KOREAN

www.healthykids.nsw.gov.au

건강한 생활양식을 위한 5가지 방법

아래 사실을 아시나요?

- ★ 전국적 조사에 의하면 호주의 과체중 및 비만 아동을 합친 수치는 최근 몇 년간 배로 증가했습니다.
- ★ 주요 연구가 밝힌 바에 의하면 NSW의 과체중 및 비만 아동은 1985년에 10명 중 1명에서 2004년에 4명 중 1명으로 늘었습니다.
- ★ 비만 아동은 비만 성인이 될 확률이 25%-50%입니다.

우리의 바쁜 생활 양식은 가족 건강에 있어 힘든 점이 될 수 있습니다. 바쁜 학교 및 직장 생활 때문에 적절한 신체 활동을 하고 건강에 좋은 음식을 먹는 것이 어려울 수도 있습니다.

또한 우리는 건강식품이 아닌 간식 및 테이크어웨이 식품을 선택하거나 자유시간에 TV나 컴퓨터 앞에서 시간을 보내는 습관에 빠질 수 있습니다.

하지만 이러한 선택은 우리의 건강 및 우리 자녀의 건강에 지금 그리고 장기적으로 위험이 될 수가 있습니다.

따라서 잠시 멈추어 현황을 점검하고 건강한 생활 양식을 따르기 위해 의식적인 결정을 내리는 것이 아주 중요합니다.

뒷장에 계속 ▶

NSW Department of Health © 2010 SHPN: (CHA) 100167

NSW Heart Foundation

NSW 보건부 사업; NSW 교육훈련부; 스포츠 및 레크리에이션, 지역사회 NSW 부서 및 심장 재단.

건강한 생활 양식 영위 방법

매일 활동

규칙적인 신체 활동은 아이들 및 십대들의 건강한 성장, 발달 및 웰빙에 중요합니다.

아이들 및 십대들은 매일 최소한 60분 간의 신체활동을 해야 하며 이는 숨이 찰 만큼 격심한 활동을 포함합니다.

부모는 좋은 역할 모델이 되어 활동적인 태도를 적극적으로 보여야 합니다.

음료수를 물로 선택

물은 갈증을 해소하는 최상의 방법이며 청량 음료, 과일 주스 및 기타 당분 함유 음료에 있는 설탕이 첨가되지 않습니다.

2세 이상의 아동들을 위해 저지방 우유는 영양가 있는 음료이며 칼슘을 위한 좋은 공급원입니다.

아이들 및 십대들에게 섬유가 덜 함유된 과일 주스보다는 통과일을 주도록 합니다.

과일과 채소를 더 많이 섭취

과일과 채소를 매일 먹으면 어린이와 십대들이 성장 발달하도록 하며 활력을 돋구고 많은 만성적인 질환 위험을 줄일 수 있습니다.

2 서브의 과일과 5 서브의 채소를 매일 섭취할 목표를 가집니다.

편리한 간식으로 신선한 과일을 준비해주고 과일과 채소를 매일 식단에 포함하도록 합니다.

TV나 컴퓨터를 끄고 활동하기

'움직이지 않고' 앉아서 TV시청, 온라인 검색 혹은 컴퓨터 게임, 휴대용 전자 게임을 하며 보내는 시간은 어린이와 십대들의 과체중 및 비만과 연결됩니다.

어린이와 십대들의 '소형 스크린' 오락시간이 하루에 두 시간 이상을 넘어서는 안됩니다.

자녀들을 위해 다양한 실내 및 실외 게임 혹은 활동을 계획하여 TV 시청 혹은 컴퓨터 게임을 대체하도록 합니다.

간식을 줄이고 더 건강한 대체 식품 섭취

건강한 간식은 어린이와 십대들이 자신들의 일일 영양소들을 충족시킵니다.

과일과 채소 기반 간식, 지방을 줄인 유제품 및 통곡물은 가장 건강한 식품 선택입니다.

당분이나 포화 지방이 높은 간식 (예: 칩스, 케이크 및 초콜릿)을 제한합니다. 이러한 식품은 아이들의 체중을 과하게 증가시킵니다.

부모를 위한 조언

여러분의 선택은 자녀가 건강한 식습관을 개발하고 신체적으로 활동적이 되도록 돕는데 중요한 역할을 합니다. 이는 여러분이 슈퍼마켓에서 구매하는 물품과 간식을 바꾸고, 자녀들이 몸을 움직여 활동하도록 하는 방법을 찾는 것을 의미합니다.

- 자녀가 식품에 대해 건강한 선택을 하고 신체적으로 활동적이 되도록 장려합니다. 예를 들어, 말로 자극하고 건강한 간식 및 음식을 준비하며 야구 방망이나 공 혹은 줄넘기 줄 등 '활동적인' 선물을 사줄 수 있습니다.
- 자녀의 좋은 행동에 대한 '보상'으로 건강에 좋지 않은 음식을 주지 마십시오. 그렇게 할 때 훈련 효과를 가지며 그러한 음식을 더 좋아하게 될 가능성이 있기 때문입니다.
- 더욱 건강한 선택을 한다고 아이들에게 상이나 보상을 줄 수 없는 것은 아닙니다. 음식과 관련되지 않은 '활동적인' 보상, 즉 엄마 아빠와 함께 자전거 타러 가기, 아침에 수영장 가기 혹은 동물원 방문 등 즐길 수 있는 활동을 합니다.
- 자녀들은 보는 것을 따라 하므로 건강한 생활습관을 보여주는 것이 중요합니다. 이는 단순히 가족과 함께 식사하면서 아이들이 건강한 음식을 선택하고 준비하게 할 수 있으며 함께 신체적 활동을 하며 시간을 보내는 것이 될 수 있습니다.

건강한 식생활 및 신체적 활동에 관한 더 자세한 정보 및 아이디어를 원하시면 www.healthykids.nsw.gov.au를 방문하십시오.

NSW Department of Health © 2010 SHPN: (CHA) 100167

NSW Heart Foundation

NSW 보건부 사업; NSW 교육훈련부; 스포츠 및 레크리에이션, 지역사회 NSW 부서 및 심장 재단.