

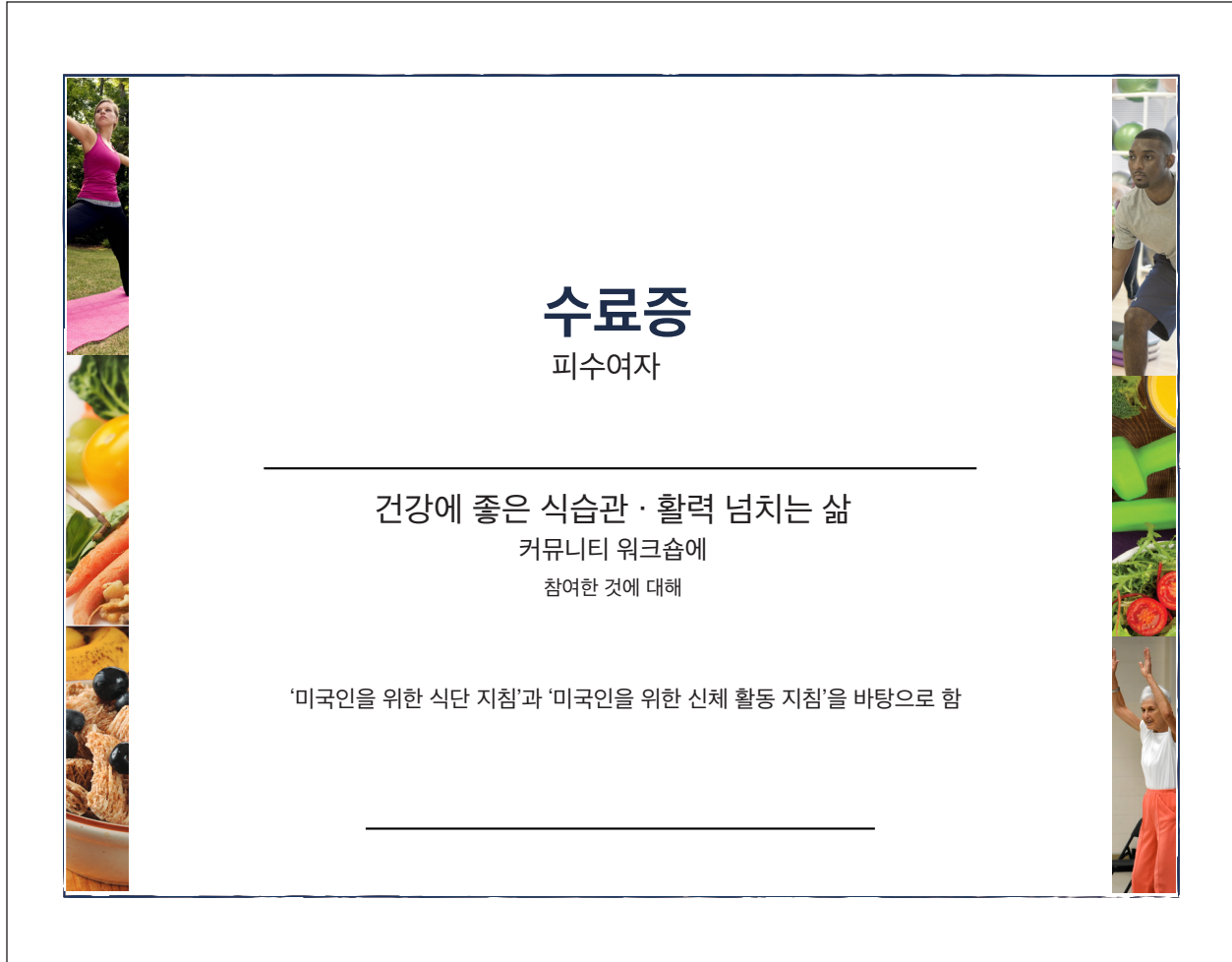
부록

추가 참고자료



ODPHP

Office of Disease Prevention
and Health Promotion



소스 파일 링크: <https://health.gov/dietaryguidelines/workshops/>



Presidential Active Lifestyle Award(‘프레지덴셜 액티브 라이프스타일 어워드’: PALA+)

