

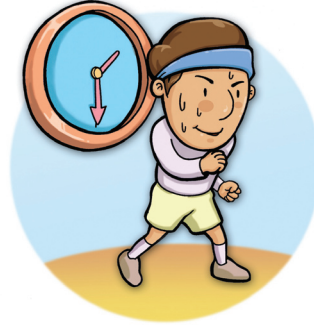
# 운동과 대사증후군 예방

## 신체활동과 대사증후군의 관계

움직인 만큼 대사증후군이 예방되고, 많이 움직이면 대사증후군이 있더라도 좋아집니다.



## 움직여야 대사증후군 예방



중증도 이상의 강도로 하루 30분 이상, 1주일에 5회 이상 운동을 해야 합니다. 운동시간은 (하루 10분 이상) 나누어서 할 수도 있습니다.

\* 본 권장사항 이상의 활동은 더 좋습니다.

| 활동의 종류 | 중증도 활동                              | 고강도 활동                                      |
|--------|-------------------------------------|---------------------------------------------|
| 활동 정도  | 활동하면서 대화가 가능한 수준                    | 대화하기 힘들 정도로 호흡이 거칠어지는 정도                    |
| 운동     | 걷기, 자전거 타기, 요가, 운동연습, 심하지 않은 활동의 종류 | 조깅, 빠르게 자전거 타기, 등산, 에어로빅, 줄넘기, 수영, 인라인 스케이트 |
| 가사활동   | 정원돌보기, 손빨래, 청소, 세차하기, 장보기           | 무거운 물건 옮기기                                  |
| 직업적 활동 | 건거나 가벼운 물건을 나르는 정도                  | 무거운 물건을 나르거나 격렬한 활동이 있는 경우                  |



가장 좋은 운동은 매일 할 수 있는 운동입니다. 꾸준히 활동을 유지하는 것이 중요합니다. 평소 생활 속에서 활동을 늘리는 방법을 찾으시는 것이 좋습니다.

## 움직여야 대사증후군 예방



나의 활동은 적당한가?  
하루 동안의 활동을 모두 합쳐서 평가해야 하므로 운동 뿐 아니라 모든 활동의 종류와 시간을 알아 보도록 합니다.

아래 내용으로 내가 충분한 활동을 하고 있는지 알아볼 수 있습니다.

활동의 종류 :

활동의 횟수 :

활동시간 :

회/주

분/일



갑자기 무리한 운동을 하실 경우 다칠 위험이 있으므로 처음 시작하시는 경우 또는 질병이 있는 경우는 반드시 전문가의 도움을 받으시기 바랍니다.



5가지 즐거운 건강체크