



University of California
San Francisco



함께 만드는 “건강한 우리 프로젝트”: 건강한 식생활과 신체활동

Building Together a Healthy Family: Healthy Eating and Physical Activity



Citation: Choi J, Kim M, Jung HA, Kim S, Lee J, Nguyen TT, Wong C, Yu E, Tsoh J. Building Together a Healthy Family: Healthy Eating and Physical Activity. A Korean-English Flipchart used by Lay Health Workers for the Healthy Family Project. University of California San Francisco. July 2020.

함께 만드는 “건강한 우리 프로젝트”: 건강한 식생활과 신체활동



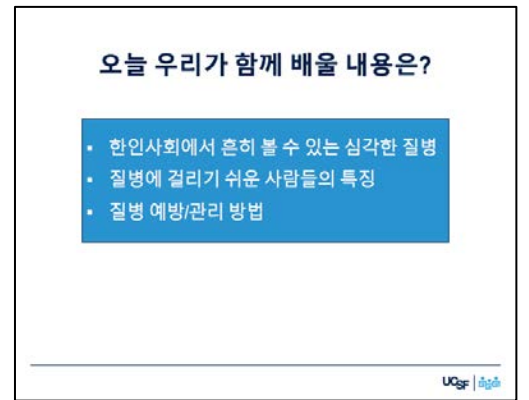
Building Together a Healthy Family: Healthy Eating and Physical Activity

오늘 우리가 함께 배울 내용은?

- 한인사회에서 흔히 볼 수 있는 심각한 질병
- 질병에 걸리기 쉬운 사람들의 특징
- 질병 예방/관리 방법

오늘 모임에서는

- 한인사회에서 흔히 볼 수 있는 심각한 질병은 무엇인지
- 누가 그런 질병에 걸릴 수 있는지
- 그런 질병들을 어떻게 예방하거나 더 잘 관리할 수 있는지에 대하여 배워 보겠습니다



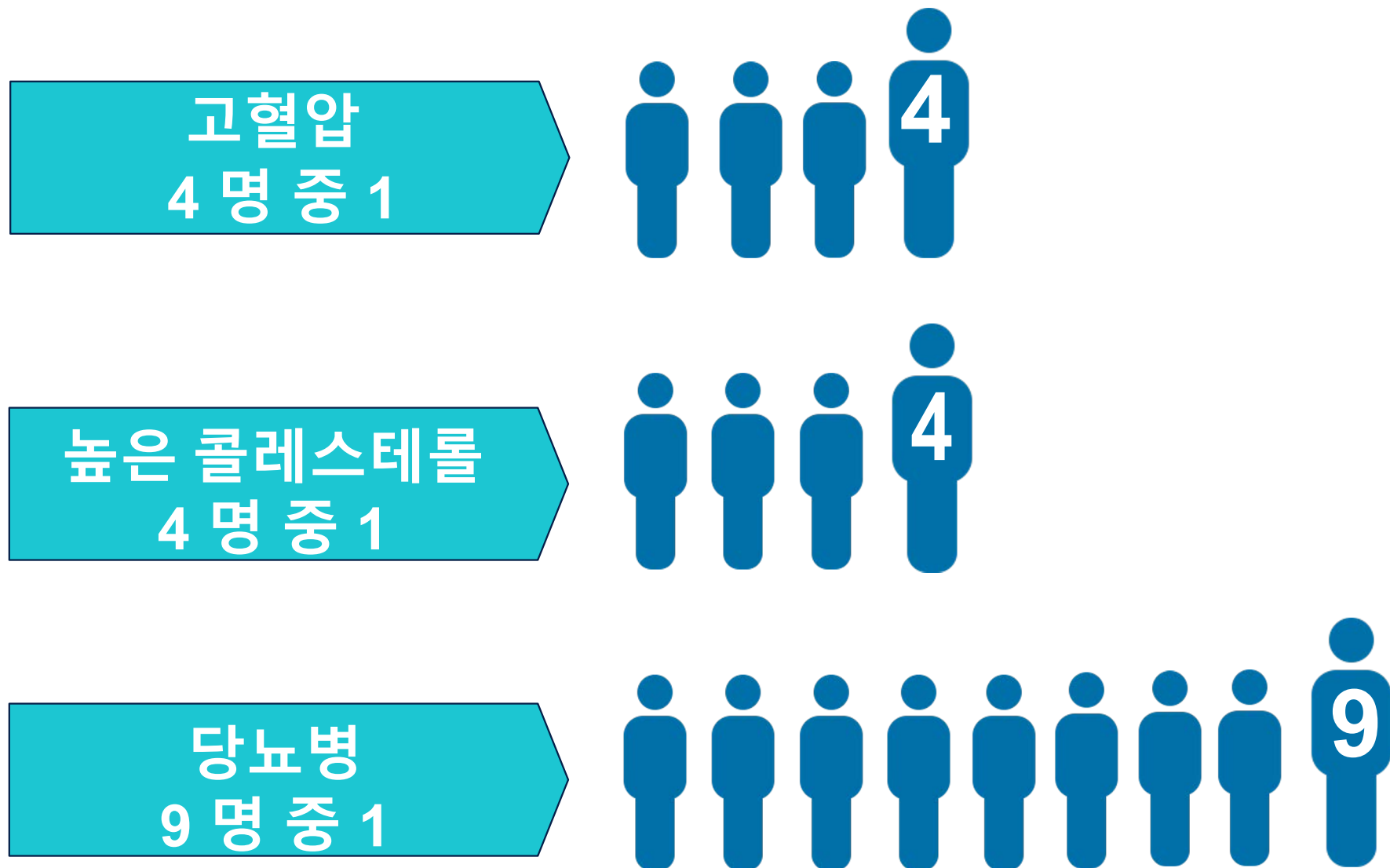
What Will We Learn from Our Gathering Today?

