

 보건복지부 농림축산식품부 식품의약품안전처		보 도 자 료 4월 15일(목) 조간 (4.14 12:00이후 보도)		
배 포 일	2021.4.14. / (총 18매)		담당부서	보건복지부 건강증진과
보건복지부 건강증진과	과 장	이 윤 신	전 화	044-202-2820
	담당자	김 준 범		044-202-2821
농림축산식품부 식생활소비급식진흥과	과 장	이 용 직	전 화	044-201-2271
	담당자	이 성 준		044-201-2272
식품의약품안전처 식생활영양안전정책과	과 장	오 영 진	전 화	043-719-2252
	담당자	김 수 현		043-719-2262

건강한 식생활을 실천해요!

정부, 「한국인을 위한 식생활지침」 발표(4.14)

- 만성질환 감소·비만 관리·위생적인 식문화 등 강조한 9가지 수칙 제시 -

□ 보건복지부(장관 권덕철)는 농림축산식품부(장관 김현수), 식품의약품안전처(처장 김강립)와 공동으로 국민의 건강하고 균형잡힌 식생활 수칙을 제시하는 「한국인을 위한 식생활지침」을 4월 14일(수)에 발표하였다.

○ 식생활지침은 건강한 식생활을 위해 일반 대중이 쉽게 이해할 수 있고 일상생활에서 실천할 수 있도록 제시하는 권장 수칙으로, 「국민영양관리법」에 근거하여 2016년 「국민 공통 식생활지침」을 발표*한 이후 5년 만에 마련되었다.

* 「국민영양관리법」 제14조 및 동법 시행규칙 제6조는 보건복지부장관이 식생활지침을

매 5년 주기로 제·개정하여 발표 및 보급하도록 규정하고 있으며, 2016년부터 보건
복지부·농림축산식품부·식품의약품안전처 공동으로 지침을 마련하여 발표 중

- 식품 및 영양섭취, 식생활 습관, 식생활 문화 분야의 수칙을 도출하였고,
각 부처에서 건강한 식생활과 관련하여 강조하고 있는 정책적 사항들을
실생활에 적용할 수 있도록 마련하였다.

- 한편, 코로나19 일상 속 건강한 식생활 정착 등을 위해 이번 발표된
한국인을 위한 식생활지침은 4월의 건강 이슈*로 선정하여 적극
홍보 안내할 계획이다.

* 제5차 국민건강증진종합계획(HP2030, '21~'30)에 따라, 국민 소통 강화와 참여
확대 측면에서 매달 '이달의 건강이슈'를 선정하고 집중 안내

- 「한국인을 위한 식생활지침」의 구체적인 내용은 다음과 같다.

한국인을 위한 식생활지침

1. 매일 신선한 채소, 과일과 함께 곡류, 고기·생선·달걀·콩류,
우유·유제품을 균형있게 먹자
2. 덜 짜게, 덜 달게, 덜 기름지게 먹자
3. 물을 충분히 마시자
4. 과식을 피하고, 활동량을 늘려서 건강체중을 유지하자
5. 아침식사를 꼭 하자
6. 음식은 위생적으로, 필요한 만큼만 마련하자
7. 음식을 먹을 땐 각자 덜어 먹기를 실천하자
8. 술은 절제하자
9. 우리 지역 식재료와 환경을 생각하는 식생활을 즐기자

- 식품 및 영양섭취와 관련하여서는 만성질환 예방을 위해 균형 있는 식품 섭취, 채소·과일 섭취 권장, 나트륨·당류·포화지방산 섭취 줄이기 등을 강조한다.

[식품 및 영양섭취 관련 지침]

1. 매일 신선한 채소, 과일과 함께 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 우유·유제품을 균형있게 먹자
2. 덜 짜게, 덜 달게, 덜 기름지게 먹자
3. 물을 충분히 마시자

- 우리나라 국민의 과일·채소 섭취는 감소 추세에 있고, 나트륨 과잉 섭취와 어린이의 당류 과다 섭취의 문제는 지속되고 있어 만성질환의 효율적인 예방을 위한 영양·식생활 개선이 필요하다.

- 만성질환 예방관리를 위한 과일·채소의 권고 섭취기준인 1일 500g 이상을 섭취하는 인구 비율은 2015년 이후로 감소하는 추세*에 있으며, 특히 젊은 성인의 과일·채소류 섭취량이 부족한 상황이다.

* 과일 및 채소 1일 500g 이상 섭취자 분율 : ('15) 40.5% → ('17) 34.4% → ('19) 31.3%
20대 과일 및 채소 1일 500g 이상 섭취자 분율 : 16.6% (2019 국민건강통계)

- 「2020 한국인 영양소 섭취기준」(보건복지부, 2020)은 19-64세 성인의 '나트륨 만성질환 위험감소 섭취량*'을 2,300mg/일로 제시하였다. 한국인의 평균 나트륨 섭취량은 3,289mg/일('19년 기준)으로 '만성질환 위험감소를 위한 섭취량'에 비해 매우 높은 수준이다. 당류의 경우 유아·청소년의 첨가당** 섭취량이 세계보건기구(WHO) 권고기준을 초과하고 있어 지속적인 관리가 필요하다.

