



예방 및 웰니스

신체 건강

캘리포니아 발달장애서비스국



이 소식지가 유용했나요?

건강한 생활 방식이란 건강에 도움을 주는 선택을 하는 것을 의미합니다. 귀하가 먹는 음식, 운동, 수면, 스트레스 관리 등 생활의 모든 영역에서 건강을 유지하는 방법에 대해 생각해 보세요. 또한 병원과 치과에 가는 등의 방법으로 자신을 돌보는 것을 의미합니다. 우리 삶의 모든 영역에서 건강한 선택을 하는 것이 중요하며, 그것들이 어떻게 심각한 건강 문제를 예방하거나 줄일 수 있는지 이해하는 것이 중요합니다.

신체 활동을 개선하기 위한 유용한 팁

신체 활동을 일상 생활의 일부로 만드세요:



하루 일정에 20~25분 정도의 신체 운동이나 활동을 포함시키세요.

공원, 농구장, 쇼핑몰 등 활동하기 좋은 장소로 매일 외출하세요.

정원 가꾸기, 빗자루질, 낙엽쓸기와 같은 마당일을 도와주세요.

저녁 식사 후 텔레비전을 보는 대신 15분 정도 산책 하세요.



웰니스 및 안전 소식지는 우리 지역사회에서 확인된 측정 위험에 대해 개인, 가족 및 기타 사람들에게 경고하기 위해 발달장애서비스국에서 제작합니다. 이 소식지에 대한 의견과 개선할 점을 이 설문조사를 통해 제공해 주세요. [소식지 설문조사](#)

신체 활동 (계속)

자신에게 적합한 운동 장소를 찾으세요.

킥볼, 훌라후프, 비치볼, 저항 밴드와 같이 신체 활동을 촉진하는 저렴한 장비를 사거나 빌려 사용하세요.

운동할 때는 수분을 충분히 섭취하는 것을 잊지 마세요!

신체적 제한(통증 포함)이 개인의 신체 활동 능력에 어떤 영향을 미칠 수 있는지 고려하세요.

운동이나 활동을 어떻게 수정할 수 있는지, 그리고 할 수 있는 것이 무엇인지 이해하기 위해 의사와 상담하세요.

출처: [질병통제센터\(CDC\)](#)

