

# 생활습관병

## 정의

불균형한 식습관, 운동부족 등의 활동량 감소, 과로와 스트레스 등과 같은 잘못된 생활습관에서 비롯되는 병으로 사람이 살아온 삶의 방식과 관련하여 발생하는 질환을 말합니다.

## 종류

- ① 순환기계 질환: 고혈압, 동맥경화증, 심장병, 뇌졸중 등
- ② 대사성 질환: 제2형 당뇨병, 비만, 고지혈증 등
- ③ 기타 질환: 만성 폐질환, 만성 위장병, 골다공증, 류마티스관절염 등

## 건강한 생활습관 만들기

- ① 규칙적인 식사
  - 아침을 거르지 말고 일정한 시간에 식사하기
  - 폭식 또는 야식은 비만과 당뇨병 위험을 높입니다.
- ② 균형 잡힌 식단 유지
  - 채소·과일·통곡물·단백질(생선·콩·계란)을 골고루 섭취하기
  - 포화지방(튀김·버터)과 설탕, 소금은 줄이기
- ③ 적정 체중 유지
  - 비만은 고혈압, 당뇨, 고지혈증의 주요 원인이 됩니다.
  - 체질량지수(BMI) 18.5~22.9 사이로 관리하기
- ④ 규칙적인 운동
  - 하루 30분 이상, 주 5회 이상 걷기·자전거·수영 등 유산소 운동 꾸준히 하기
  - 규칙적인 걷기는 심혈관 건강, 체중 관리, 기분 전환에 도움이 됩니다.
- ⑤ 충분한 수면
  - 하루 7시간 내외 숙면은 면역력과 대사 균형을 유지합니다.
  - 저녁 늦은 시간 스마트폰, TV 등 디지털 기기 사용은 두통, 피로, 수면장애를 일으킬 수 있습니다.
- ⑥ 금연, 절주
  - 흡연은 심혈관질환·폐암·뇌졸중의 최대 위험 요인이며, 폭음은 간질환과 고혈압을 악화시킵니다.
  - 하루 알코올 섭취량은 남성 2잔, 여성 1잔 이내로 제한하기
- ⑦ 스트레스 관리
  - 명상, 산책, 취미활동 등으로 긴장을 해소하기
  - 만성 스트레스는 혈당과 혈압 상승을 유발합니다.
  - 밝은 정서와 꾸준한 대인관계는 스트레스 완화와 면역력 향상에 도움이 됩니다.
- ⑧ 정기 건강검진
  - 매년 건강진단을 통해 혈압·혈당·허리둘레 등을 주기적으로 확인하고
  - 이상 소견 시 빠른 시일 내 전문가와 상담, 조기 치료로 합병증 예방하기