- What are some common serious health problems in our community?
- Who can get these health problems?
- How can we prevent or better control these health problems?

From Our Gathering Today, We Will Learn About

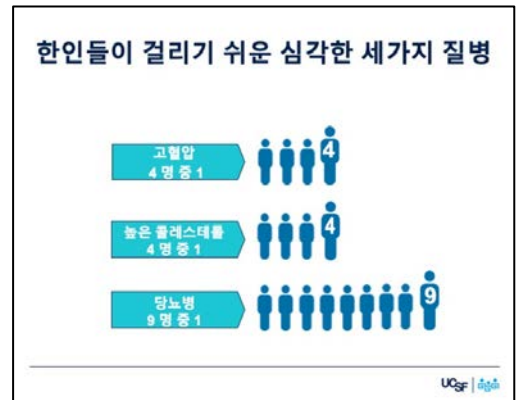
- What are some common serious health problems in our community
- Who can get these health problems
- And then, how can we prevent or better control these health problems

한인들이 걸리기 쉬운 심각한 세가지 질병



한인들이 걸리기 쉬운 심각한 세가지 질병은

- 고혈압, 높은 콜레스테롤, 당뇨병입니다
- 2011년 캘리포니아 건강 면담 조사에 따르면:
 - 한인 4명 중 1명이 고혈압을 가지고 있고
 - 4명 중 1명이 높은 콜레스테롤
 - 9명 중 1명이 당뇨병을 가지고 있습니다
- 건강 관리를 위하여 아무것도 하지 않는다면 나이가 들면서 이 질병에 걸릴 위험은 더 커집니다.



Three Common and Serious Health Problems Affecting Korean Americans

1. High Blood Pressure – 1 in 4
2. High Cholesterol – 1 in 4
3. Diabetes – 1 in 9

Three Common and Serious Health Problems Affecting Korean Americans Are

- High blood pressure, high cholesterol, and diabetes
- Based on the 2011 California Health Interview Survey:
 - 1 in every 4 Korean Americans has high blood pressure;
 - 1 in every 4 has high cholesterol; and
 - 1 in every 9 has diabetes
- As we get older, the chance of getting one or more of these diseases is greater if we don't do something to take control of our health

질병의 심각성

만약 관리하지 않으면
다음의 상황에 이를 수 있다

- 심장질환
- 뇌졸중(중풍)
- 콩팥기능상실
- 사망



이 질병들이 얼마나 심각한지 아십니까?

만약 우리가 이 질병들을 관리하지 않으면 다음과 같은 문제가 발생할 수 있습니다:

- 심장질환
- 뇌졸중 (중풍)
- 콩팥기능상실
- 그리고 심지어 사망에 이룰 수 있습니다



How Serious Are These Health Problems?

If we don't take control of these problems, they could lead to:

- Heart disease
- Stroke
- Kidney failure
- Death

Do You Know How Serious These Health Problems Are?

If we don't take control of these problems, they could lead to:

- Heart disease
- Stroke
- Kidney failure
- And even, Death

고혈압, 높은 콜레스테롤, 당뇨병에 걸리기 쉬운 사람은?



남녀 모두

- 고령
- 가족력



- 나쁜 식습관
- 신체활동 부족
- 비만

고혈압, 높은 콜레스테롤, 당뇨병에 걸리기 쉬운 사람은 누구입니까?