* 건강한 인구집단에서 만성질환의 위험을 감소시킬 수 있는 영양소의 최저 수준의 섭취량으로, 이 기준보다 영양소 섭취량이 많은 경우 섭취를 줄이면 만성질환 위험도를 낮출 수 있음

** 첨가당 : 식품의 제조과정·조리 시에 첨가되는 꿀, 시럽, 설탕, 물엿 등

어린이 1일 섭취 열량 대비 첨가당 섭취율 : ('18) 10.3% (WHO 권고기준 : 10%)

- 이에 식약처는 「나트륨·당류 저감화 추진 방안」(21.2)을 발표하여 나트륨·당류 섭취에 대한 장기적인 목표*를 제시하였고, 목표 달성을 위해 영양표시 의무 대상 가공식품 확대, 나트륨·당류 저감식단 개발, 건강식생활 실천을 위한 인식교육 강화 등을 추진할 계획이다.

* '25년까지 나트륨 1일 섭취량 3,000mg(소금 7.5g) 이하로 감소, 가공식품을 통한 당류 섭취량을 1일 열량의 10% 이내로 관리

- 한편, 한국영양학회에 따르면 물 충분 섭취자 비율*은 2015년 42.7%에서 2018년 39.6%로 감소하였다. 물은 체온 조절 등 인체의 항상성 및 생명 유지를 위해 반드시 필요하므로 충분한 섭취가 요구된다.

* 물 충분 섭취 : 1일 총 물 섭취량이 성·연령별 1일 물 충분섭취량 이상인 경우

- 식생활 습관 관련 지침에서는 과식을 피하고 신체활동을 늘리기, 아침식사 하기, 술 절제하기 등 비만을 예방할 수 있는 수칙들을 제시하였다.

[식생활 습관 관련 지침]

4. 과식을 피하고, 활동량을 늘려서 건강체중을 유지하자
5. 아침식사를 꼭 하자
8. 술은 절제하자

- 우리나라 성인 비만율과 아동·청소년 비만율은 꾸준히 증가 추세에 있으며, 2019년 성인 남성 10명 중 4명은 비만*으로 나타나고 있다. 그에 비해 신체활동 실천율, 아침식사 결식율, 고위험음주율 등은 개선되고 있지 않아 이에 대한 꾸준한 관리가 필요한 상황이다.

* 2019년 성인 남성 비만 유병률(체질량지수 25kg/m² 이상) : 41.8%(질병관리청, 2020)

항 목	현 황
성인 비만 유병률	'14년 30.9% → '19년 33.8% (질병관리청, 2020)
아동·청소년 비만율	'15년 11.9% → '19년 15.1% (교육부, 2020)
유산소 신체활동 실천율	'14년 58.3% → '19년 47.8% (질병관리청, 2020)
아침식사 결식률	'14년 24.1% → '19년 31.3% (질병관리청, 2020)
고위험음주율	'14년 13.5% → '19년 12.6% (질병관리청, 2020)

- 비만은 발병 이전에 예방·관리하는 것이 가장 효과적인 대책으로 올바른 식습관과 꾸준한 신체활동이 요구된다. 이에 정부는 올바른 식습관 형성, 신체활동 활성화, 대국민 인식 개선 등을 주요 전략으로 하는 범부처 합동 「국가 비만관리 종합대책」('18.7)을 마련하여 추진하고 있다.
- 특히 보건복지부는 코로나19로 인한 새로운 일상 속에서 건강한 생활을 독려하기 위해 쉽게 실천할 수 있는 「코로나19 건강 생활수칙」('20.9, 참고2), 「한국인을 위한 걷기 가이드라인」('20.10, 참고3)을 마련하여 국민들에게 안내해 드리고 있다.

□ 식생활 문화 관련 지침에서는 코로나19 이후 위생적인 식생활 정착, 지역 농산물 활용을 통한 지역 경제 선순환 및 환경 보호를 강조하였다.

[식생활문화 관련 지침]

6. 음식은 위생적으로, 필요한 만큼만 마련하자
7. 음식을 먹을 땐 각자 덜어 먹기를 실천하자
9. 우리 지역 식재료와 환경을 생각하는 식생활을 즐기자

○ 우리나라의 음식물류 폐기물 배출량은 증가 추세*에 있으며, 코로나19로 인해 위생적인 식습관 문화 정착의 필요성이 더욱 커진 상황이다.

* 음식물류 폐기물 배출량(톤/일) : ('13) 12,501 → ('19) 14,314 (환경부, 2020)

- 정부는 '식사문화 개선 추진 방안'을 수립하여 식사문화 인식 전환을 도모하고 있다. 농식품부·식약처는 음식 덜어먹기 확산을 위한 '덜어요' 캠페인을 실시 중이며, 식약처는 남은 음식 싸주기 등 음식물 쓰레기 줄이기 운동을 음식문화개선사업의 일환으로 추진하고 있다.
- 이와 더불어 농식품부는 지역에서 생산된 농산물(로컬푸드)을 기반으로 하는 지역 푸드플랜을 통해 지역경제 활성화와 함께 신선한 먹거리 제공, 푸드 마일리지* 감소 등 환경 보호를 추구하고 있다.

※ 지역 푸드플랜 : 지역 내 생산-소비 연계 강화, 취약계층 영양 개선 등 먹거리 복지, 농산물 안전관리 및 환경부담 완화 등을 포함한 지역단위 먹거리 선순환 종합전략

* 푸드 마일리지 : 먹거리가 생산자 손을 떠나 소비자 식탁에 오르기까지의 이동거리(수송거리(km)x수송량(t))

- 이윤신 보건복지부 건강증진과장은 “이번 식생활지침이 국민들께 건강한 식생활 실천의 계기가 되었으면 한다. 향후 지침의 구체적인 실천과 활용 방안에 대해서도 지속적으로 국민들께 알려드릴 예정이다.”라고 밝혔으며,
- 이용직 농림축산식품부 식생활소비급식진흥과장은 “관련된 3개 부처 협업을 통해 국민을 위한 식생활 지침을 만든 것은 고무적인 일이며, 앞으로도 부처 간 지속적으로 밀접한 연계를 통해 올바른 식생활 확산을 위한 정책을 추진하겠다.”라고 하였다.
- 한편, 오영진 식약처 식생활영양안전정책과장은 “식약처는 건강한 식생활 실천을 위해 영양표시 및 생활 속 실천방법 등 정보제공을 강화하고, 나트륨·당류 저감화를 통해 국민들의 식습관 개선을 지속적으로 유도하겠다.”라고 밝혔다.

