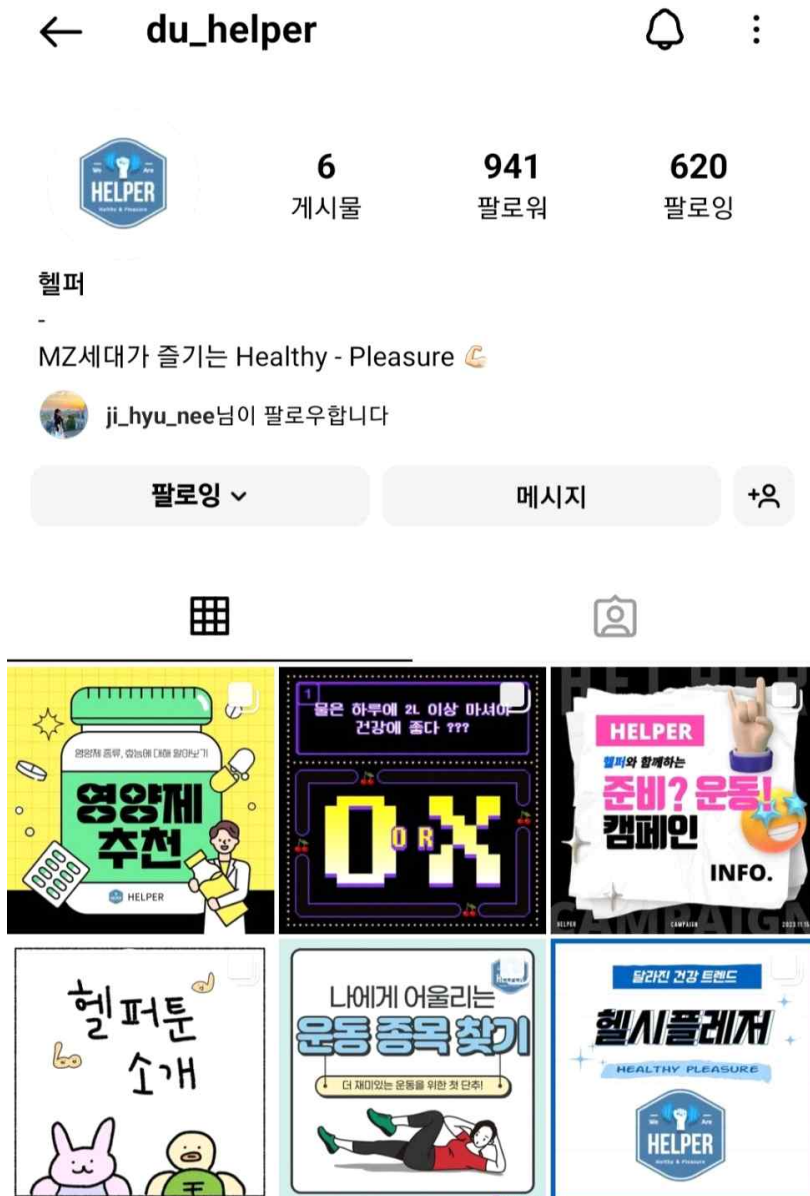
저번 학기 도전학기에서 부족했던 부분을 알고 이를 피드백하여 활동을 진행하니 한 층 성장한 기분이 들어서 만족스러운 활동이었다고 생각하며, 이 활동이 앞으로 배울 광고, PR 수업에서 중요하게 작용할 것이라 믿는다.

4. 최종 결과물

▶ 팀 결과물

○ 브랜드 운영

2023년 9월 중순 ~ 12월 7일까지 총 941명의 팔로워 보유



○ ‘준비? 운동!’ 캠페인 진행



○‘나만의 운동 찾기’ 설문 제작

	나에게 맞는 운동 종목 찾기	주최	융합교육 혁신센터
		실시 일자	23/11/15
		실시자	

※이 설문은 응답자의 선호에 맞는 운동 종목을 추천해주기 위하여 실행됩니다. 설문 결과는 본 활동 외에 활용되지 않으며, 이후 폐기됨을 약속드립니다.