PALA+는 건강한 생활에 필요로 하는 신체 활동과 좋은 영양을 증진시키는 ‘운동, 스포츠, 영양에 관한 대통령 위원회’의 프로그램이다. 6세 이상으로 PALA+를 수료한 사람은 누구나 건강에 좋은 습관을 붙인 것이 인정되어 무료의 상을 받을 수 있습니다. PALA+ 프로그램은 이 일지를 사용하거나 온라인으로 미국 농무부의 ‘슈퍼 트래커(SuperTracker)’를 활용하여 시작합니다.

PALA+는 8주간 프로그램이지만 6주만에 도 마칠 수 있습니다.

- **1~5주:** 첫 5주 동안은, 먹은 음식과 신체 활동을 일지에 기록하면서 습관을 붙이기 시작하고 되도록 많은 목표를 달성하는 데 중점을 둡니다.
- **6~8주:** 6주째부터는, 프로그램을 수료하기 위해, 주간 신체 활동 목표, 그리고 식생활 제한 목표 최소 1개를 포함하여, 건강에 좋은 식생활 주간 목표 9개 중 최소한 6개를 달성해야 합니다. 목표 달성에 시간이 더 필요하다면, 7주나 8주째에 다시 시도할 수 있습니다.

신체 활동 목표

주간 목표(분 기준)를 달성하여 PALA+ 신체 활동 목표를 달성합니다.




6~17세 연소자는 매주 최소 300분(5시간) 신체 활동을 해야 합니다. **18세 이상의 성인**은 매주 최소 150분(2시간 반) 신체 활동을 해야 합니다.




건강에 좋은 식생활 목표

PALA+에서는 달성하고 싶은 건강에 좋은 식생활 목표를 자유로이 선택할 수 있으므로, 본인의 특정한 필요에 맞추어 프로그램을 조정할 수 있습니다.




PALA+ 건강에 좋은 식생활 목표를 달성하는 방법에 대해서는 아래의 유용한 조언을 참조하세요.

PALA+ 건강에 좋은 식생활 목표를 달성하는 데 유용한 조언

-  **과일은 통째로 먹는 편을 택합니다.** 식이 섬유를 더 섭취하려면 과일 주스보다는 과일을 통째로 먹습니다. 과일은 신선하거나, 통조림되거나, 냉동되거나, 건조된 형태로, 통째로 먹거나, 자른 것을 먹거나, 퓨레 형태를 섭취해도 좋습니다.
-  **다양한 채소를 선택합니다.** 건강한 몸을 위해 필요한 비타민, 미네랄 및 식이 섬유를 섭취하려면 다채로운 색깔의 다양한 채소를 선택합니다. 신선하거나, 냉동되거나, 통조림된 채소의 형태는 다양합니다.
-  **단백질 공급원은 다양하게 섭취합니다.** 육류, 가금류, 해산물, 콩류, 달걀, 가공 대두제품, 견과류 및 씨앗류는 단백질 식품군에 속하는 것으로 간주됩니다. 소고기와 돼지고기는 기름기가 없는 부위를 선택하고, 칠면조와 닭고기는 껍질을 벗겨서 먹습니다.

-  **통곡물을 더 많이 먹습니다.** 성분 목록을 읽고, “whole-wheat(통밀)”, “brown rice(현미)”, 또는 “oatmeal(오트밀)” 같은 통곡물 성분이 제일 먼저 적혀 있는 제품을 고릅니다.
-  **무지방 또는 저지방 유제품을 먹습니다.** 유제품과 두유는 칼슘, 비타민 D 및 몸에 필요한 많은 다른 영양분을 보유하고 있습니다.
-  **설탕이 듬뿍 든 음료 말고 물을 마십니다.** 일반 탄산음료와 과일 드링크, 에너지 드링크 같은 기타 드링크 제품은 첨가당이 들어 있을 수 있습니다. 이런 음료 대신에, 물을 큰 잔으로 마십니다.


