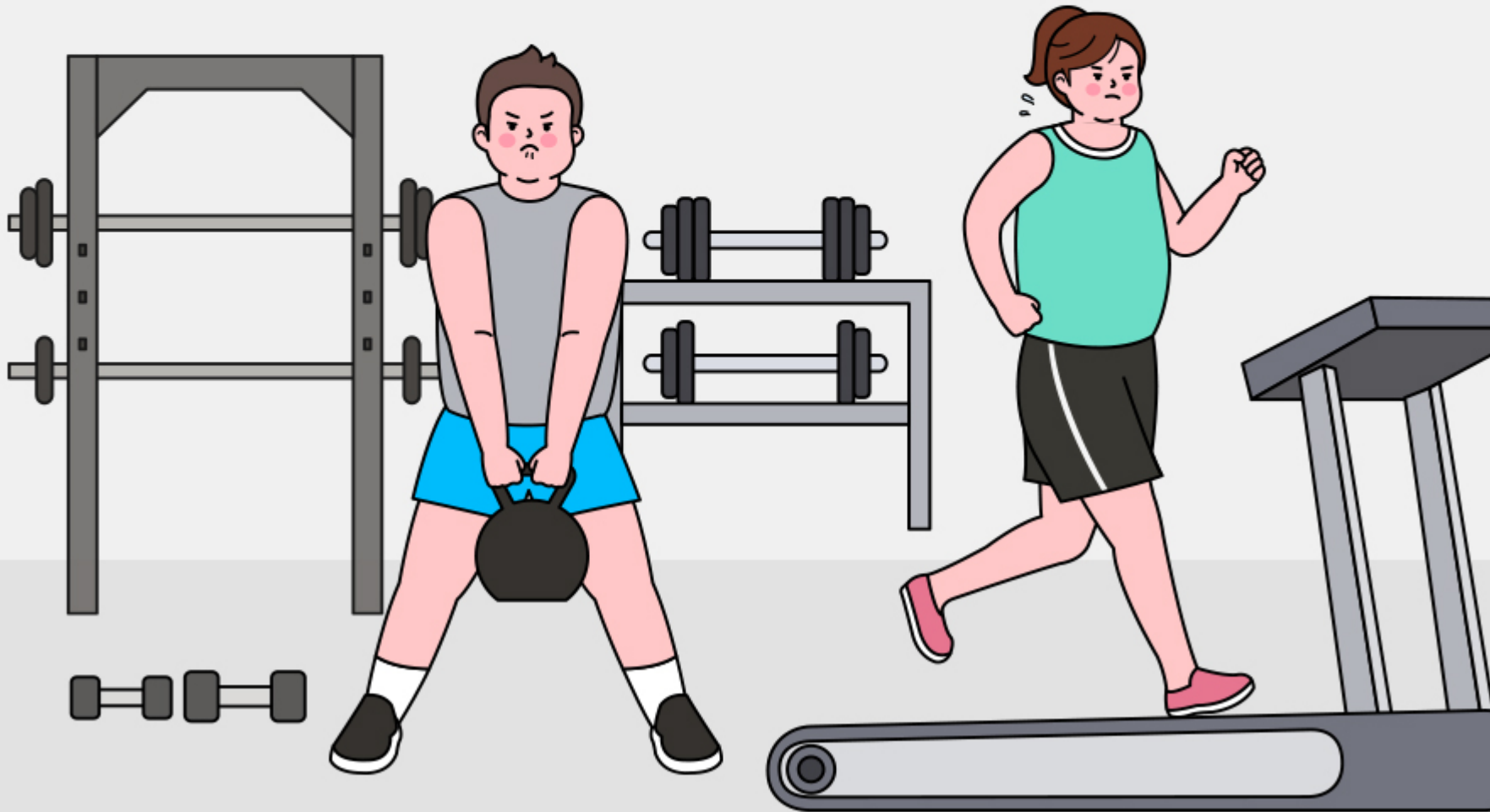
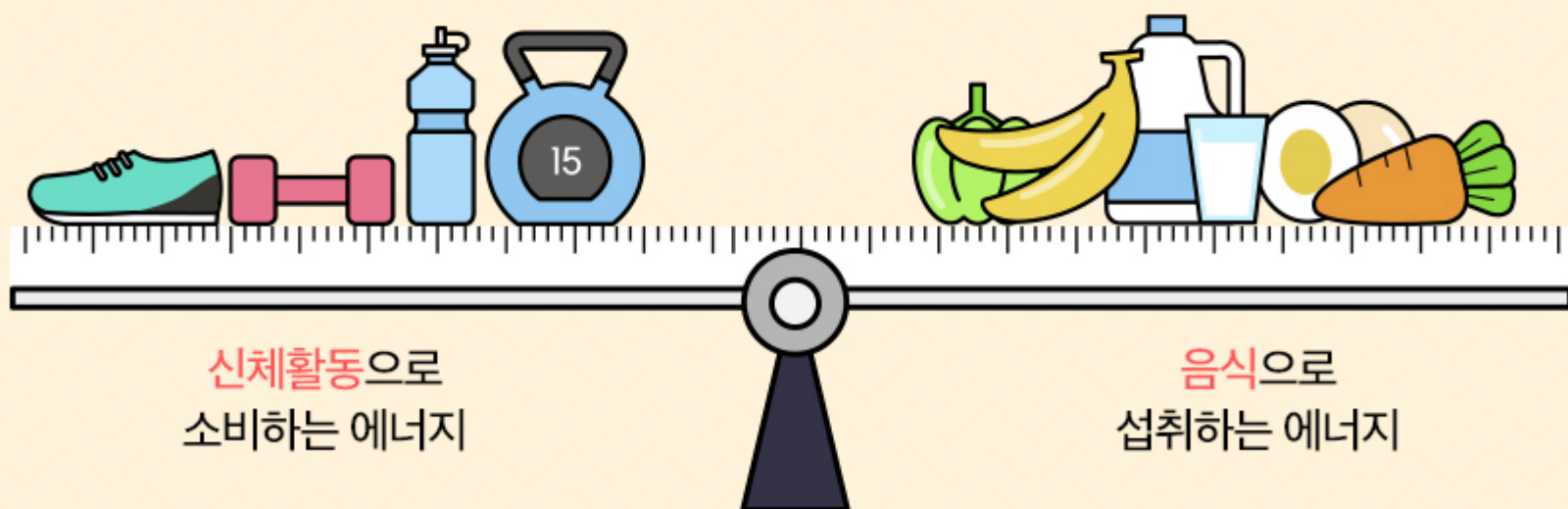