번호	문항	전혀 그렇지 않다 <-----응답-----> 매우 그렇다						
1	나는 개인적으로 운동을 해본 적이 없다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2	나는 운동에 대한 관심은 있으나 시작하기가 어렵다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3	나는 혼자서 운동하는 것이 좋다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4	나는 여러 사람과 운동하는 게 좋다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
5	나는 정적인 운동이 좋다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
6	나는 동적인 운동이 좋다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
7	나는 체형 교정에 관심이 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
8	나는 체중감량을 하고 싶다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
9	나는 근육을 늘리고 싶다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
10	나는 운동 할 때 다치는 게 걱정된다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
11	나는 신나는 분위기 속에서 운동하는 것을 좋아한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
12	나는 운동을 게임처럼 할 수 있다면 흥미로울 것 같다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
13	나는 내 몸을 지키는 방법을 배우고 싶다	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
14	누군가가 나를 이끌어주었으면 좋겠다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
15	실외 운동보다 실내 운동이 좋다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

○헬시플레이저 기획안

2030 NEW HEALTH TREND

MZ세대가 즐기는 HEALTHY-PLEASURE



미디어커뮤니케이션
김지현 & 황희수

'건강'에 대한 인식 변화

01

01

코로나19의 영향

코로나19를 거치면서 '건강'이
이전보다 더욱 화두에 오르며,
MZ 세대의 관심도 상승



02

MZ 세대의 경향성

SNS를 즐기고, 재미있는
경험을 중시하는 MZ 세대의
즐겁게 건강을 관리하려는 경향성



03

예방으로서의 건강

건강이 '치료'보다 '예방'의 의미로
인식되기 시작되며 삶의 만족도와
연결되는 트렌드



NOW TREND!

MZ 세대 건강 관리의 새로운 트렌드 형성

재미있고 위험한 고강도 운동은 그만

01



01

기존의 운동에서 벗어난
다양한 종류의 대중화
EX) 크로스핏, 필라테스 등



02

많은 사람과 정보를
공유하는 운동 관련
커뮤니티 활성화 증가



03

일상과 병행 가능한
건강하고 즐거운
본인 만족형 트레이닝

NEW TREND!

일상 생활에 무리가 가는 운동보다 일상과 함께 가는 운동이 추세

굶주린 다이어트는 이제 옛말

01



01

지속적인 식단 관리가
이뤄지도록 '맛'에 비중을 둔
다이어트 도시락



02

잘리지 않게 초코맛, 녹차맛 등
다양한 버전으로 출시된
단백질 셰이크



03

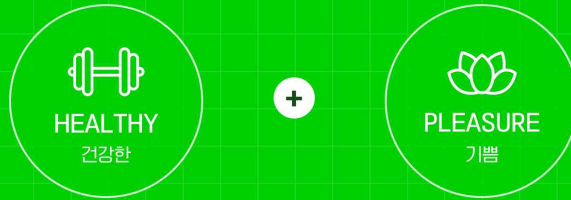
말이 아닌 두부를 활용해
식단 관리를 할 수 있는
두부면

NEW TREND!

일상 속에서 즐겁게 관리할 수 있도록, 영양은 물론 '맛'까지 고려해 식단을 조절하는 추세

새로운 건강 관리 트렌드, 헬시플레저(HEALTHY PLEASURE)