식생활 제한 목표

-  **나트륨이 덜 들어간 식품을 선택합니다.** 수프, 통조림 채소 및 냉동 조리식품 같은 포장된 식품의 경우 ‘영양 성분’ 라벨을 읽고 나트륨을 비교한 다음, 나트륨이 더 적은 식품을 선택합니다.
-  **첨가당을 제한합니다.** 시럽이나 기타 칼로리 높은 감미료 같은 첨가당은 필수 영양분은 없으면서 칼로리를 높입니다.
-  **포화 지방을 불포화 지방으로 대체합니다.** 포화 지방은 대개 동물성 식품에 들어 있습니다. 지방이 더 적은 유제품과 기름기가 적은 육류 및 가금류를 선택합니다(예: 기름기 적은 소고기 및 껍질을 벗기고 그릴에 구운 닭가슴살).

건강을 증진시키고 만성 질환의 위험을 줄이는 데 신체 활동이 어떻게 도움이 되는지, 그리고 건강에 좋은 식습관과 필요한 영양분을 충족시키는 방법에 대한 자세한 정보는, health.gov에서 입수할 수 있는 Physical Activity Guidelines for Americans(‘미국인을 위한 신체 활동 지침’)과 Dietary Guidelines for Americans(‘미국인을 위한 식단 지침’)을 참조하십시오.

소스 파일 링크: <https://www.hhs.gov/fitness/programs-and-awards/pala/index.html#paper-log>

부록 · 추가 참고자료





참가자 이름 _____ 연령 _____


시작한 날짜 _____ 완료한 날짜 _____


중이 일지 작성 지침:
 건강에 좋은 식생활 목표를 달성했으면 동그라미를 칩니다. 일일 신체 활동을 분 단위로 기입하고 한 주의 마지막에 그 수를 합산합니다. 목표를 달성했으면 동그라미를 칩니다. 6, 7, 또는 8주째에 목표를 달성한다면, www.fitness.gov에서 PALA+ 상을 받을 자격이 있는 것입니다!


건강에 좋은 식생활 목표 (핵심)


 과일은 통째로 먹는 편을 택합니다.


 통곡물을 더 많이 먹습니다.


 나트륨이 덜 들어간 식품을 선택합니다.


 설탕이 듬뿍 든 음료 말고 물을 마십니다.

 무지방 또는 저지방 유제품을 먹습니다.









 다양한 채소를 선택합니다.

 단백질 공급원은 다양하게 섭취합니다.


 첨가당을 제한합니다.

 포화 지방을 불포화 지방으로 대체합니다.

참여 일지

주	건강에 좋은 식생활 목표	신체 활동 목표							
		일	월	화	수	목	금	토	총계
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									

온라인 작성 지침:
 PALA+ 프로그램은 온라인의 USDA의 슈퍼트래커를 사용하여 수료할 수도 있습니다! www.supertracker.usda.gov에서 계정을 만듭니다. 먹은 음식과 신체 활동을 기록하여 목표를 달성하면 PALA+ 상을 받을 수 있습니다.



소스 파일 링크: <https://www.hhs.gov/fitness/programs-and-awards/pala/index.html#paper-log>

식품 안전

💧 청결

- 날 음식을 다루기 전과 후에는 따뜻한 물과 비누로 손을 씻는 것이 세균을 퍼뜨릴 위험을 줄이고 식중독을 예방할 수 있는 최선의 방법입니다.
- 주방 도구, 도마 및 싱크대 위는 세제와 뜨거운 물로 철저히 세척합니다. 물로 행굽니다. 물 1갤런에 염소표백제 1테이블스푼을 넣은 용액으로 소독해도 좋습니다. 잘 건조시킵니다.
- 과일과 채소는 흐르는 물로 깨끗이 세척한 다음 먹거나, 자르거나, 조리하십시오. 과일과 채소는 비누, 세제 또는 상업용 농산물 세척제로 세척하지 마십시오.