비만예방을 위한 소소한 실천



건강한 식생활과 규칙적인 신체활동은 비만예방을 위한 필수조건입니다.

“ 음식으로 섭취하는 에너지와
신체활동으로 소비하는 에너지가 비슷해야
건강한 몸을 유지할 수 있습니다. ”



1

하루 음식 섭취량과 신체활동량을 비교하여 생각하기



- ✓ 음식 섭취 시, 섭취한 음식의 종류와 양 기록하기
- ✓ 하루 실천할 신체활동량의 강도와 시간을 정하여 계획하기

하루 섭취한 음식의 열량이
신체 활동량보다 높다면 비만해지기 쉽습니다.

- 개인의 건강상태에 맞는 영양섭취 방법 및 신체활동 운동강도를 안내받고 실천 할 수 있도록 가까운 보건소를 방문하여 전문가와 상담합니다.

2

정해진 시간에 규칙적으로 식사하기

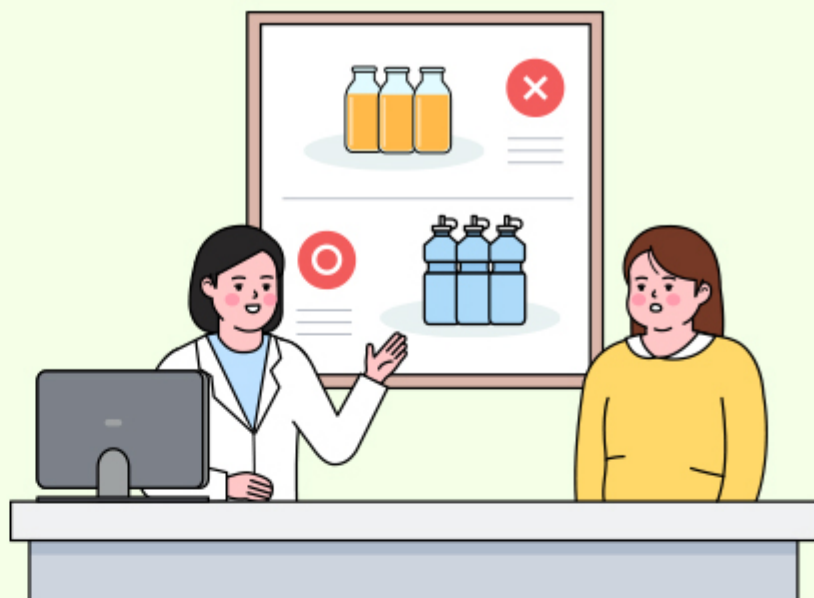


- ✓ 하루 세끼를 거르지 않고 골고루 먹기
- ✓ 업무 중간에 정기적인 간식 시간 정하기
- ✓ 간식은 과일, 우유, 견과류 같은 건강한 식품으로 적당량 먹기
- ✓ 밤 늦게 식사하지 않기

-
- 불규칙하고 계획되지 않은 시간에 먹으면, 자신도 모르게 훨씬 많은 열량을 섭취하게 됩니다.
 - 음식을 먹는 시간을 정하고 정해진시간 외에는 먹지 않도록 합니다.