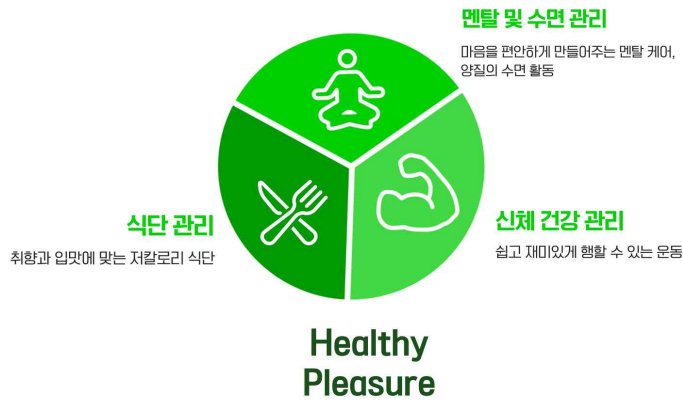
03



기존의 고강도 운동 및 맛있는 건강식을 통한
엄격한 건강관리를 탈피한, **'괴롭지 않은, 즐거운'**
신체적, 정신적 건강 관리

'헬시플레저'를 즐기는 방법

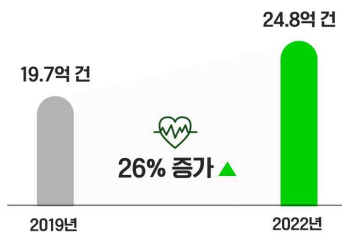
04



통계로 보는 헬시플레저

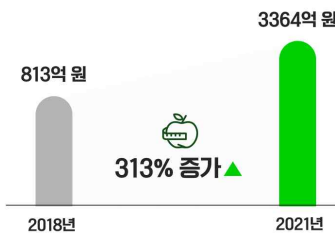
05

건강 및 피트니스 앱 다운로드 수



특히 건강 및 운동 상태를
모니터링할 수 있는 앱들이 대거 상위 위치

단백질 식품 시장 규모



출처 : 글로벌 시장조사기관 마켓인사이트

그러나, 관심도 증가와 반대되는...

06



잘못된 정보 증가 매스미디어를 통한 정보력

건강 관련 정보 탐색량이 늘어남과
동시에 조화수를 위해 자극적인 주제와
잘못된 정보가 다수 생성됨



헬스 프리미엄화 헬스 = 고급 문화?

과거보다 찾는 사람이 많아진 체육시설의
가격 증가와 이와 상반되는 트레이너
전문성 저하 등

지나친 욕심 과유불급

남들과 자신을 비교하며 빠른 성장을
위해 본인의 몸을 혹사시키는 잘못된
훈련 및 영양섭취 방법 채택



다양한 이슈

다양한 기업의 영양성분표기 조작,
보충제 공장 청결 문제 등



따라서 우리는...

01

건강 브랜드 개설

올바른 정보 전달

전문가의 의견과 다양한 자료를
활용해 건강 정보에 대한
카드뉴스, 인스타그램을 제작하여
SNS채널에 업로드



헬스 컨설팅

운동에 관심을 갖는 인원을
모집하여 방향 및 관심도를 파악
운동을 쉽게 시작할 수 있는 방법을
제시하는 운동 격려 프로젝트 진행

WE ARE

어두운 건강 정보 시장에 조금의 보탬이 되고자 한다

WE WILL : 올바른 정보 전달

05

카드 뉴스 제작



건강과 관련한 다양한 정보를 알기 쉽게
제대로 팩트체크 된 정보를 활용하여 전달

인스타그램 제작



운동에 관련한 재미있는 이야기를
만화로 제작하여 전달

WE WILL : 헬스 컨설팅

05

문답지 작성 및 정보 수집



대상의 니즈를 파악하기 위한 문답지와
컨설팅 전문성을 높이기 위한 정보 수집

컨설팅 프로그램 홍보 제작



컨설팅 및 추후 활동을 위한 홍보물 제작
EX)포스터, 현수막, 홍보영상 등

건강한 삶을 위한 준비운동,
헬퍼가 함께하겠습니다

감사합니다.



▶ 개인 결과물

○

-카드뉴스



CONTENTS

1. 헬시플레저란?

2. 건강에 대한 인식 변화

3. 헬시플레저를 즐기는 방법



이 '헬시플레저'란?

건강(Health)과 기쁨(Pleasure)의 합성어로,
'건강 관리의 즐거움'을 가리키는 용어입니다

MZ세대에서 새로운 건강관리 트렌드로 자리 잡은
헬시플레저는 건강을 즐겁게 관리한다는 의미로
1차원적으로 절제하거나 끊어버리는 관리가 아닌
즐겁고 지속 가능한 건강관리를 뜻하고 있습니다

02. '건강'에 대한 인식 변화

01

코로나19의 영향

코로나19를 거치면서
'건강'이 이전보다
더욱 화두에 오르며,
MZ 세대의 관심도 상승



02

MZ 세대의 경향성

SNS를 즐기고, 재미있는
경험을 중시하는
MZ 세대의 즐겁게
건강을 관리하려는 경향성



03

예방으로서의 건강

건강이 '치료'보다
'예방'의 의미로
인식되기 시작되며
삶의 만족도와
연결되는 트렌드



NOW TREND!

