Prevention Matters

For Appointments and Referrals Call
Office of Women's Health
1-800-793-8090
www.PreventionMatters.org

COUNTY OF LOS ANGELES
Public Health

운동과 심장질환

왜 운동을 해야 합니까?

정규적인 운동은 위험요인을 감소시킴으로 심장질환의 가능성을 낮추어 줄 수 있습니다. 혈압을 낮추는 동시에 HDL(좋은 콜레스테롤)을 높여주고 LDL(나쁜 콜레스테롤)은 낮추어 줍니다. 또한 당뇨병을 예방하며 건강한 체중을 유지시켜 심장질환의 예방을 도와줍니다. 더욱이 정기적인 운동은 스트레스를 감하여 주고, 보다 건강한 삶을 위한 활력과 전반적인 삶의 질을 높혀줍니다.

얼마나 자주 운동을 해야 합니까?

의사들은 일주일에 거의 매일 30 분의 운동은 심장에 좋다고 말합니다. 최소한 일주일에 매일 조금씩 3 차례에 10 분씩 나누어 하는 운동도 유용하다고 합니다.

심장을 튼튼하게 하는 운동:

- 걷기
- 청소
- 뛰기
- 축구
- 자전거타기
- 정원손질하기
- 수영하기
- 유산소 체조하기/춤추기
- 걸레질하기
- 탁구

권고 사항:

- 예를 들면 걷기나 춤추기 같은 재미있는 운동을 선택하십시오.
- 적합한 장소나 시간을 정하십시오.
- 친구나 단체 여러분들과 함께 하십시오.
- 얼만큼 잘하고 있는지 실천하고 있는 것을 기록하십시오.
- 자신이 정한 목표가 달성했을 때 자신에게 상을 주십시오.
- 조급하게 많은 것을 하지 마십시오. 적당량의 운동으로부터 시작하십시오.
- 질문이 있다면 의사와 상의하십시오.

정규적인 운동은 당신의 육체와 마음과 정신에 향상을 가져다 줍니다.

운동, 절제 있는 식사, 금연, 건강검진을 하십시오!

이 자료는 로스엔젤레스 여성 보건국에서 교육을 목적으로 마련하였습니다. 여기 적힌 정보는 여러분의 의사나 보건소의 지시를 대신하는 것이 아닙니다. 여러분에게 필요한 치료방법의 이로운 점이나 위험요인에 관하여 의사와 상의하십시오.

COUNTY OF LOS ANGELES CALIFORNIA