한 해 미국인 6명 중 1명이 식중독에 걸립니다. 그 중 3천 명이 사망합니다. 가족이 먹을 음식을 안전하게 보관합니다.

생우유와 생우유로 만든 제품(맛맛 치즈, 아이스크림 및 요거트 포함)은 심각한 건강상 문제를 일으킬 위험이 있습니다. 생우유와 생우유로 만든 제품은 해로운 박테리아 및 기타 세균이 번식할 수 있어 이를 섭취할 경우 심하게 아프거나 사망할 수도 있습니다. 장을 볼 때는

↔ 분리

- 날것인 고기, 가금류, 달걀 및 해산물과 그 즙을 간편식 곁에 두지 않습니다.
- 날것인 고기, 가금류 및 해산물은 쇼핑 카트에서 농산물과 따로 뉘니다. 식품을 비닐 봉지에 담아 습이 새어나오지 않게 하면, 다른 식품에 묻어 해로운 박테리아가 옮는 것을 예방할 수 있습니다.
- 가정에서, 날것인 고기, 가금류 및 해산물을 냉장고에 보관할 때 보관용기, 접시 또는 비닐 봉지에 넣고 밀봉하여 습이 흘러나와 다른 식품에 묻지 않게 합니다.
- 날것인 육류, 가금류 또는 해산물을 조리할 때는 도마를 따로 사용합니다.
- 날것인 육류, 가금류 또는 해산물을 양념장에 재어 두는 데 사용한 소스는 반드시 끓인 다음에 조리된 요리에 사용해야 합니다.
- 조리한 음식은 날 것이었을 때 두었던 그릇에 다시 넣어서는 안 됩니다. 날 것을 담았던 그릇은 뜨거운 물에 비누를 풀어 세척한 후에 사용합니다.

우유와 우유로 만든 제품은 "pasteurized(저온 살균)"한 것을 고릅니다(짧은 시간 열기에 노출시켜 살균했다는 의미). 제품 포장에 "pasteurized(저온 살균)"이란 말이 없다면, 해당 제품은 생우유를 원료로 썼을 가능성이 있습니다. 저온 살균 우유와 그 우유 제품은 생우유 및 생우유로 만든 제품보다 안전합니다.

♀ 조리

- 색이나 질감만 보고 식품의 안전성을 평가할 수는 없습니다. 육류, 가금류, 해산물 및 달걀 제품의 안전성을 확인할 수 있는 유일한 방법은 식품 온도계를 사용하는 것입니다. 이들 음식은 해로운 박테리아를 파괴할 정도로 안전한 최소 내부 온도까지 조리해야 합니다.
- 식품 온도계는 뼈, 지방 또는 연골을 피해 가장 두툽한 부위를 측정해야 합니다.

안전한 최소 내부 온도		식품 온도계로 측정 시
소고기, 돼지고기, 송아지고기 및 양고기 (구운 고기, 스테이크 및 찐 고기)	열원에서 빼낸 뒤 3분의 "휴식 시간"으로 145°F(63°C).	
갈아서 다진 육류	160°F(70°C)	
가금류 (통째, 부분, 또는 갈아서 다진 것)	165°F(75°C)	
달걀과 달걀 요리	흰자와 노른자가 모두 단단해질 때까지 160°F(72°C)에서 조리합니다. 스크램블 에그는 달 익은 부분이 없어야 합니다.	
남은 음식	165°F(75°C)	
지느러미가 있는 생선	145°F(65°C)	