- 남녀 모두가 이 세가지 질병에 걸릴 수 있습니다.
- 여기에 보이는 것들이 이러한 질병의 위험 요인들입니다.
- 나이가 들거나, 이미 이러한 질병에 걸린 가족이 있다는 것은 우리가 바꿀 수 없는 위험 요인입니다.
- 그러나 건강에 좋지 않은 음식 섭취, 신체활동 부족, 비만 등의 다른 위험 요인들은 우리가 통제 할 수 있습니다.



Who Can Get High Blood Pressure, High Cholesterol, or Diabetes?

Both men and women, especially those who:

- Are old
- Have family history
- Have bad eating habit
- Are physically inactive
- Are obese

Who Can Get High Blood Pressure, High Cholesterol, or Diabetes?

- Both men and women can develop these three problems
- Many other risk factors, like those shown here, can contribute to developing them
- Some of these risk factors we cannot change, such as being older or having family members with these problems
- But we can control other risk factors, such as eating unhealthy foods, being physically inactive, and being obese

고혈압, 높은 콜레스테롤, 당뇨의 예방 방법은 ?

건강한 식생활
규칙적인 신체활동
건강한 체중 및 허리둘레 유지

최선의 치료는 예방
건강은 우리 손에 달려 있습니다!

그렇다면 고혈압, 높은 콜레스테롤, 당뇨병을 예방하기 위하여 우리가 무엇을 할 수 있을까요?

- 건강한 음식 먹기
- 신체 활동 하기
- 건강한 체중과 허리둘레 유지하기

또한 최선의 치료는 예방, 즉 예방이 치료보다 낫다는 것을 기억하십시오.

건강은 우리 손에 달려 있습니다. 이 방법들이 자신과 가족을 위하여 우리가 할 수 있는 것입니다.



How to Prevent High Blood Pressure, High Cholesterol, or Diabetes?

- Healthy eating
- Regular physical activity
- Maintaining a healthy weight and waist circumference

"Prevention is Better than Treatment."
Our Health is in Our Hands!

So, What Can We Do to Prevent High Blood Pressure, High Cholesterol, or Diabetes? We can:

- Eat healthy foods;
- Be physically active;
- Maintain a healthy weight and waist circumference;

Do remember, "Prevention is Better than Treatment;" our health is in our hands.

It is in our hands to do these things to take care of ourselves, and our family

이미 세가지 질병 중 하나 이상을 가지고 있다면? 아직도 당신은 늦지 않았습시다!

다음의 세가지 방법으로 질병을 더 잘 관리할 수 있다

1. 건강한 식생활
2. 신체활동
3. 건강한 체중 및 허리둘레 유지



**이 세가지 방법으로,
치료약물의 양을 줄이거나
아예 약을 끊을 수 있다**

만약 이미 이러한 건강 문제들 중 하나 이상을 가지고 있다면?

만약 그렇다면...

- 건강한 식생활
- 신체활동
- 건강한 체중 및 허리둘레 유지하기를

통하여 이러한 건강 문제를 더욱더 잘 관리 할 수 있습니다.

이 세가지 방법으로 의사가 처방하는 치료 약물의 양을 줄이거나 아예 약을 끊을 수도 있습니다.



What If We Already Have One or More of These Health Problems? You Still Have A Chance To Change

We can better control these health problems by doing these three things:

1. Healthy eating
2. Physical activity, and
3. Maintain a healthy weight and waist circumference

Doing these three things may also help your doctor to reduce, or even eliminate, the medications we use for these health problems

What If We Already Have One Or More of These Health Problems?