- <참고> 1. 한국인을 위한 식생활 세부 지침별 참고자료
2. 코로나19, 건강생활수칙
3. 한 눈에 보는 한국인을 위한 걷기 가이드라인

참고1

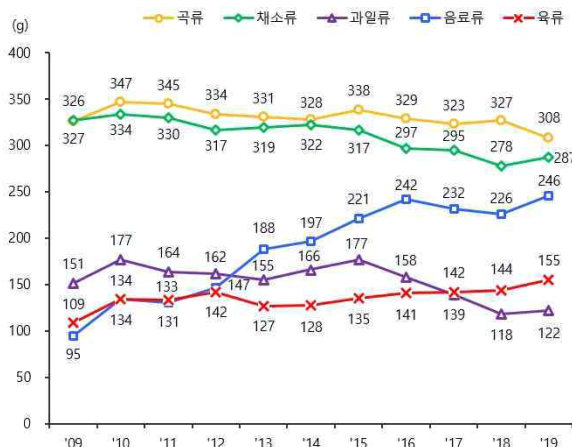
한국인을 위한 식생활 세부 지침별 참고자료

1.

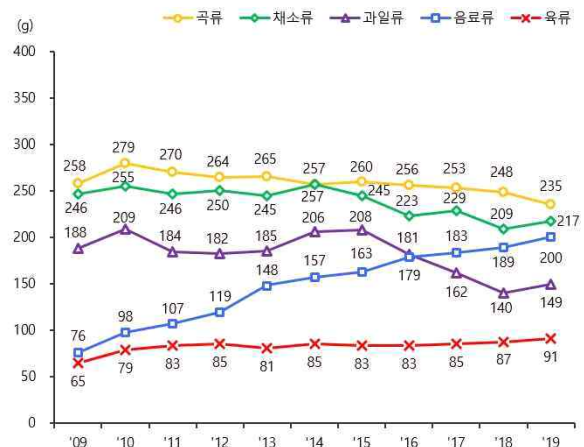
매일 신선한 채소, 과일과 함께 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 우유·유제품을 균형있게 먹자

- (식품군별 섭취) 채소류·과일류 섭취는 감소 추세, 음료류·육류 섭취는 증가 추세에 있음

<1인 1일당 식품군별 섭취량의 평균(남성)>



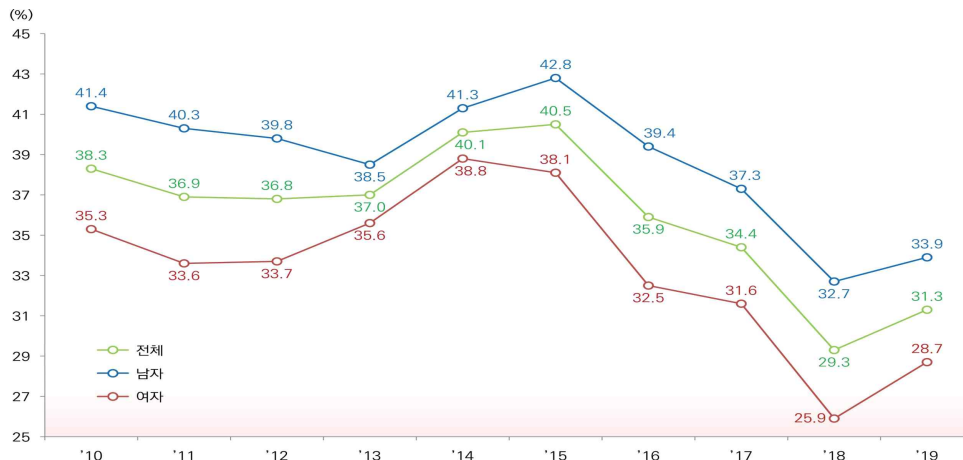
<1인 1일당 식품군별 섭취량의 평균(여성)>



(자료출처 : 질병관리청. 2019 국민건강통계, 2020)

- (과일·채소 섭취) 과일 및 채소를 1일 500g 이상 섭취하는 인구 비율은 2015년 이후로 감소하는 경향으로, 2019년 기준 31.3%

<과일 및 채소 1일 500g 이상 섭취자 분율 추이(만 6세 이상)>



(자료출처 : 질병관리청. 2019 국민건강통계, 2020)

