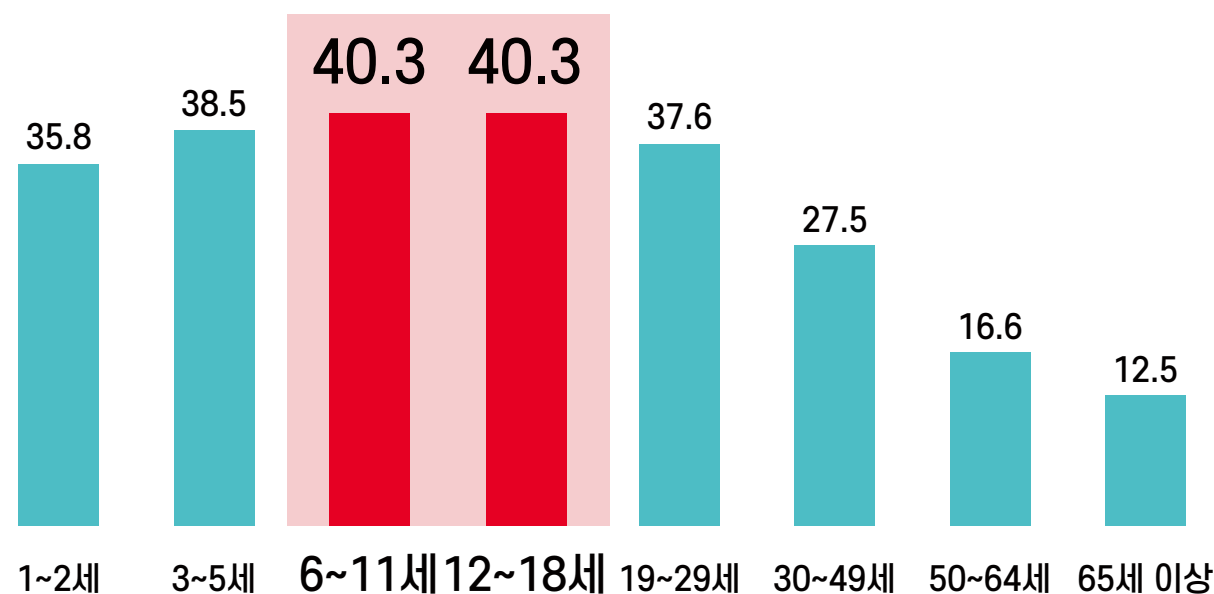


# 건강한 식습관, 신체활동으로 건강한 여름방학!



# 방학 동안 **건강한 식습관**을 만들어요.

## 당류 섭취를 줄여요.



WHO 권고기준 국내 당류 초과섭취자 비율('21)



WHO 1일 당류 섭취 권고기준 초과!

- ✓ 당류는 탄수화물의 한 종류로 몸속에서 쉽게 분해되어 우리 몸의 중요한 에너지원으로 사용이 돼요.
  - ✓ 그러나 아동·청소년기에 **당류를 과다하게 섭취하면** 소아비만, 당뇨병, 심혈관질환, 충치 등의 발생 위험이 커지고, **건강한 성장에 방해가 돼요.**
  - ✓ 특히 설탕, 음료, 과자 등 **가공식품으로 섭취하는 첨가당에 주의해야 해요.**
- ※ 첨가당: 음식을 만들 때 단맛을 극대화하기 위해 추가하는 성분으로 열량은 높으나, 영양가는 없음.
- ✓ 우리나라 아동·청소년 3명 중 1명은 세계보건기구(WHO)의 가공식품을 통한 1일 당류 섭취 권고기준을 초과해 섭취하고 있어요.

출처: 2021년 당류 섭취실태조사(식품의약품안전처, 2023)

※ 1일 당류 섭취 권고기준: 하루 총열량의 10% 미만 예) 1일 2,000kcal 섭취 시 당류 50g(당류1g=4kcal)

# 방학 동안 **건강한 식습관**을 만들어요.

## 당류 섭취를 어떻게 줄일 수 있을까요?

콜라, 사이다 27g,  
에너지 음료 30g,  
스무디 65g  
(한 캔 또는 한 컵 기준으로  
포함된 당류의 양)