안전한 조리 지침

새우, 랍스터, 게: 살이 불투명하고 진주 같은 광택이 있음

조개, 굴 및 홍합: 조리하면 입을 벌리는 것

가리비류: 살이 불투명하고 단단하며 진주 같은 광택이 있음

❄️ 냉기

- 냉장고 온도는 40°F(4°C) 이하, 냉동고 온도는 영하 0°F(-17°C) 이하여야 합니다.
- 상하기 쉬운 식품은 냉장고, 전자 레인지, 또는 찬물에 해동해야 합니다. 그러한 식품은 싱크대 위에 두거나 뜨거운 물로 해동해서는 안 됩니다. 식품을 실온에서 2시간 이상 두지 마십시오(90°F(32°C)가 넘는 경우는 1시간).
- 육류와 가금류를 냉장고에서 해동시켰다면 조리하기 전후에 재냉동시켜도 괜찮습니다. 전자레인지나 찬물에 해동시킨 경우, 재냉동하지 말고 조리하십시오.
- 수프나 스프레드 많은 양의 요리는 알은 용기에 나누어 담습니다. 조리한 육류나 가금류를 더 작은 부분이나 얇은 조각으로 썬다. 알은 용기에 담아 커버를 씌운 후 냉장합니다.
- 달걀류는 냉장 상태인 것만 구입합니다. 달걀은 구입했을 때의 판지 용기에 든 채로 냉장고에 넣고 3-5주 안에 소비합니다.
- 미리 다듬은 식품을 살 때에도 냉동되었거나 얼음으로 싸인 제품을 선택하고 집에 와서는 냉장고에 바로 넣어 품질과 안전성을 유지합니다.

가족을 식중독으로부터 지킵시다

청결

분리

조리

냉기

FoodSafety.gov에서 단계를 확인하세요.

부록 · 추가 참고자료

추가 참고자료

커뮤니티에서 건강에 좋은 식생활과 신체 활동을 증진하는 데 도움이 되는 자료는 무궁무진합니다. '식단 지침'과 '신체 활동 지침'을 적용할 수 있는 각종 조리법과 메뉴, 식품 라벨 및 식품 안전성 같은 도움이 되는 자료를 아래에 소개합니다.

도움이 되는 자료

'식단 지침'

Toolkit for Professionals('전문가를 위한 툴킷') (출처: U.S. Department of Health and Human Services (미 보건후생부: HHS))

'식단 지침'의 정보를 환자, 클라이언트 및 동료와 공유하는 데 도움이 되는 유용한 조언, 메시지 및 자료를 찾아보세요.

- <https://health.gov/dietaryguidelines/2015/resources.asp>
- '건강에 좋은 식생활 패턴을 확립하는 방법'(PDF, 520 KB)에서는 영양가 있는 음식과 음료 선택을 일상화하는 데 유용한 조언이 특징입니다.
 - [스페인어: Cómo crear un patrón de alimentación saludable \[PDF - 423 KB\]](#)
- '더 건강에 좋은 음식과 음료를 선택하는 변화'(PDF, 332 KB)에서는 가장 중요한 '식단 지침' 개념을 더 자세히 소개합니다.
 - [스페인어: Elija alimentos y bebidas más saludables \[PDF - 763 KB\]](#)
- '첨가당 섭취 줄이기'는 방법'(PDF, 353 KB)에서는 첨가당을 줄이는 방법을 안내하고 있습니다.
- [스페인어: Consuma menos azúcares agregados \[PDF - 903 KB\]](#) ' (PDF, 821 KB)에서는 나트륨을 줄이는 방법을 안내하고 있습니다.
 - [스페인어: Consuma menos sodio \[PDF - 362 KB\]](#)
- '포화 지방 섭취 줄이기'(PDF, 772 KB)에서는 포화 지방을 줄이는 방법을 안내하고 있습니다.
 - [스페인어: Consuma menos grasas saturadas \[PDF - 357 KB\]](#)

'MyPlate 유용한 조언 시트' (출처: U.S. Department of Agriculture(미국 농무부: USDA))

미국 농무부는 소비자 및 전문가를 위한 'MyPlate 유용한 조언 시트'를 통해 질 높고, 따라하기 쉬운 유용한 조언을 편리하고 인쇄가 용이한 형식으로 제공합니다. 이 시트는 냉장고나 벽에 붙여놓으면 아주 좋습니다.