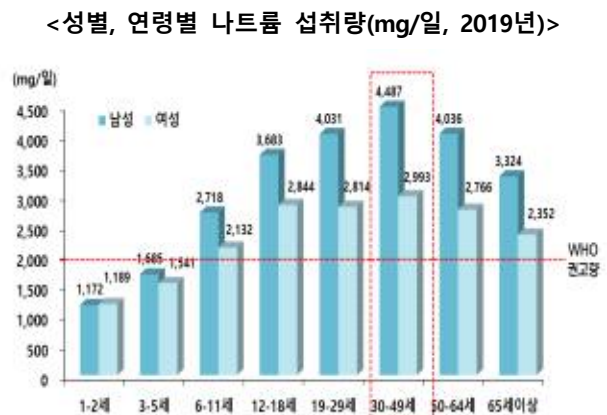
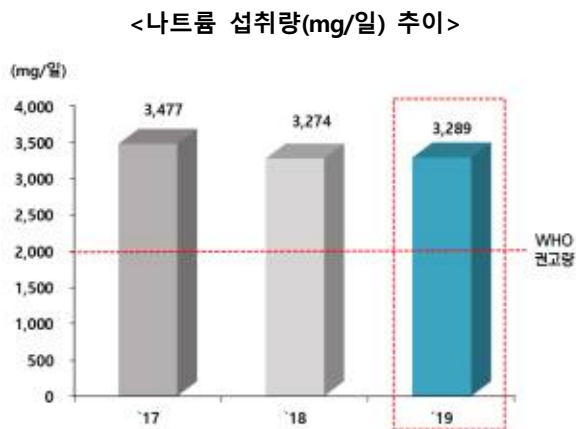
2. 덜 짜게, 덜 달게, 덜 기름지게 먹자

□ (나트륨) 세계보건기구 권고량(2,000mg) 대비 우리 국민은 약 1.6배 (3,289mg, '19) 섭취

○ 19~64세 성인 남성은 하루 평균 4,031~4,487mg를 섭취해 1일 권고량의 20~22배 수준, 같은 연령대 여성보다 1,000mg 이상 섭취

* 남성 : (19~29세) 4,031mg, (30~49세) **4,487mg**, (50~64세) 4,036mg

* 여성 : (19~29세) 2,813mg, (30~49세) **2,993mg**, (50~64세) 2,766mg



(자료출처 : 식품의약품안전평가원, 영양성분 노출평가 및 위해평가 플랫폼 개선 연구, 2020)

□ (당류) 우리 국민의 가공식품을 통한 당류 섭취(36.4g, '18)는 1일 총 열량 (1,968 kcal)의 7.4%로 WHO 권고기준(10%)보다 낮은 수준이나,

○ 3~5세(유아)는 10.1%, 12~18세(청소년)는 10.3%로 WHO 권고기준(10%) 초과

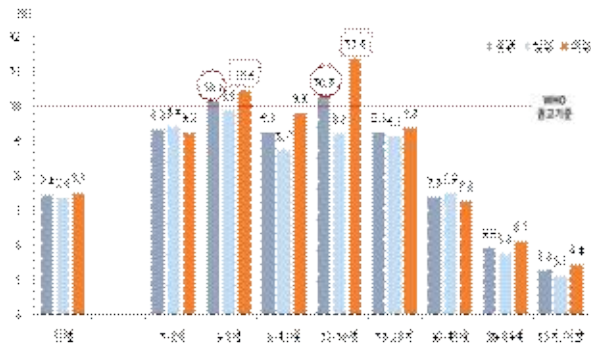
○ 유아 및 청소년의 경우 여성이 남성보다 약간 높고, 권고기준 상회

* 유아 : 남성 9.9%, 여성 10.5%, 청소년 : 남성 9.2%, 여성 11.4%

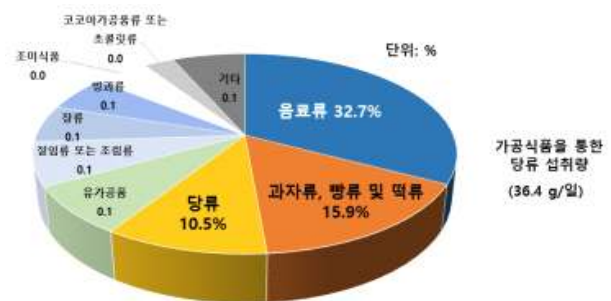
○ 가공식품 중 당류 섭취의 주공급원은 음료류로, 가공식품 당류 섭취 비율의 32.7% 차지

- 음료류 중 1-5세는 과일·채소음료를, 6-49세는 탄산음료를, 50세 이상은 커피를 통해 당류를 많이 섭취

<성별, 연령별 가공식품을 통한 당류 섭취비율(%) (2018년)>



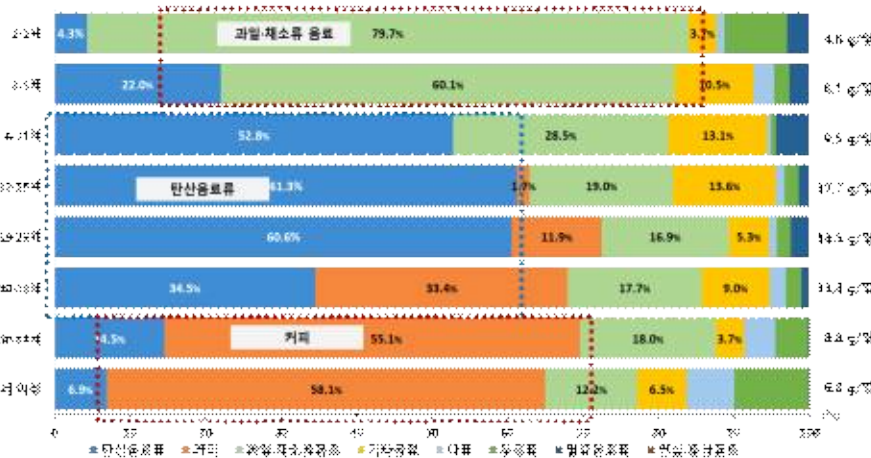
**<가공식품 종류별(22군) 가공식품에서 차지하는 당류
섭취 비율(%) (2018년)>**