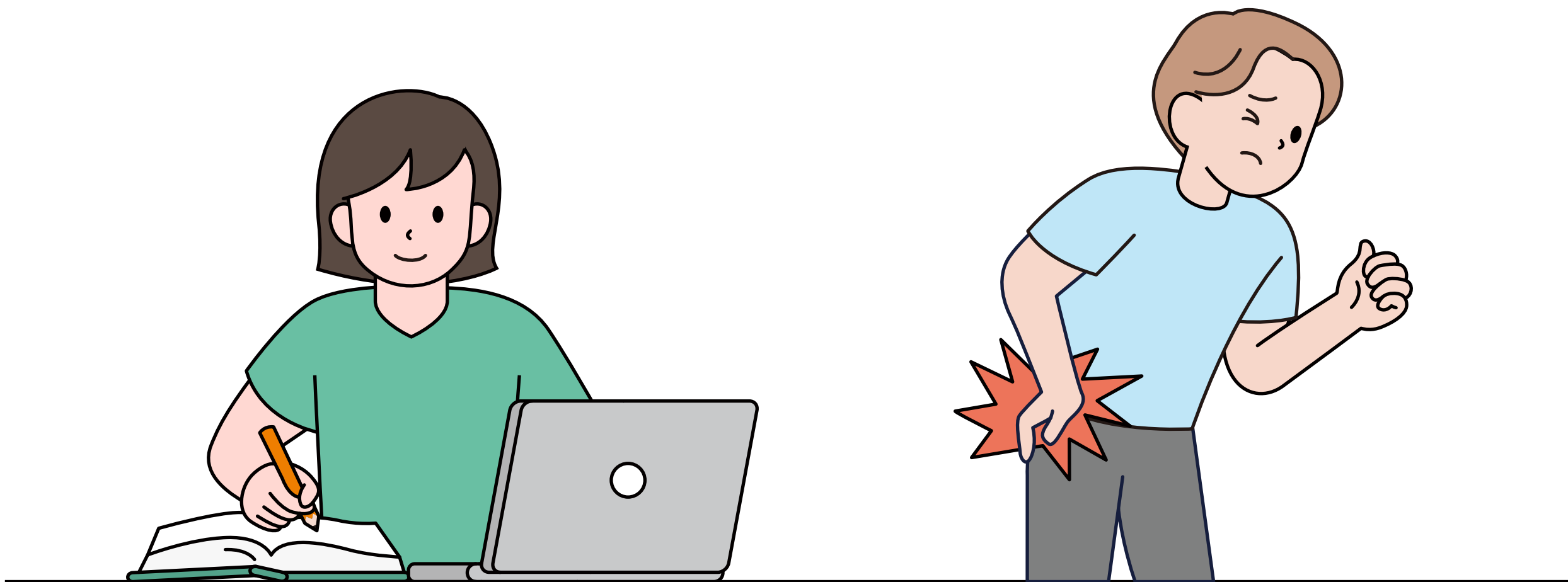
영양정보		
1회 제공량 약 1컵(250ml)/ 총 약 2회 제공량(500ml)		
열량	95kal	
탄수화물	19g	6%
탄수화물	19g	6%
당류	17g	
포화지방	0.9g	6%
트랜스지방	0g	
콜레스테롤	4mg	1%
나트륨	28mg	1%



- ✓ 음료, 과자, 등 가공식품의 **영양성분 표시**를 확인하고 섭취해요.
- ✓ 특히 음료 속 당류의 양을 기억하고, 주의해요.
- ✓ 수분 보충을 위해서는 가급적 **음료 대신 물을 마셔요.**
- ✓ 단맛이 나는 음식 섭취의 양과 횟수를 줄여요.

# 방학 동안 건강한 신체활동 습관을 만들어요.

## 규칙적인 신체활동이 왜 중요할까요?



- ✓ 우리나라 중·고등학생들은 **주중 하루 평균 약 11시간, 주말 하루 평균 약 9시간** 동안 앉아서 생활하고 있어요.
- ✓ 하루 10시간 이상 앉아 있는 **“장시간 앉은 자세 습관”**은 비만, 척추옆 굽음증, 허리디스크, 당뇨병, 고혈압 등 **만성질환의 원인**이 될 수 있어요.
- ✓ 신체활동은 근력과 뼈 건강, 심혈관 건강 등을 개선하고, 불안과 우울증 증상을 감소시켜요.

# 방학 동안 건강한 신체활동 습관을 만들어요.

규칙적인 신체활동을 해요.



- ✓ 앉아 있는 시간을 줄이고, **신체활동 시간을 늘려야 해요.**
- ✓ **매일 적어도 60분 이상**의 중등도 또는 격렬한 강도의 신체활동을 해야 해요.  
※ 중등도 강도 운동: 평소보다 숨이 조금 더 찬 정도로, 운동하면서 말을 할 수 있는 정도의 운동  
격렬한 강도 운동: 평소보다 숨이 많이 찬 정도로, 운동하면서 말을 하기 힘든 정도의 운동
- ✓ **매일** 하는 신체활동의 대부분이 **유산소 활동 운동**이어야 해요.  
※ 유산소 활동 운동: 걷기, 달리기, 자전거 타기, 줄넘기 등
- ✓ **일주일에 적어도 3회 이상**은 **뼈와 근육을 강화하는** 격렬한 강도의 활동도 해야 해요.

※ 팔굽혀펴기, 스쿼트, 계단 오르기 등

# 건강한 식습관, 신체활동으로 건강한 여름방학!



교육부 학생건강정보센터

<https://www.schoolhealth.kr>