필라델피아 공공 보건국

건강 게시판

2권 제2호

2009년 여름

적은 예산으로 건강 유지하기

지금과 같은 시기에는 대부분의 사람들이 알뜰하게 절약하는 방법을 찾습니다. 그러나 그 어느 때보다도 우리의 건강을 잊어서는 안됩니다.

건강 게시판 이번 호에서는 건강한 식생활, 건강한 상태 유지 및 스트레스 대처에 대한 간단한 정보를 알려 드립니다.

적은 예산으로 누리는 건강한 식생활

패스트푸드는 저렴한 식생활에 대한 해답이 아닙니다. 건강한 식생활은 암, 심장병, 당뇨병, 비만에 걸릴 위험을 낮추어 줍니다. 큰 돈을 들이지 않고도 건강한 식생활을 할 수 있습니다.

바른 식생활을 시작할 수 있는 건강하고 저렴한 방법이 여기에 있습니다.

- 외식보다는 집에서 식사를 준비하여 드시는 것이 좋습니다.
- 배고플 때에는 식료품 쇼핑을 하지 않습니다.
- 야채나 허브 같은 식재료를 직접 키우십시오.
- 식사량을 줄이십시오. 돈도 절약하고 건강에도 도움이 됩니다.
- 자체 브랜드 상품을 구입하십시오.
- 슈퍼마켓에서는 가장 자리 벽을 따라 쇼핑하십시오. 바로 그곳에 건강 식품(신선 제품 및 낙농제품)이 있습니다.

슈퍼마켓 벽쪽 진열장에서는 다음과 같은 1인당 1달러 미만인 건강 식품을 찾을 수 있습니다.

- 바나나
- 호박씨
- 우유
- 비트(첨채)
- 귀리
- 달걀
- 견과류
- 시금치
- 수박
- 감자
- 브로콜리
- 사과

건강 게시판 이번 호 주요 내용:

적은 예산으로 건강을 유지하는 법

- *건강한 식생활*
- *운동 정보*
- *스트레스 대처법*

간단한 정보:

- *매 주 3회 내지 5회 정도 한 번에 30분 – 60분간 운동하십시오.*
- *적은 예산으로 누리는 건강한 식생활의 핵심은 주방에서 보내는 시간을 조금 더 줄이는 것입니다.*
- *운동은 건강과 적절한 체중을 유지하는 데 중요합니다.*

항상 건강 게시판을 가까이 두십시오

PDPH는 지역 사회 지도자들에게 건강 게시판을 제공합니다. 이 책자는 다양한 언어로 제작되어 이메일 또는 인쇄물로 발송될 수 있습니다. 건강에 관하여 보다 자세하게 알고 싶은 주제가 있으십니까? 저희에게 알려 주십시오.

건강 게시판에 관한 보다 자세한 정보가 필요하시면 Marialisa Ramirez(전화 215-685-6861)에게 연락하시거나 Marialisa.ramirez@phila.gov으로 이메일을 보내 주시기 바랍니다.

건강한 상태 유지

운동을 적절히 하기 위해 헬스 클럽에 등록해야 할 필요는 없습니다. 시간과 금전을 절약할 수 있는 다른 방법을 시도할 수 있습니다.

당장 집 안에서 근력운동 도구로 사용할 수 있는 무언가가 있을 것입니다. 창의적으로 운동하십시오!

나만의 근력 운동 도구를 찾아봅시다.

- 가득 찬 수프 캔
- 가득 찬 물병
- 우유 또는 오렌지 주스 용기
- 페인트 통

다음에 소개한 운동 방법은 완전히 무료입니다.

- 춤추기
- 제자리 뛰기
- 걷기
- 줄넘기
- 달리기
- 계단 이용하기 – 무료 스텝 운동
- 의자를 이용한 운동 – 광고 보면서 다리 들어 올리기
- 집안 일 – 집도 깨끗해지고 건강에도 좋습니다
- 엘리베이터 대신 계단 이용하기
- 아이들과 놀아 주기

반드시 기억할 것

신나는 여름, 이웃과의 파티 그리고 바베큐– 태양 아래서의 즐거움!

심한 더위는 질병은 물론 사망을 초래할 수도 있습니다. 실외가 아주 더울 때에는 집안에 있도록 하고 에어컨이나 선풍기를 켜십시오. 물을 충분히 마시되 알코올, 카페인(커피) 또는 지나친 당분은 섭취하지 않도록 하십시오. 꼭 외출해야 할 경우에는 모자를 쓰고 자외선 차단 로션을 바르도록 합니다.

애완 동물도 잊지 마세요! 애완 동물들에게도 잊지 말고 물을 충분히 주도록 하십시오.

유용한 정보: 전기가 나가거나 에어컨이 없는 경우, 햇볕을 피해 가장 낮은 층에 있도록 하십시오.

스트레스 관리

때로는 침착하고 편안한 상태를 유지하기가 어려울 수도 있습니다. 스트레스를 완화시킬 방법을 찾기가 어려운 경우도 있습니다. 그러나 스트레스 관리는 건강 유지에 있어 중요한 문제입니다.

일반적인 스트레스 징후

- 두통
- 슬픈 기분
- 수면 장애
- 분노
- 요통
- 흉통
- 위통
- 걱정
- 과식 또는 거식
- 집중력 장애

누구나 스트레스를 받습니다. 운전 중에 길을 잃거나 버스를 놓칠 때 일 등은 스트레스를 야기할 수 있습니다. 스트레스는 몸에도 영향을 미칩니다. 스트레스로 인해 병에 걸리지 않도록 하십시오!

스트레스에 어떻게 대처하나요?

- **긴장 풀기** – 마음을 편하게 갖는 것이 중요합니다.
- **자신을 위한 시간 갖기** – 스스로를 보살피는 것이 중요합니다.
- **수면** – 수면은 몸과 마음에 모두 큰 도움이 됩니다.
- **적절한 식사** – 과일과 야채에서 에너지를 얻습니다.
- **움직이기** – 운동을 하면 긴장된 근육이 완화되어 기분도 좋아집니다!
- **취미 생활 갖기** – 뜨개질, 미술 및 공예 등과 같이 즐길 수 있는 무언가를 하십시오.
- **건강하지 않은 방법으로 스트레스에 대처하지 마십시오** – 지나친 알코올 섭취, 약물 사용, 흡연 또는 과식 등이 나쁜 예입니다.