※ 당류: 설탕·과당 등을 의미

(자료출처 : 식품의약품안전평가원, 영양성분 노출평가 및 위해평가 플랫폼 개선 연구, 2020)

<연령별, 음료종류별 가공식품에서 차지하는 당류 섭취 비율(%) (2018년)>



(자료출처 : 식품의약품안전평가원, 영양성분 노출평가 및 위해평가 플랫폼 개선 연구, 2020)

3. 물을 충분히 마시자

☐ 물 충분 섭취자 비율 : 감소 추세

* 물 충분 섭취 : 1일 총 물 섭취량이 성·연령별 1일 물 충분섭취량 이상인 경우 (단위:%)

구분	2015	2016	2017	2018
물 충분 섭취자 비율	42.7	44.8	42.1	39.6

(자료출처 : 한국영양학회, 국민 공통 식생활지침 개정 연구, 2020)

□ 성·연령별 물 충분 섭취량

<남성 연령별 물 충분 섭취량>

연령(세)	물 충분 섭취량(mL/일)
6-8	589
9-11	686
12-14	911
15-18	920
19-29	981
30-49	957
50-64	940
65-74	904
75이상	662

<여성 연령별 물 충분 섭취량>

연령(세)	물 충분 섭취량(mL/일)
6-8	514
9-11	643
12-14	610
15-18	659
19-29	709
30-49	772
50-64	784
65-74	624
75이상	552

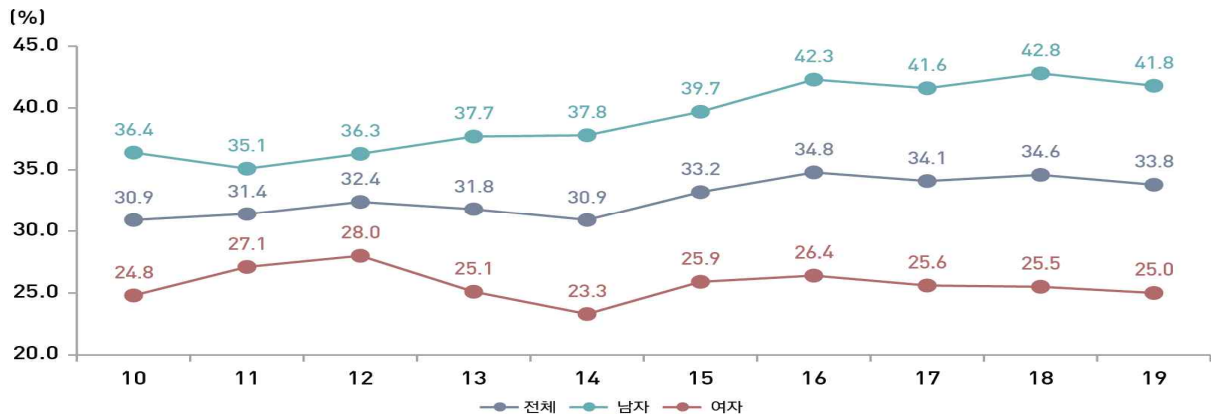
(자료출처 : 보건복지부, 한국영양학회, 2020 한국인 영양소 섭취기준, 2020)

4. 과식을 피하고, 활동량을 늘려서 건강체중을 유지하자

□ (비만 유병률) 성인, 아동·청소년 비만 유병률(체질량지수 25kg/m² 이상) 모두 증가 추세

○ 국내 만 19세 이상 성인 비만 유병률은 지속적으로 증가 추세에 있으며 특히, 2019년 성인 남성 비만 유병률은 41.8%

<성인 비만 유병률 추이(%)>



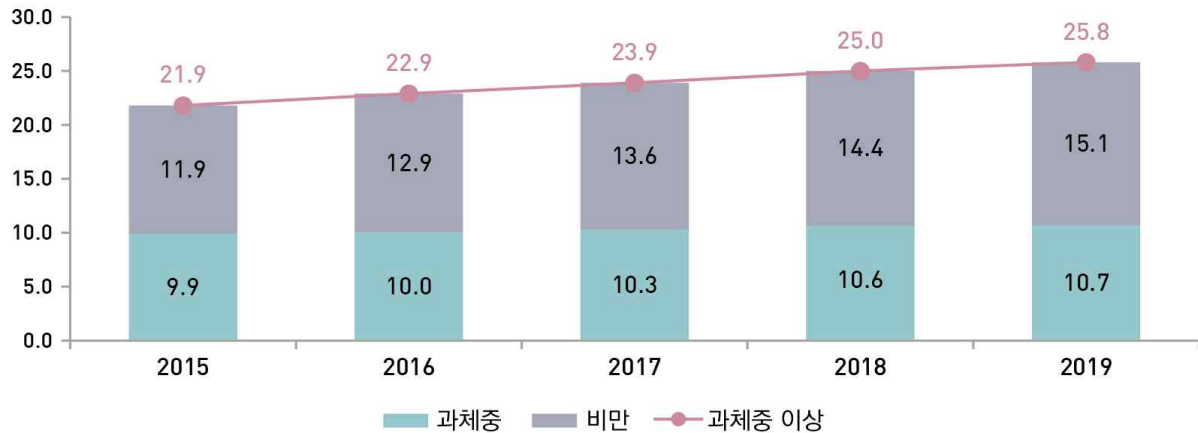
(자료출처 : 질병관리청, 2019 국민건강통계, 2020)