MZ 세대 건강 관리의 새로운 트렌드 형성

03. 헬시플레저를 즐기는 방법

식단 관리

취향과 입맛에 맞는
저칼로리 식단



신체 건강 관리

쉽고 재미있게
행할 수 있는 운동

Healthy
Pleasure

멘탈 및 수면 관리

마음을 편안하게 만들어주는
멘탈 케어, 양질의 수면 활동



건강한 삶을 위한 준비운동,
헬퍼가 함께 하겠습니다.

HELPER

HELPER

HELPER와 함께하는

준비? 운동!

캠페인

INFO.

준비? 운동!

캠페인이란

- 운동에 대해 어려움을 느끼는 학우에게
- 잘못된 건강지식은 바로 잡고
- 운동에 대한 관심도를 높이기 위한 캠페인

HELPERCAMPAIGN2023.11.15HELPERCAMPAIGNINFO.

활동 계획.

O X

OX 퀴즈, 나만의 운동찾기 알고리즘, 건강설문 등

10분이내의 간단한 헬퍼 컨설팅 실시

DATE AND TIME. 23.11.15 (WED)

시간 13:00 - 16:00

대상 대구대학교 재학생

장소 대구대학교 빛광장 '헬퍼 부스'

HELPERCAMPAIGNBOOTHHELPERCAMPAIGNDATE AND TIME.

부스 위치안내.

BOOTH.

대구대학교 빛광장 '헬퍼부스'

장미도서관
이음카페
웅치관
HERE.

참가혜택

참여자 전원 '헬퍼 쿠폰' 증정

HELPERCAMPAIGNBOOTHHELPERCAMPAIGNBENEFITS



● 체크리스트 ●

3개 이상 해당된다면?

- ✓ 요즘 들어 무기력한 날이 잦아졌다.
- ✓ 비건 지향적인 식단을 하는 중이다.
- ✓ 밥을 먹고 나면 소화가 잘 되지 않는다.
- ✓ 종합 비타민을 먹어도 만성 피로에 시달린다.
- ✓ 구내염이 한 달에 1번 이상 생긴다.

"당신은 영양소 부족입니다!"

● 영양제 효능 ●

종합비타민



투퍼데이
멀티 종합 비타민

식후에 섭취

- 필수 영양소 섭취
- 종합비타민 피로감 개선 효능
- 활력 증진
- 면역력 상승 효능

HELPER

● 영양제 효능 ●

오메가 3



뉴트리리데이
프리미엄 오메가3

식사와 함께 섭취

- 면역 체계 기능 강화
- 정신 건강 상태 개선
- 노화 관련 질환 예방 및 치료
- 심혈관 질환 예방 및 치료

HELPER

● 영양제 효능 ●

칼슘&마그네슘



나우푸드
칼슘&마그네슘

아침식사와 함께 섭취

- 뼈와 이빨의 건강에 도움
- 근육의 움직임 기능에 도움
- 스트레스 관리, 수면의 질 향상
- 성장발육 효과

HELPER

● 영양제 효능 ●

밀크씨슬



락티브
유기농 밀크씨슬

저녁 식사 후에 섭취

- 간 질환에 도움
- 바이러스성 간염에 도움
- 노화방지, 피부건강
- 해독 작용

HELPER

● 복용 주의 ●

같이 먹으면 오히려 독?!