③

단음료 대신 물 선택하기



✓ 하루 동안 물 충분히 마시기

* 성인 기준 하루 물 권장량 : 약 1.5~2L (8잔)



✓ 단 음료가 꼭 마시고 싶을 땐, 영양표시를 읽고 열량과
당류 함량이 비교적 낮은 음료 선택하기

- 가당음료를 1~2잔 매일 섭취할 경우 당뇨병은 26%, 대사증후군은 20% 발생위험이 증가

음료 당류의 양

1인 1회 분량 중 당류 함량



오렌지주스



탄산음료 1컵



스포츠 음료 1컵



● = 당류 4g

출처: 식품안전나라

4

과식하지 않기



- ✓ 작은 접시에 음식을 덜어 본인에게 맞는 **적당량**만 섭취하기
- ✓ 음식은 **천천히** 꼭꼭 씹어먹기

-
- 과식을 하게 되면 남은 에너지가 지방으로 쌓여 **비만**을 유발하고 **심혈관 질환**, **위장병** 등 **만성질환** 발생 위험이 증가합니다.

5

일상 속 신체 활동량 늘리기



직장에서

- ✓ 출·퇴근 때 한 정거장 앞에서 내려 걷기
- ✓ 엘리베이터나 에스컬레이터 대신 계단을 이용하기
- ✓ 가까운 거리는 걷거나 자전거를 이용하여 출근하기
- ✓ 식당은 걸어서 다녀올 수 있는 곳 중에서 가능한 한 먼 곳에서 식사하기
- ✓ 휴식(점심) 시간에 동료들과 주변을 거닐며 대화하기

5

일상 속 신체 활동량 늘리기

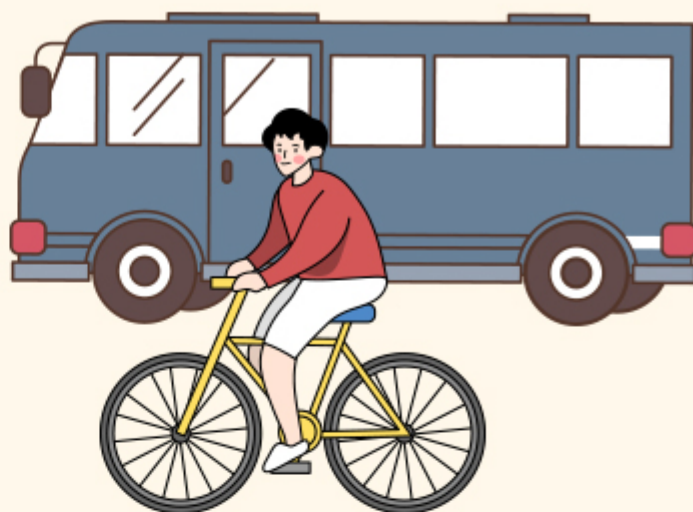


가정에서

- ✓ 장 보러 갈 때는 걸어서 이동하기
- ✓ 누워 있거나 앉아 있는 시간 줄이기
- ✓ 틈틈이 스트레칭 하기
- ✓ 혼자나 가족과 함께 즐길 수 있는 활동적인 취미(운동) 만들기
- ✓ 엘리베이터보다 계단을 이용하기

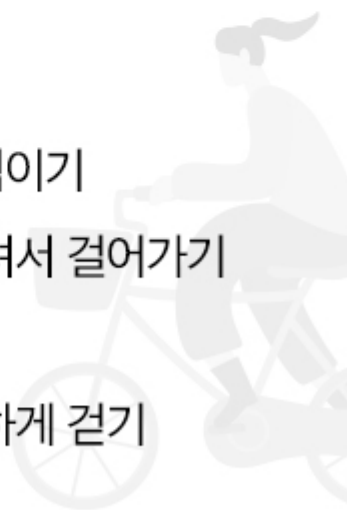
5

일상 속 신체 활동량 늘리기



이동할 때

- ✓ 대중교통을 이용하고 가까운 거리는 걸거나 자전거 등을 이용하기
- ✓ 지하철이나 버스를 기다리는 동안 계속 움직이기
- ✓ 대중교통을 이용할 때 한 정거장 앞에서 내려서 걸어가기
- ✓ 운전 전과 운전 후에 스트레칭 하기
- ✓ 목적지로 걸을 때 팔을 힘차게 흔들며 활발하게 걷기





High·Five

10월 11일은 비만예방의 날입니다.

비만을 예방하는 방법은 건강습관을 생활화하여 꾸준히 실천하는 것!



보건복지부



한국건강증진개발원