'MyPlate 유용한 조언 시트'는 여섯 번의 워크숍 모두에 포함되어 있습니다. 시리즈에 더 많은 조언이 추가된, 다른 유용한 조언 시트도 많이 있습니다.

- <https://www.choosemyplate.gov/ten-tips>
- <https://www.choosemyplate.gov/printable-materials>

기타 자료

다음 연방 정부 자료는 영양 및 신체 활동에 대한 신뢰할 수 있는 과학-기반의 정보뿐 아니라 미국인들이 건강에 좋은 선택을 채택하는 것을 촉진하기 위해 진화하는 여러 도구들도 제공합니다.

연방 지침서

- Dietary Guidelines for Americans (‘미국인을 위한 식단 지침’): www.dietaryguidelines.gov
- ‘미국인을 위한 신체 활동 지침’: <http://www.health.gov/paguidelines>

영양

U.S. Department of Health and Human Services (미국 보건후생부)

- Health.gov: <http://health.gov>
- Healthfinder.gov: <http://www.healthfinder.gov>
- Healthy People (건강한 사람): <http://www.healthypeople.gov>
- Office of the Surgeon General (의무감살):
 - 활동적인 생활: <https://www.surgeongeneral.gov/priorities/prevention/strategy/active-living.html>
 - 건강에 좋은 식생활: <https://www.surgeongeneral.gov/priorities/prevention/strategy/healthy-eating.html>
- Centers for Disease Control and Prevention (질병 예방 센터):
 - <http://www.cdc.gov/nutrition/index.html>
 - <http://www.cdc.gov/healthyschools/nutrition/schoolnutrition.htm>
 - <http://www.cdc.gov/workplacehealthpromotion/health-strategies/nutrition/index.html>
- Food and Drug Administration (미 식품의약청):
 - <http://www.fda.gov/Food/default.htm>
 - <https://www.fda.gov/Food/GuidanceRegulation/GuidanceDocumentsRegulatoryInformation/LabelingNutrition/ucm385663.htm#images>
- National Institutes of Health — We Can! (미국국립보건연구원 - 할 수 있습니다!) (아동의 활동 및 영양 증진을 위한 방법)
 - <http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/>
 - https://ods.od.nih.gov/HealthInformation/DS_WhatYouNeedToKnow.aspx

U.S. Department of Agriculture (미국 농무부)

- ChooseMyPlate: <http://www.choosemyplate.gov/>

부록 · 추가 참고자료

- Nutrition.gov: <http://www.nutrition.gov>
- Center for Nutrition Policy and Promotion (영양 정책 및 홍보 센터): <http://www.cnpp.usda.gov>
- Food and Nutrition Service (음식 및 영양 서비스): <http://www.fns.usda.gov>
- Team Nutrition (팀 영양): <http://www.fns.usda.gov/tn>
- Food and Nutrition Information Center (음식 및 영양 정보 센터): <http://fnic.nal.usda.gov>
- National Institute of Food and Agriculture (국립농업식품연구소): <http://www.nifa.usda.gov>

조리법과 메뉴

- <http://www.choosemyplate.gov/healthy-eating-tips/sample-menus-recipes.html>
- <https://www.fns.usda.gov/tn/team-nutrition-recipes-and-cookbook-toolkit>
- <https://healthyeating.nhlbi.nih.gov/>
- <http://www.whatscooking.fns.usda.gov/>

식품 안전

- Your Gateway to Food Safety Information (식품 안전성 정보의 관문): <https://www.foodsafety.gov>
- Check Your Steps (단계를 확인하세요): <http://www.foodsafety.gov/keep/basics/>
- USDA 교육 자료: <http://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education>
- 안전한 식품 취급: http://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/safe-food-handling/basics-for-handling-food-safely/ct_index
- CDC Vital Signs, Making Food Safer to Eat (CDC 활력 징후, 더 안전한 먹거리 만들기): <http://www.cdc.gov/vitalsigns/FoodSafety/index.html>

