

01 걷기

단순하지만 효과만점인 운동, 걷기!

걷는 양을 늘리면 신체활동량이 늘어나고 건강증진으로 이어져 질병을 예방할 수 있는 효과를 얻을 수 있습니다!!

올바른 걷기 자세

바른 자세로 걸으면 깊은 호흡(심호흡)이 가능하고 어깨와 목의 긴장을 풀어주며 허리나 골반의 통증을 방지할 수 있습니다

| | |
|---|---|
| 상체 5도 앞으로 기울인다. | 시선 10~15m 전방을 향한다. |
| 팔 앞뒤로 자연스럽게 흔들다. 팔꿈치는 L자 또는 V자 모양으로 자연스럽게 살짝 구부린다. | 호흡 자연스럽게 코로 들이마시고 입으로 내신다. |
| 엉덩이 엉덩이를 심하게 흔들지 않고 자연스럽게 움직인다. | 목 가슴 쪽으로 살짝 당긴다. |
| 체중 뒤꿈치를 시작으로 발바닥, 발가락 순으로 이동시킨다. | 손 주먹을 달걀을 쥔 모양으로 가볍게 쥔다. |
| 보폭 자기 키(cm) - 100 혹은 자기 키(cm)에 0.45를 곱하고 보폭을 일정하게 유지한다. 예) 키가 170cm인 경우 170 - 100 = 70, 보폭은 70cm | 어깨 곧게 세우고 어깨와 가슴을 편다. |
| | 걸음 십일자로 걸어야 하며 무릎사이가 스치는 듯한 느낌으로 걷는다. |

<올바른 발자국 모양>

걷기의 10대 효과

- | | |
|-------------------|----------------|
| 1 모든 사망위험 감소 | 6 우울증 위험 감소 |
| 2 심장병 및 뇌졸중 위험 감소 | 7 치매 위험 감소 |
| 3 고혈압 위험 감소 | 8 인지기능 향상 |
| 4 제 2형 당뇨병 위험 감소 | 9 수면의 질 향상 |
| 5 비만 위험 감소 | 10 8가지 암 위험 감소 |

02 마시기

물을 충분히 마시자!

물은 체온 조절 등 체내에서 다양한 기능을 하며, 인체의 항상성 및 생명 유지를 위해 반드시 필요합니다.

올바른 수분 섭취 방법

어린이는 3~4잔, 성인은 4~6잔, 어르신은 4~5잔을 권고 하고 있습니다. (*순수한 물, 종이컵 기준)

- 아동/청소년**: 3~4잔
- 성인**: 4~6잔
- 노인**: 4~5잔

<출처: 한국영양학회>

수분 섭취 방법

- 1 국/음료/커피/차류 보다는 **물을 섭취하기**
- 2 시간을 정하여 틈틈이 자주 **수분을 섭취하기**
- 3 식사 중, 후 많은 양의 물은 **소화를 방해**
- 4 너무 차가운 물보단 **체온과 비슷한 온도로**

03 줄이기

나트륨, 당, 지방을 줄이자!

나트륨과 지방은 체내 항상성 및 장기들을 보호하는 필수적인 구성요소로서 과잉 섭취하게 되면 합병증이 생길 수 있어 하루에 권장량을 섭취하는것이 건강관리에 효과적입니다.

건강한 식생활을 위한 나트륨·당·지방 섭취 줄이는 방법

건강을 위해 나트륨, 당, 지방을 줄이는 식생활을 실천합시다!

- 덜 짜게**
 - 국물은 적게, 소스는 따로 먹기
 - 후추, 레몬, 고춧가루 등 향신료 사용하기
- 덜 달게**
 - 설탕 대신 양파, 파로 자연적인 단맛 내기
 - 가공식품보다 채소 및 과일 등의 자연식품 선택하기
- 덜 기름지게**
 - 튀기기 보다 삶고, 찌고, 굽는 요리법을 활용하기
 - 통조림은 기름을 완전히 제거하고 섭취하기

나트륨, 당, 지방 줄이면 나타나는 놀라운 효과

- **비만 예방**
- **심혈관계 질환 예방**
- **의료비 절감**
- **수명연장**