

생활습관병

: 과잉섭취와 같은 불균형한 식생활, 운동부족 등의 활동량 감소, 과로와 스트레스 등과 같은 잘못된 생활습관에서 비롯되는 병.

생활습관병이란?

질병의 발생과 진행에 식습관, 운동습관, 휴식, 흡연, 음주와 같은 개인의 생활 습관이 영향을 미치는 질환들을 말합니다.

생활습관병의 종류

고혈압, 당뇨, 비만, 고지혈증, 죽상경화증, 협심증, 심근경색증, 뇌졸중, 알코올성 간 질환, 퇴행성 관절염, 만성폐쇄성 폐질환, 천식, 악성종양 등

건강한 생활습관을 위한 수칙

1. 금연

: 직접 및 간접흡연으로 흡연자 본인 포함 주위 모든 사람에게 암 위험도를 증가시킵니다. 흡연량이 많고 기간이 길어질수록 암 발생의 위험이 증가합니다.

2. 식습관 개선

: 건강에 좋은 식이 습관이 암 위험도를 낮춥니다. 채소와 과일을 많이 섭취하고, 고지방 고기와 가공육류를 줄이는 것이 바람직합니다. 식사를 거르거나 과식하는 습관은 위와 장에 무리를 줄 수 있습니다.

3. 규칙적인 운동

: 일주일에 5일 이상, 최소 30분 이상, 약간 숨이 차고, 땀이 나는 정도의 운동을 합니다. 예를 들어, 분당 100보 정도의 속도로 10분 이상 걷는 정도입니다.

4. 적정 체중 유지

: 체질량지수(BMI, 체중(kg)÷신장(m)*신장(m))가 18.5~24.9kg/m²일 때 건강한 체중이며, 25.0~29.9인 경우 과체중, 30.0 이상인 경우 비만으로 간주됩니다.

5. 절주

: 음주는 위염, 위궤양, 간염, 알코올성 치매, 알코올 중독, 암 등 개인의 신체적·정신적 피해는 물론 음주운전, 폭행, 강력범죄 등 타인에게도 피해를 줄 수 있습니다.

6. 충분한 수면

: 수면시간이 부족하면 면역력, 기억력, 사고력이 저하되며, 대사활동을 늦춰 비만으로 이어질 수 있습니다. 최소 7시간 이상 규칙적인 시간에 수면을 취하는 것이 중요합니다.