루테인 + 비타민 A
두통과 피부 가려움 증상이 나타날 수 있음

칼슘 + 철분
체내에 흡수되는 통로가 같아 흡수율이 떨어짐

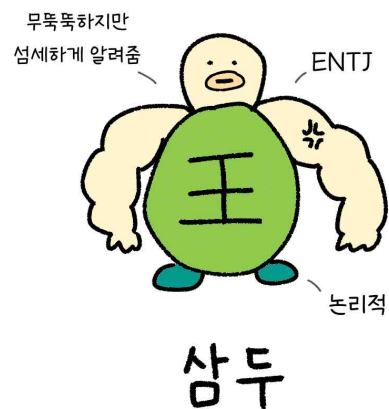
HELPER



-인스타툰



등장인물

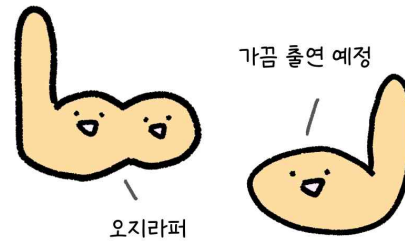


등장인물

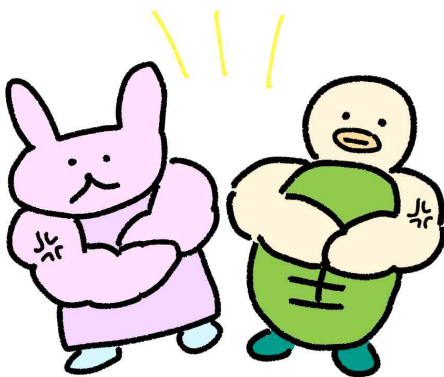


이두

등장인물



근육이들

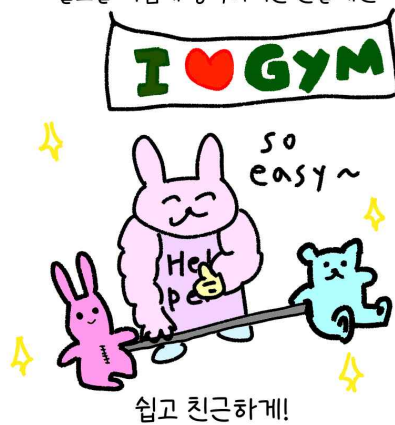


“건강한 삶을 위한 준비운동
HELPER가 함께 하겠습니다”

잘못된 건강 지식은



헬스를 어렵게 생각하시는 분들에게



-포스터



HELPER

준비?운동! 캠페인

헬퍼 컨설팅 실시

나만의 운동 찾기

- 운동에 대해 어려움을 느끼는 학우에게
- 잘못된 건강지식은 바로 잡고
- 운동에 대한 관심도를 높이기 위한 캠페인 !

|대상| 대구대학교 재학생
|일시| 23.11.15(수) 13:00 - 16:00
|장소| 대구대학교 빛광장 '헬퍼 부스'

참여자 전원 헬퍼 굿즈 증정!

더 자세한 내용은



-현수막



준비? 운동! 캠페인

건강한 삶을 위한 준비운동, 헬퍼가 함께 하겠습니다!

|대상| 대구대학교 재학생
|일시| 2023.11.15(수) 13시 - 16시
|장소| 빛광장
|내용| 재학생의 건강(운동)에 대한 관심도 파악 및 격려



세부사항 확인하기

○황
-로고



-카드뉴스

나에게 어울리는 운동 종목 찾기

더 재미있는 운동을 위한 첫 단추!

@du_helper

운동을 하려면 어디로 ???

다양한 운동의 세계

개성 넘치는 각각의 운동 종목들!

단순히 달리기만 하는, 무거운 것을 드는 것만 운동이 아니다!
개인의 선호에 따라 할 수 있는 건강한 운동 종목이 수 십 가지
혼자하는 운동부터 모두가 하나되는 운동까지 입맛대로 선택하는 종목!

@du_helper

01 보디빌딩

나의 목표는 아름다운 육체다!

#보디빌딩 #다양한 방법 #아름다운 몸

1. 식단 조절과 훈련을 통한 아름다운 육체를 목표로 하는 종목
2. 운동 = 고립이다! 혼자서 즐기는 운동 (파트너와 함께해도 ok!)
3. 하루하루 변화하는 나의 몸과 중량에 성취감이 뿜뿜!
4. 고중량 저반복? 저중량 고반복? 개인에게 맞는 훈련방법을 찾는 재미!

@du_helper

02 파워리프팅

그래서 님 3대 몇?

