

건강 증진



체크 리스트

우리 주위에서 비만인 사람들이 많이 늘어나고 있습니다. 연령이나 신장, 체형에 상관없이 허리둘레가 늘어나면 만성 질병에 걸릴 위험 역시 비례하여 증가합니다.

본 정보지의 목적은 다음과 같습니다:

- ✓ 건강 상의 위험을 잘 이해할 수 있도록 돕는다
- ✓ 흥미로운 건강 관련 정보를 제공한다
- ✓ 만성 질병의 위험을 줄이고 건강 증진을 위한 방안들을 쉽고 빠르게 확인할 수 있는 체크 리스트를 제공한다.

건강 상의 위험 이해

우리는 주위에서 암, 심장병, 제2형 당뇨병과 같은 만성적인 질병에 걸린 사람들의 이야기를 거의 매일 듣다시피 합니다. 건강한 식습관과 활발한 신체 활동은 건강 증진에 도움이 될 뿐만 아니라 건강에 위험이 되는 요소를 감소시킵니다. 시작은 빠르면 빠를수록 좋습니다. 그러한 위험도를 확인해 보는 가장 간단한 방법은 허리 둘레를 재어 보는 것입니다.

90cm

남성

위험 증가

위험 크게 증가

80cm

여성

위험 증가

위험 크게 증가

참고: 위 기준은 세계 보건 기구와 국가 보건 의학 연구 심의회 자료에 근거한 것입니다.



How do you measure up

Australian Better Health Initiative
호주 연방, 주, 테리토리 정부 공동 사업.

건강 증진을 위한 체크 리스트

작은 변화를 통해 본인의 생활 양식을 바꿀 수 있는 방법들이 많이 있습니다. 조금씩 실천해 나가면 곧 건강한 삶을 누릴 수 있습니다.

- 매일 과일은 2차례, 채소는 5차례 이상 섭취하십시오.
- 매일 30분 이상 운동하는 것을 목표로 하십시오.
- 건강에 해로운 간식 섭취와 주문식 외식을 제한하십시오
- 매일 적어도 6-8잔의 물을 마시도록 하십시오
- 짧은 거리는 자동차를 이용하는 대신 걷도록 하십시오
- 친구나 이웃, 가족에게 함께 운동하기를 권해 보십시오
- 공원에서 자녀들의 노는 모습을 바라만 보고 있지 말고, 함께 하십시오!
- 승강기 대신 계단을 이용하십시오

늦지 않았으니 지금부터라도 건강에 유익한 생활 양식을 따르도록 하십시오. 지금 바로 시작하실 수 있습니다!



건강 증진

알고 계셨습니까?

몇몇 종류의 암과 심장병, 제2형 당뇨병과 같은 만성 질병들이 호주 전체 질병 및 부상의 거의 80퍼센트를 차지하는 것으로 추정됩니다.

- ✓ 한 가지 만성 질병은 다른 종류의 만성 질환을 초래하기 쉽습니다.
- ✓ 여러분의 출신국가와는 다르게 패스트푸드와 술에 대한 접근이 용이하고 활동이 많지 않은 호주의 생활 습관이 건강에 해로운 결과를 초래할 수 있습니다.
- ✓ 질환을 제대로 치료하지 않으면 더 심각한 합병증으로 발전할 수 있습니다.
- ✓ 건강한 신체가 정신 건강에 도움을 주며, 외모와 감정에도 큰 영향을 미칩니다.
- ✓ 본인과 가족의 식습관을 개선하고 신체 활동을 늘이면 당뇨병과 같은 만성적인 질병의 발병을 예방하거나 지연시킬 수 있으며 잘못된 생활 양식으로 인한 악영향을 줄일 수 있습니다.

상세 정보

여러 곳에서 지원과 도움말을 구할 수 있습니다.

- ✓ 지역 의나사 가정의와 상담하십시오.
- ✓ 웹사이트 australia.gov.au/MeasureUp를 찾아 보십시오.
- ✓ 지역 보건 센터를 찾아 보십시오.

What measures will you take

Australian Better Health Initiative
호주 연방, 주, 테리토리 정부 공동 사업.

