환자 안내자료

병원:

# 건강한 만큼 행복해집니다



**당신의 생활방식이 건강에 영향을 미칩니까? 생활방식 때문에 질병이 발생할 위험에 처해있습니까?**

## 적극적 사고: 적극적 활동

신체적 활동은 건강한 생활방식을 위해 필수적입니다. 이는 신체적 정서적 사회적 웰빙에 긍정적으로 영향을 미칩니다. 하루에 30분만 투자해도 건강에 도움이 되고 삶의 기쁨을 증가시키는 것으로 증명되었습니다.

활동적이 되는 것은 체중 감소에 도움이 되고 자존감을 높이며 정신적 기능을 개선합니다. 이는 심장병과 당뇨에 걸릴 위험성을 감소하며 혈압을 낮춰줄 수 있습니다.

하루의 활동량을 조금씩 혹은 적당히 늘려가면 젊은 나이에 사망할 가능성이 괄목할 정도로 감소되는 것으로 알려져 왔습니다 -특히 60세 이상의 나이에 그러합니다. 주로 앉아서 지내는 생활 방식을 가진 사람들은 65세가 되기 전에 사망할 가능성이 두 배가 되었습니다.

## 무엇을 할 수 있습니까?

- 움직이는 것을 불편한 것으로 여기지말고 기회로 생각하십시오.
- 가능한 다양한 방식으로 매일 활동적이 되십시오.
- 주중의 대부분의 날에 이상적으로 30 분정도 적당히 심도있는 육체 활동을 하십시오.

**때때로 *최선의 약*은 건강식과 건강한 생활 방식입니다.**

**이 모든 것이 너무 힘들면, 오늘은 어제 한 것 보다 조금만 더 하도록 노력하십시오.**

## 조언과 요령...

- 스크린으로 여가를 보내기보다 자녀들과 활동적인 놀이를 하십시오.
- 차에서 한 정거장 일찍 내려서 목적지까지 걸어가십시오. 혹은 엘리베이터를 타기보다 계단으로 올라가십시오.
- 금연을 위해 지속적으로 노력하십시오.
- 일주일에 한번은 걷기 운동 모임이나 피트니스 수업에 참석하십시오.
- 함께 활동하십시오. 가족이나 친구들 파트너 혹은 애완견과 함께 활동하십시오.
- 사람들 마다 각자 다르고 운동에 있어서 각기 장애물이 있습니다 - **그러므로 당신에게 맞는 방식으로 활동하십시오**. 자신이 좋아하고 최소한 한 번에 10분씩 할 수 있는 것으로 나누어 하면 됩니다.

2015년 3월에 ECI에서 만듦 - 웹사이트 www.ecinsw.com.au를 통해 온라인으로도 볼 수 있음

환자 안내자료

# 건강한 만큼 행복해집니다

## 어떻게 체중감소를 할 수 있는가...

체중 감소는 간단합니다. 당신이 섭취하는 칼로리양이 당신의 몸이 사용하는 (소모하는) 칼로리 (혹은 에너지) 보다 적으면 체중이 감소됩니다.

더 적게 먹고 더 많이 활동하십시오.

체지방의 0.5킬로그램은 3500칼로리에 해당합니다. 그래서 만일 당신이 음식 섭취를 하루에 500칼로리씩 감소하면 일주일에 0.5킬로그램의 체중을 감소할 수 있습니다.

일주일에 1킬로그램 미만의 체중 감소를 하도록 권장하고 있습니다.

4-6주 동안 4kg감소와 같이 보다 작은 목표를 가지고 출발하십시오. 대부분의 사람들은 4-10킬로그램의 체중감소를 통해 상당한 건강 효과를 보고 느낄 수 있습니다.

## 사용할수 있는 자원들

- 전화 앱 (App)—Myfitnesspal
- 웹사이트—www.healthyactive.gov.au/
- 웹사이트—www.cdc.gov/healthyweight/
- 웹사이트—www.gethealthynsw.com.au/

보다 많은 지원과 정보가 필요하면 가정의 (GP)를 보시거나 영양사 혹은 개인 트레이너의 조언을 구하십시오.

## 그러면 어떤 음식을 섭취해야 합니까?

- 접시에 무엇을 담을까를 생각해 보십시오.
- 접시의 반은 야채여야 합니다.
- 반은 시리얼, 빵, 크래커 및 파스타 같은 전곡이어야합니다.
- 탈지 우유 혹은 저지방 우유로 바꾸십시오.
- 고기와 가금류는 양을 작게 그리고 기름기 없는 살고기 부분으로 먹도록, 그리고 생선을 일주일에 두번 먹도록 하십시오.
- 음식과 음료수는 설탕이 조금 혹은 전혀 들어가지 않은 것으로 선택합니다 - 그리고 물을 마십시오!!!
- 청량 음료수 대신에 물을 마십시오
- 디저트로 과일을 선택하고 티저트를 먹는 횟수를 줄이십시오.
- 소금이 아니라 - 향신료와 허브로 음식의 간을 맞춥니다.
- 고체 지방이 높은 음식을 줄이고 조리를 할 때는 고체 지방을 사용하지 말고 기름을 사용 하십시오.
- 일회 섭취량을 줄이고 좀 더 작은 접시나 그릇을 사용하십시오.
- 알콜 소비를 줄이십시오.

가족과 친구들의 지원을 받으십시오. 그리고 당신과 가족과 친구들을 위해 이를 유지하십시오. 그럴 경우 좀 더 건강하고 좀 더 즐겁게 될 것입니다!

## 지침:

_____

_____

_____

Emergency Care Institute
NEW SOUTH WALES

Published Oct 2015. Next Review 2025. © State of NSW (Agency for Clinical Innovation)

면책 조항: 이 의료 안내자료는 일반적인 교육 목적만을 위해 만들어졌습니다. 이 안내자료가 당신에게 해당되는 지를 확인하기 위해서는 주치의나 다른 의료진들에게 항상 상담을 받아야 합니다.