#고중량 #3대운동 #오직 중량만이 살 길

1. 3대 운동인 데드리프트, 벤치프레스, 스쿼트의 중량으로 승부
2. 몸을 고중량에 노출시켜 지속적인 중량을 목표로!
3. 늘어나는 무게와 나의 힘은 비례한다! 스트레칭 위주의 훈련
4. 남성뿐만 아니라 여성도 많이 즐기는 재미있는 운동

@du_helper

03

크로스핏

현대 사회의 유격훈련?!



#크로스핏 #기능성 운동 #그룹형 훈련

1. 혼자하는 운동 No! 그룹형 운동으로 많은 사람과 함께!
2. 민첩성, 유연성, 균형감각 등 다양한 육체영역의 단련
3. 지속적이고 다양한 고강도 운동!
4. 전신이 골고루 발달되는 마법같은 크로스핏!

@du_helper

04

필라테스

많은 여성에게 사랑받는 종목



#필라테스 #재활 운동 #체형 교정

1. 근본이 재활운동! 몸의 유연성을 기르는 종목
2. 다양한 회원들의 체형 교정 후기가 다수!
3. 여성만의 종목? No! 남성 회원도 늘어나고 있다!
4. 다양한 기구를 활용한 재미있는 운동

@du_helper

05

생활체육

모두 함께 즐기는 스포츠



#생활체육 #구기종목 #다양한 관심사 공유

1. 축구, 수영, 테니스 등 다양한 종목으로 절리지 않는다!
2. 동아리 등 다양한 그룹에 참가하고 관심사를 공유할 수 있다!
3. 건강한 스포츠 정신으로 정신 수양에 도움을 준다!
4. 균형 있는 신체 능력을 기를 수 있다!

@du_helper

각자 취향에 맞는 종목으로

**건강한 몸
행복한 정신
만들어요!**

@du_helper

1

물은 하루에 2L 이상 마셔야
건강에 좋다 ???



정답은

입니다



×인 이유는요!

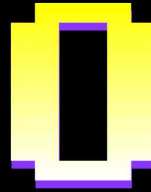
우리가 평소 먹는 식사에 포함된 수분도
들입니다! 식사 외에 물을 추가로 2L 이
상 섭취하는 것은 체내 혈액 농도를 떨
어뜨려 자칫 위험할 수도 있습니다!

2

파게 먹는 것은
건강에 큰 영향을
주지 않는다 ???



정답은



입니다



0인 이유는요!

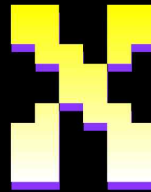
나트륨이 몸에 안좋은 것이라는 인식이 생겨나면서 파게 먹는 것이 몸에 좋지 않다고 알고 있는 사람이 많아요! 하지만 나트륨과 사망률은 연관이 없으며, 나트륨은 꼭 몸에 필요한 영양분입니다!

3

모든 지방은
몸에 해롭다 ???



정답은



입니다



0인 이유는요!

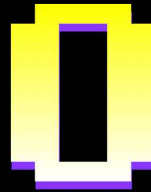
지방 또한 3대 영양소 중 하나라는 것! 모든 지방이 해로운 것은 아니에요! 포화 지방의 경우 많이 먹을 시 비만을 초래할 수 있지만 대부분의 지방은 적정량 섭취해야 건강에 좋아요!

4

보충제와 영양제는
섭취하지 않아도 된다 ???



정답은



입니다



0인 이유는요!

보충제(영양제)는 우리가 평소 식사에서 보충하지 못하는 영양분을 추가로 섭취하기 위한 수단이에요! 만약 평소엔 식사를 올바르게 하고있다면 영양제는 크게 신경 쓸 필요가 없죠!



