

# 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/m<sup>2</sup>일 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.