‘영양 성분’ 라벨 및 FDA 프로그램

- <http://www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm20026097.htm>
- <https://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/default.htm>

제공량

- Portion Distortion Quiz from NHLBI (NHLBI의 잘못된 제공량 퀴즈): <http://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/wecan/eat-right/portion-distortion.htm>
- How Many Fruits and Vegetables Do You Need? (우리에게 필요한 과일과 채소는 얼마나 있을까요?): <http://www.fruitsandveggiesmorematters.org/>
- Just Enough for You (딱 필요한 양): http://www.win.niddk.nih.gov/publications/just_enough.htm

체질량 지수(BMI)

- <http://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/>
- http://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose_wt/BMI/bmicalc.htm

신체 활동

- ‘미국인을 위한 신체 활동 지침’: www.health.gov/paguidelines
- President’s Council on Fitness, Sports & Nutrition (‘운동, 스포츠, 영양에 관한 대통령 위원회’): <http://www.fitness.gov>
- Centers for Disease Control and Prevention (질병 예방 센터)
 - <http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/index.htm>
 - <http://www.cdc.gov/healthyschools/physicalactivity/guidelines.htm>
 - <http://www.cdc.gov/physicalactivity/worksites-pa/index.htm>
- National Physical Activity Plan (‘전미 신체 활동 계획’): <http://www.physicalactivityplan.org>

고령자를 위한 참고자료:

- Healthy Eating As We Age (‘나이가 들수록 건강에 좋은 식생활’): <https://www.choosemyplate.gov/older-adults>
- Choosing Healthy Meals as You Get Older (‘나이가 들면서 건강에 좋은 식사 선택하기’): <https://www.choosemyplate.gov/ten-tips-choosing-healthy-meals-you-get-older>
- National Institute on Aging Healthy Eating (노년의 건강에 좋은 식생활에 대한 국립 연구소): <https://www.nia.nih.gov/health/healthy-eating>
- National Institute on Aging(국립 노화 연구소)의 Go4Life: <https://go4life.nia.nih.gov/mygo4life>
- 고령자에게 필요한 신체 활동의 양은? <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/older-adults/index.htm>
- 운동이 주는 이득: <https://nihseniorhealth.gov/exercise-for-older-adults/health-benefits/01.html>

‘식단 지침’에 대한 질문 답변하기

다음 정보는 각 지침에 대해 자주 나오는 질문을 발췌한 것입니다. 질문과 답변의 전체 세트는 www.DietaryGuidelines.gov 및 <https://health.gov/paguidelines>에서 찾아볼 수 있습니다.

Dietary Guidelines for Americans (‘미국인을 위한 식단 지침’)

Dietary Guidelines(‘식단 지침’)이란?

‘식단 지침’에서는 건강 증진, 건강한 체중 유지, 질병 예방에 도움이 되는 음식과 음료수를 선택하는 데 바탕이 되는 조언을 찾을 수 있습니다. 조언은 투명하고 체계적인 과정을 통해 과학적 증거를 엄격히 검토한 결과에 근거합니다. ‘식단 지침’은 1990년 국립 영양 모니터링 및 관련 연구법(공법 101-445, 301조 [7 U.S.C. 5341], Title III)에 의거하여 의회에서 법에 규정한 것입니다. ‘식단 지침’은 5년마다 미국 United States Department of Agriculture(농무부: USDA) 및 Health and Human Services(보건후생부: HHS) 장관이 발표합니다.

부록 · 추가 참고자료

‘식단 지침’이 중요한 이유는?