-포스터 제작

넌
운동할
때가
제일예뻐



나
헤어졌어
그녀는
운동을
안해서



-굿즈제작

거래명세서

전역일자 : 2023-10-27

수신 :
주소 :
Tel :

발신 : 하이타이드
주소 : 서울특별시 강남구 테헤란로4길 304-9
Tel : 010-4227-9195
Email : company.hightide@gmail.com

- 물품 및 가격 내역

담당자 : 장지영 대표

No	품명	수량	단가	금액
1	커스텀세이크(1도인세포함): 50개 개당 6400원 부가세별도	50 ea	₩6,400 W	352,000
2	세이커볼	50 ea	₩1,000 W	50,000
3	ai 파일 반환	1 회	₩20,000 W	20,000
4	배송비	1 번	₩8,000 W	8,000
5	할인		-W	3,000
TOTAL				W 427,000

1. 결제조건 : 선입금

* 입금계좌 : 국민은행 206001-04-171442 장지영(하이타이드)

2. 납품형태 : 박스/ 납계 PP 포장

3. 납품기일 : 주문 후 7-10일 소요

4. 납품방법 : 택배 50개입 1박스당 8000원, 리 착불(경기도 포천시 출발)

5. 발주서류 : 사업자등록증 사본, 수령지 주소, 세금계산서 수령 이메일 주소

6. 주의사항 : 제품 상의 문패는 수령 후 7일 이내 이의를 제기할 수 있으며 그 이후에는 불가하오니 이 점 유의하여 주시기 바랍니다.



-굿즈 수령 대장 (50인)

굿즈 수령 대장			
	소속	성함	수령 물품
1			텀블러
2			텀블러
3			텀블러
4			텀블러
5			텀블러
6			텀블러
7			텀블러
8			텀블러
9			텀블러
10			텀블러
11			텀블러
12			텀블러
13			텀블러
14			텀블러
15			텀블러
16			텀블러
17			텀블러
18			텀블러
19			텀블러
20			텀블러
21			텀블러
22			텀블러
23			텀블러
24			텀블러
25			텀블러
26			텀블러
27			텀블러
28			텀블러
29			텀블러
30			텀블러

굿즈 수령 대장			
	소속	성함	수령 물품
31			텀블러
32			텀블러
33			텀블러
34			텀블러
35			텀블러
36			텀블러
37			텀블러
38			텀블러
39			텀블러
40			텀블러
41			텀블러
42			텀블러
43			텀블러
44			텀블러
45			텀블러
46			텀블러
47			텀블러
48			텀블러
49			텀블러
50			텀블러
51			
52			
53			
54			
55			
56			
57			
58			
59			
60			

-장소섭외

시설물 사용 신청서

		담 당		부 장		처 장				
				전 결						
구 분	용 (해당 시설에 O)							허 가 조 건		
사용 시설명	용저관 제미니실		전도취업관 공동연습실		용저관		및장	자유	1. 사용할 시설물의 파손 및 망실 금지.	
	커뮤니티룸(1)	커뮤니티룸(2)	커뮤니티룸(3)	공동연습실(1)	공동연습실(2)	공동연습실(3)				실(4)
사 용 일 시	2023 년 11 월 15 일 ~ 2023 년 11 월 15 일 (13 : 00 ~ 15 : 59)							O	2. 사용기간 중 시설물 내·외부에서 취사, 권열기 사용을 절대 금한다.	
사용자(기관)	융합교육혁신센터 (DU-도전학기)								3. 사용목적 외 사용을 절대 금한다.	
사 용 인 원 (명 단첨부)	[Redacted]								4. 시설물 사용 후 실내·외 정리 및 청소는 사용자가 한다.	
사 용 목 적 (구체적)	정상 신청	DU도전학기 활동의 일환으로 학생들에게 운동권선풐을 진행하고, 건강 증진을 위한 굿즈를 지원하는 부스 운영								5. 사용자 사용자의 부주의로 발생하는 재산상의 손해배상은 사용자 신청자 및 사용책임자가 책임지고 즉시 현금 또는 현금 배상을 하여야 한다.
	시간외 및 긴급신청									
위와 같이 사용허가 조건을 수락하고, 시설물 사용신청을 하오니 허가하여 주시기 바랍니다.										
2 0 2 3 . 10 . 27 .										
신청자 - 소 속 : 융합교육 혁신센터 (DU-도전학기)										
성 명 : [Redacted] (인)										
연락처 : 010-[Redacted]										
* 시설물사용에 관한 사항은 학생문화팀 850-5212 문의바랍니다.										
학생처장 귀하										