○ 초·중·고등학생의 비만균율은 지속적으로 증가 추세에 있으며, 농어촌(읍·면) 지역이 도시보다 높은 비만균(과체중+비만)율*을 보임

* (도시) 초등 24.3% → 중등 25.2% → 고등 27.7%

(농어촌) 초등 27.3% → 중등 28.0% → 고등 29.1%

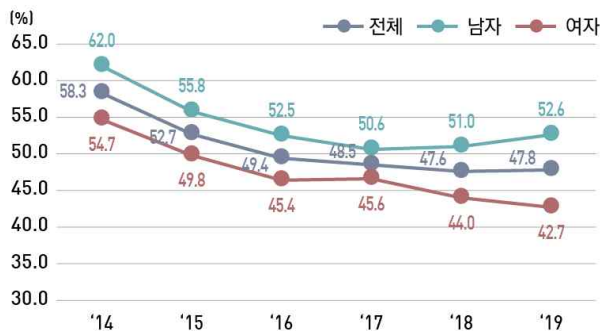
<초·중·고등학생 비만균율(%)>



(자료출처 : 교육부, 2019 학생건강검사 표본통계 발표 보도자료, 2020)

- (신체활동 감소) 유산소신체활동 실천율은 전반적으로 감소 추이를 보이며, 아동·청소년의 경우 고학년으로 갈수록 신체활동 기회 부족

<유산소 신체활동 실천율* 추이(%)>



*유산소 신체활동 실천율 : 일주일에 중강도 신체활동을 2시간 30분 이상 또는 고강도 신체활동을 1시간 15분 이상 또는 중강도와 고강도 신체활동을 섞어서(고강도 1분은 중강도 2분) 각 활동에 상당하는 시간을 실천한 비율, 만 19세 이상

<주 3일 이상 격렬한 신체활동* 비율(%)>



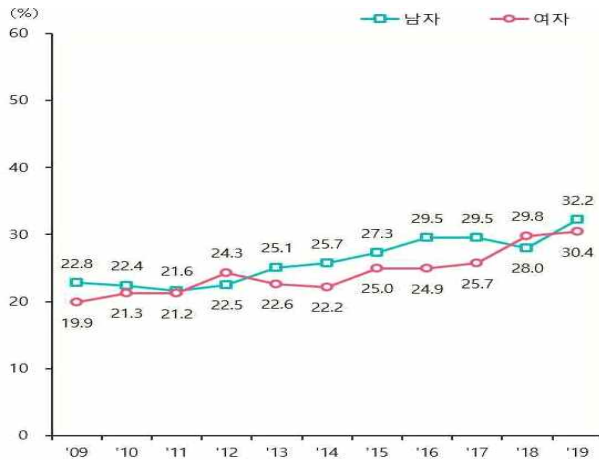
*격렬한 신체활동 : 숨이 차거나 땀이 날 정도의 운동

(자료출처 : 질병관리청, 2019 국민건강통계, 2020) (자료출처 : 교육부, 2019 학생건강검사 표본통계 발표 보도자료, 2020)

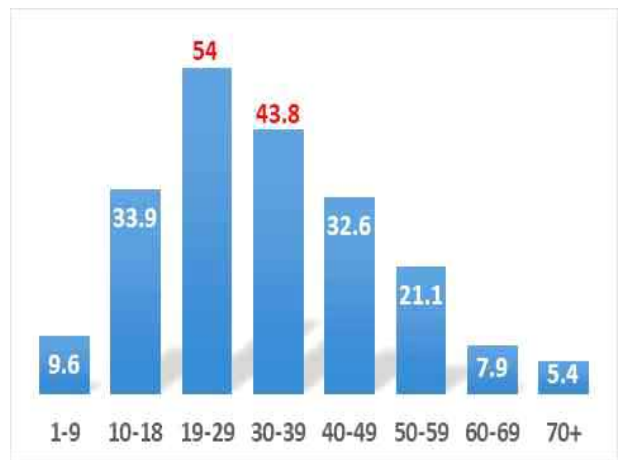
5. 아침식사를 꼭 하자

- (아침식사 결식률) 아침식사 결식률은 꾸준히 증가 추세에 있으며, 특히 젊은 성인의 아침식사 결식률이 높음

<아침식사 결식률(%)>



<연령별 아침식사 결식률(%)>



(자료출처 : 질병관리청, 2019 국민건강통계, 2020)

6. 음식은 위생적으로, 필요한 만큼만 마련하자

□ 음식물류 폐기물 분리배출 연도별 추이

- 2013년(12,501톤/일)과 비교 시 음식물류 폐기물 분리배출은 증가하였으며, 2015년 이후 꾸준히 유지되고 있음

(단위: 톤/일)

구분	2013	2015	2017	2019
음식물류 폐기물 분리배출	12,501	14,220	14,400	14,314

(자료출처 : 환경부, 전국 폐기물 발생 및 처리현황, 2020)

□ 식중독 발생 건수 및 환자 수 추이

- 식중독 사고 건수는 2015년 이후 300건대를 유지하다 2019년에는 286건 발생으로 감소

* 식중독 발생건수 / 환자수 : ('15년) 330건/5,981명 → ('17년) 336건/5,649명 → ('19년) 286건/4,075명 (식품의약품안전처 식중독통계, 2019)