‘식단 지침’은 정부가 영양 및 건강에 대해 정부가 일관된 방식으로 발표할 수 있는 과학적 근거를 제공합니다. 식단 지침은 소비자, 산업계, 영양 교육자 및 보건 전문가들이 사용하는 연방 영양 정책, 지원활동 및 식품 지원 프로그램을 알리는 데 도움이 됩니다. 일반 대중을 위한 모든 연방 영양 교육은 ‘식단 지침’과 일치해야 합니다. 따라서, 식단 지침은 건강에 좋은 식습관을 널리 알리기 위한 자료, 메시지, 도구 및 프로그램을 개발하는 데 사용됩니다. 추가 정보를 원하시면, www.DietaryGuidelines.gov을 방문해 주세요.

‘미국인을 위한 신체 활동 지침’

왜 신체 활동을 더 많이 해야 할까요?

HHS가 최초로 신체 활동 지침을 발표한 것은, 신체 활동이야말로 모든 연령대의 미국인이 건강을 향상시킬 수 있는 가장 중요한 단계 중 하나이기 때문입니다. ‘미국인을 위한 신체 활동 지침’은 6세 이상의 미국인이 적절한 신체 활동을 통해 건강을 향상시키는 데 도움이 되는, 과학을 기반으로 한 지침을 제공합니다. 이 지침이 중요한 것은, 활동량이 적어 불필요한 위험에 시달리고 있는 미국인들에게 신체 활동의 중요성을 알려야 하기 때문입니다. 불행히도, 최근 자료에 따르면 몸을 움직이지 않는 미국 성인과 청소년들이 비교적 많고, 신체 활동 수준을 높이려는 조치는 거의 진전이 없었습니다.

성인을 위한 ‘신체 활동 지침’은?

성인은 빨리 걷기, 사교 댄스, 또는 일반적인 정원 활동과 같은 중간 정도의 유산소 활동을 1주일에 최소 2시간 반 해야 합니다. 또는 조깅, 에어로빅 댄스 및 줄넘기 같은 격렬한 강도의 유산소 활동을 일주일에 1시간 15분(75분) 해도 좋습니다. 아니면 중간 정도 유산소 활동과 격렬한 유산소 활동을 섞어서 할 수도 있습니다. 일반적으로, 격렬한 활동 1분은 중간 정도 활동 2분과 맞먹습니다.

유산소 활동은 한 번에 적어도 10분을 해야 하며, 일주일에 걸쳐 골고루 하면 더욱 좋습니다. 추가로, 그리고 장기적인 건강상 혜택을 보려면, 성인은 주당 300분(5시간) 중간 정도의 유산소 신체 활동, 또는 일주일에 2시간 30분의 격렬한 유산소 신체 활동, 또는 이와 동일한 수준으로 중간 정도와 격렬한 유산소 활동을 병행해야 합니다. 이보다 더 많은 신체 활동을 하면 추가의 건강상 혜택을 누릴 수 있습니다. 성인은 또한 1주일에 2일 또는 그 이상 근육 강화 운동을 해야 강화 활동에서 오는 건강상 혜택을 누릴 수 있습니다.

아동과 청소년을 위한 ‘신체 활동 지침’은?

아동과 10대 청소년(6~17세)은 매일 신체 활동을 1시간 이상 해야 합니다. 1시간 활동은 유산소여야 하면서 동시에 근육 강화 및 뼈 강화 운동이 포함되어야 합니다. 청소년은 이 1시간에 1주일에 적어도 사흘은 격렬한 활동을 포함해야 합니다. 또한 1주일에 적어도 사흘은 근육 강화 운동을, 사흘은 뼈 강화 운동을 해야 합니다. 이 연령대는 자신의 나이에 적합하고, 즐길 수 있고, 다양한 신체 활동 참여를 권장하는 것이 중요합니다. 본 지침은 아동과 청소년을 위한 신체 활동의 유형 예시를 다양하게 제시합니다.



Office of Disease Prevention
and Health Promotion

이 자료는 USDA SNAP-Ed 기금을 사용하여 로스앤젤레스 카운티 공중 보건 영양 및 신체활동 프로그램(Public Health's Nutrition and Physical Activity Program)의 지원을 받아 번역되었습니다.

ODPHP Publication No. U0017
2018년 1월