

GANGJIN 

Web Contents



목차

목차	2
건강생활습관	3
건강생활습관	3
절주	3
음주예방 및 절주	3
적정음주량 및 음주 횟수	3
비만	3
비만예방을 위한 소소한 실천	3
걷기	4
걷기 운동 실천(걷는 사람은 항상 건강합니다.)	4
걷기 권장량	4
올바른 걷기 자세	4
걷기 운동 시 주의사항	4
일상생활 속 걷기 실천 TIP	4

건강생활습관

① 절주

음주예방 및 절주

함께 실천해요! 생활 속 절주실천수칙

- 술자리는 되도록 피한다
- 남에게 술을 강요하지 않는다
- 원샷을 하지 않는다
- 폭탄주를 마시지 않는다
- 음주 후 3일은 금주한다

이런 사람들은 꼭 금주해야 합니다!

- 19세 이하 청소년
- 술 한 잔에도 얼굴이 빨개지는 사람
- 약을 복용 중인 사람
- 임신 준비 중이거나 임신 중인 여성

적정음주량 및 음주 횟수

- 남자: 1일 2잔 이하
 - 여자 또는 65세 이상 노인: 1일 1잔 이하
 - 적정음주횟수: 1주일에 2회 이하
- ※ 음주량은 최대 한계치이며 결코 권장 음주량이 아닙니다

알코올중독 자가진단 설문조사

② 비만

비만예방을 위한 소소한 실천

건강한 식생활과 규칙적인 신체활동은 비만예방을 위한 필수조건이며 비만을 예방하는 방법은 건강습관을 생활화하여 꾸준히 실천하는 것입니다

- 하루 음식 섭취량과 신체활동량을 비교하여 생각하기
- 정해진 시간에 규칙적으로 식사하기(건강한 식품으로 골고루 먹기, 밤늦게 식사하지 않기)
- 단음료 대신 물 선택하기(성인 기준 하루 물 권장량: 약 1.5~2L)
- 과식하지 않기(음식은 천천히 적당량만 섭취하기)
- 일상 속 신체활동량 늘리기

☞ 걷기 운동 실천(걷는 사람은 항상 건강합니다.)

걷기의 중요성 및 10대 효과

- 모든 사망위험 감소
- 심장병 및 뇌졸중 위험 감소
- 고혈압 위험 감소
- 제 2형 당뇨병 위험 감소
- 비만 위험 감소
- 우울증 위험 감소
- 치매위험 감소
- 인지기능 향상
- 수면의 질 향상
- 8가지 암 위험 감소(유방암, 대장암, 방광암, 자궁내막암, 식도암, 신장암, 폐암, 위암)

☞ 걷기 권장량

- 빠르게 걷기(중강도 신체활동) : 1주일에 최소 150분
- 매우 빠르게 걷기(고강도 신체활동) : 1주일에 최소 75분

☞ 올바른 걷기 자세

- 시선 : 10-15cm 전방을 향한다.
- 턱 : 가슴 쪽으로 살짝 당긴다.
- 상체 : 5도 앞으로 기울이며 곧게 세우고 어깨와 가슴을 편다.
- 다리 : 십일자로 무릎 사이가 스치는 듯이 걷는다.
- 보폭 : 자기 키(cm)-100 혹은 자기 키(cm)에 0.45를 곱하고 보폭을 일정하게 유지한다.
- 체중 : 뒤꿈치를 시작으로 발바닥, 발가락 순으로 이동시킨다.

☞ 걷기 운동 시 주의사항

- 걷기 전후에는 준비운동과 정리운동을 실시한다.
- 물을 조금씩 자주 마셔 수분을 보충한다.
- 미세먼지 농도가 높을 때는 실내에서 걷는다.
- 신발은 걷기 편한 운동화 혹은 워킹화를 신는다.
- 장시간 걷기에 익숙하지 않은 경우, 무리해서 너무 오래 걷지 않는다.
- 현기증, 두통, 가슴 통증, 호흡곤란, 안면 창백이 나타날 때는 걷기를 중지한다.
- 다리에 힘이 빠지면 걷기를 중단한다.

☞ 일상생활 속 걷기 실천 TIP

- 버스정류장 : 버스 이용 직장인은 출퇴근 시 두정거장(약 0.6km~1km) 미리 내려서 걷는다.
- 아파트 : 엘리베이터 보다는 계단을 이용한다.
- 장 보기 : 30분 이내의 걷는 거리는 가능한 걸어서 이동한다.

GANGJIN

Web Contents