7. 음식을 먹을 땐 각자 덜어 먹기를 실천하자

□ 식문화 개선 관련 인지도·실천율 : 증가

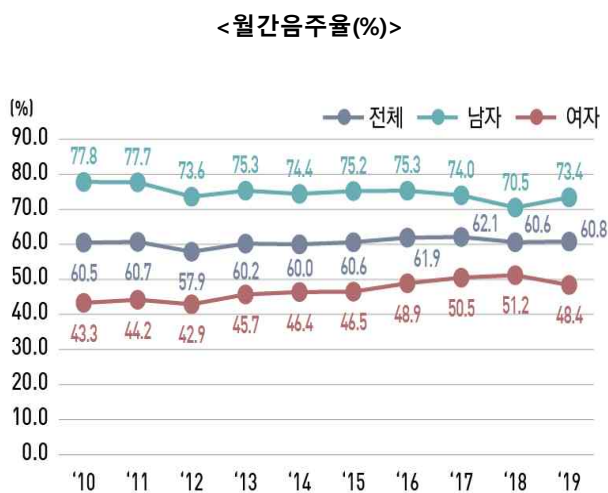
내 용		1차 조사(7월)	2차 조사(10월)	3차 조사(12월)
인 지 도	- 식문화개선이 시급하다	81.4%	.	.
	- 식문화개선 취지를 이해하고 있다	.	77%	80.9
	- 식문화개선 홍보, 캠페인을 알고 있다	31%	61%	77.2%
	- 지속적인 식문화개선 캠페인이 필요하다	.	.	92.3%
실 천 율	- 덜어먹기를 일상에서 실천하고 있다	65.8%	76%	81.4%
	- 집에서 덜어먹고 있다	.	69%	75.6%
	- 외식에서 덜어먹고 있다	.	83%	87.2%
	- 국자, 집게 등이 마련되어 있지 않다	58.2%	.	.
	- 국자, 앞접시 등을 적극 활용한다	.	85%	89.5%

(자료출처: 농림축산식품부, 식문화 개선 인지도 및 실천율 설문조사, 2020)

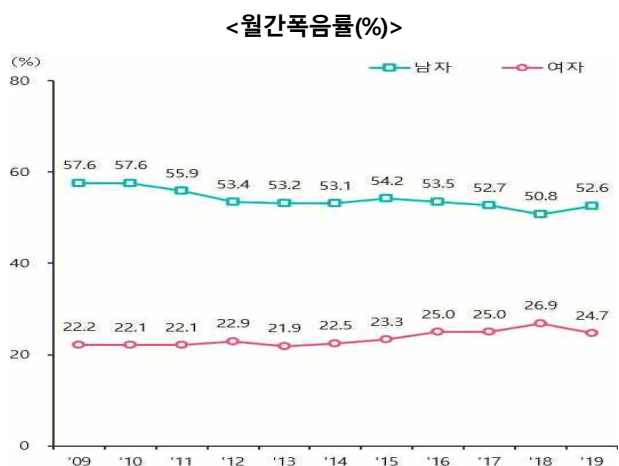
8. 술은 절제하자

□ (음주율) 월간음주율, 월간폭음률 등 음주 관련 지표는 답보 상태에 있으며, 성인 남성 5명 중 1명은 고위험음주자

○ 월간음주율(%) 및 월간폭음률(%) 추이



*월간음주율 : 최근 1년 동안 한 달에 1회 이상 음주한 비율



*월간폭음률 : 최근 1년 동안 월 1회 이상 한 번의 술자리에서 남자 7잔, 여자 5잔 이상 음주한 비율

(자료출처 : 질병관리청, 2019 국민건강통계, 2020)

○ 고위험음주율 추이(19세 이상)

(단위: %)

구 분	2015	2016	2017	2018	2019
전 체	13.3	13.8	14.2	14.7	12.6
남 성	20.8	21.2	21.0	20.8	18.6
여 성	5.8	6.3	7.2	8.4	6.5

* 고위험음주율 : 1회 평균 음주량이 남자의 경우 7잔 이상, 여자의 경우 5잔 이상이며, 주 2회 이상 음주하는 분을
(출처 : 질병관리청. 2019 국민건강통계, 2020)

○ 다만, 최근 실시된 질병관리청의 지역사회건강조사에 따르면, 월간음주율, 고위험음주율이 감소하여 음주행태는 '20년에 개선된 것으로 조사됨

* 월간음주율 : 54.7% (전년 대비 5.2%p 감소)

고위험음주율 : 10.9% (전년 대비 3.2%p 감소)

9. 우리 지역 식재료와 환경을 생각하는 식생활을 즐기자

□ 지역 푸드플랜과 로컬푸드

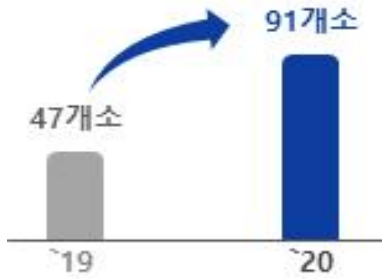
○ (지역 푸드플랜) 지역 내 생산-소비 연계 강화, 취약계층 영양 개선 등 먹거리 복지, 농산물 안전관리 및 환경부담 완화 등을 포함한 지역단위 먹거리 선순환 종합전략

○ (로컬푸드) 장거리 수송 및 다단계 유통과정을 거치지 않은 지역에서 생산된 농식품

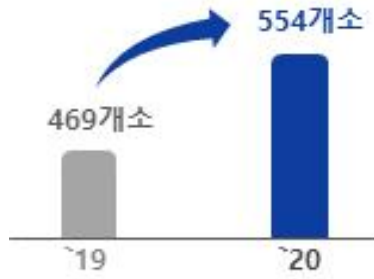
→ 로컬푸드 활용 범위를 확대(직매장-급식-취약계층 지원 등)함으로써
①농업인 소득 증대, ②먹거리 복지 및 안전성 제고, ③사회적경제 및 공동체 활성화, ④푸드 마일리지 감축 등 지역 푸드플랜이 추구하는 다양한 사회적 가치 실현 가능

□ 지역푸드플랜 및 로컬푸드 직매장 현황

<지역푸드 플랜 추진 지자체(시군구) 수>



<직매장 수>



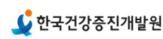
<직매장 매출액>



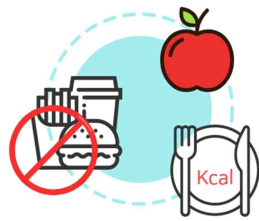
- * 영세농(0.5ha 미만) 직매장 참여 : ('19) 13천명 → ('20) 18천명
- * 직매장 소비자 회원수 : ('19) 1,360천명 → ('20) 4,382천명

참고2

코로나 19, 건강생활수칙 카드뉴스



코로나 19, 건강생활 수칙
새로운 일상, 오늘도 건강하게



영양은 높이고, 열량은 낮추고

- ✓ 감소한 활동량에 맞춰 음식 섭취량 줄이기
- ✓ 면역력 강화에 도움 주는 과일, 채소 다양하게 섭취하기
- ✓ 체력유지에 도움 주는 단백질 식품 섭취하기
- ✓ 탄산, 가당 주스보다 '물' 충분히 마시기

코로나 19, 건강생활 수칙
새로운 일상, 오늘도 건강하게



덜 앉아 있고, 더 움직이고

- ✓ 앉거나 누워있는 시간 줄이고, 30분 마다 움직이기
- ✓ '홈'로 스트레칭, 간단 체조, 근력운동 실천하기
- ✓ 재택근무 중에도, 일 때도 짬짬이 일어나서 움직이기
- ✓ 산책, 계단 오르기, 청소 등 일상생활 속 활동 늘리기
- ✓ 야외나 환기 잘 되는 실내에서 신체활동 하기

코로나 19, 건강생활 수칙
새로운 일상, 오늘도 건강하게



마음은 나누고, 불안은 줄이고

- ✓ 수면, 식사, 휴식, 운동 등 규칙적인 생활 유지하기
- ✓ 힘들 때 가족, 친구 등과 온라인으로 소통하며 감정 나누기
- ✓ 공신력 있는 정보에 집중해 정보 피로도 낮추기
- ✓ 잠자기 전, 전자 기기 사용 줄이고 충분한 수면시간 유지하기
- ✓ 게임, SNS 등 이용시간 조절해 과몰입 예방하기

코로나 19, 건강생활 수칙
새로운 일상, 오늘도 건강하게



질환은 살피고, 치료는 꾸준히

- ✓ 건강 체중 유지하기 (체질량지수 참고)
- ✓ 질환관리에 필요한 약물 구비와 처방대로 복용하기
- ✓ 흡연자는 코로나19 고위험군에 속하므로 금연하기
- ✓ 만성질환, 꾸준히 치료하고 관리하기 (고혈압, 당뇨, 심뇌혈관 질환 등)
- ✓ 응급상황 및 코로나19 증상이 있을 경우 의료진에게 연락하기
- ✓ 예방접종, 정기검진 등 주기적으로 건강관리 하기

참고3

한 눈에 보는 한국인을 위한 걷기 가이드라인

한눈에 보는 한국인을 위한 걷기 가이드라인

1주일에 최소

150분

빠르게 걷기

(걸으면서 대화 가능 / 노래 불가능)



혹은 / 합쳐서

빠르게 걷기 2분 = 매우 빠르게 걷기 1분

1주일에 최소

75분

매우 빠르게 걷기

(걸으면서 대화 불가)



■ 걷기의 10대 효과

- | | | |
|--|--|---|
| 1

모든 사망위험 감소 | 2

심장병 및 뇌졸중 위험 감소 | 3

고혈압 위험 감소 |
| 4

제 2형 당뇨병 위험 감소 | 5

비만 위험 감소 | 6

우울증 위험 감소 |
| 7

치매위험 감소 | 8

인지기능 향상 | |
| 9

수면의 질 향상 | 10

8가지 암 위험 감소
(유방암, 대장암, 방광암, 자궁내막암, 식도암, 신장암, 폐암, 위암) | |

호흡 : 자연스럽게 코로
들이마시고 입으로 내쉰다.

시선 : 10-15m 전방을 향한다.

손 : 주먹을 달걀을 찢
모양으로 가볍게 쥔다.

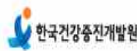
엉덩이 : 엉덩이를 심하게
흔들지 않고 자연스럽게 움직인다.

다리 : 실외자로 걸어야 하며
무릎 사이가 스치는 듯한
느낌으로 걷는다.

팔 : 앞뒤로 자연스럽게 흔들린다.
팔꿈치는 L자 또는 V자 모양으로
자연스럽게 살짝 구부린다.

몸 : 골게 세우고 어깨와 가슴을 연다.

재중 : 뒤꿈치를 시작으로 발바닥,
발가락 순으로 이동시킨다.



■ 걸을 때 주의하세요!!

• 코로나19 예방을 위해 개인방역수칙을 준수하며 걷기

☑ 걷기 전후로 준비운동과 정리운동 실시하기

☑ 걷기 시작 할 때는 5분 정도 천천히 걸다가
속도 올리기

☑ 끝낼 때는 서서히 속도 늦추기

☑ 더울 때는 실내에서 걷기

☑ 미세먼지 농도가 높을 때(나쁨)는 실내에서 걷기

☑ 걷기 편한 운동화 착용하기