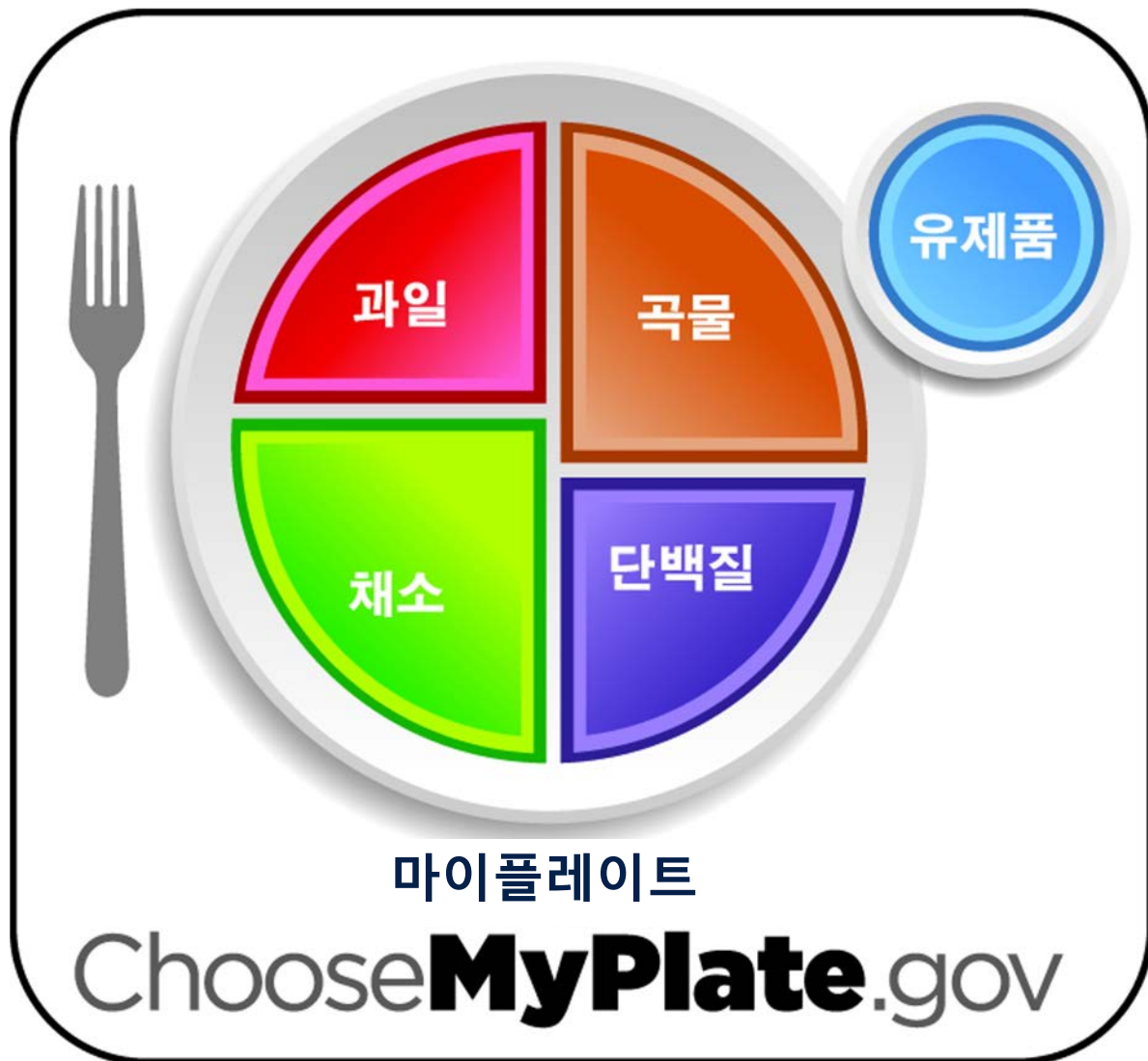
If we do, we can better control these health problems by doing these 3 things:

- Eat healthy foods
- Be physically active, and
- Maintain a healthy weight and healthy waist circumference

Doing these three things may also help your doctor to reduce, or even eliminate, the medications we use for these health problems

건강한 식생활

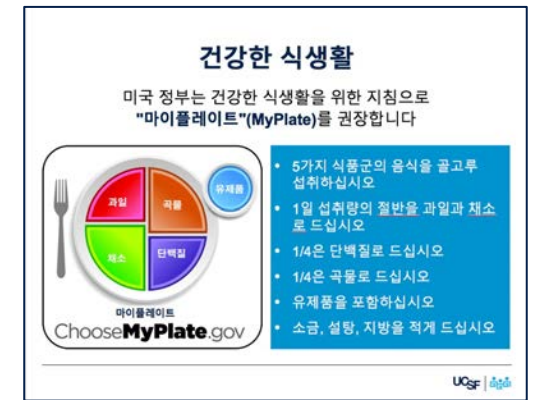
미국 정부는 건강한 식생활을 위한 지침으로
"마이플레이트"(MyPlate)를 권장합니다



- 5가지 식품군의 음식을 골고루 섭취하십시오
- 1일 섭취량의 절반을 과일과 채소로 드십시오
- 1/4은 단백질로 드십시오
- 1/4은 곡물로 드십시오
- 유제품을 포함하십시오
- 소금, 설탕, 지방을 적게 드십시오

건강한 식생활부터 이야기해 봅시다

- 미국 보건 당국은 건강한 식생활을 위한 지침으로 “마이플레이트” (MyPlate)를 사용할 것을 권장합니다.
- " 마이플레이트"의 권장 사항은 다음과 같습니다:
 - 5가지 식품군의 음식을 골고루 섭취합니다.
 - 1일 섭취량의 절반을 과일과 채소,
 - 1/4은 단백질,
 - 1/4은 곡물로 섭취합니다.
 - 유제품도 포함하시고,
 - 소금, 설탕, 지방은 적게 섭취합니다.



Healthy Eating

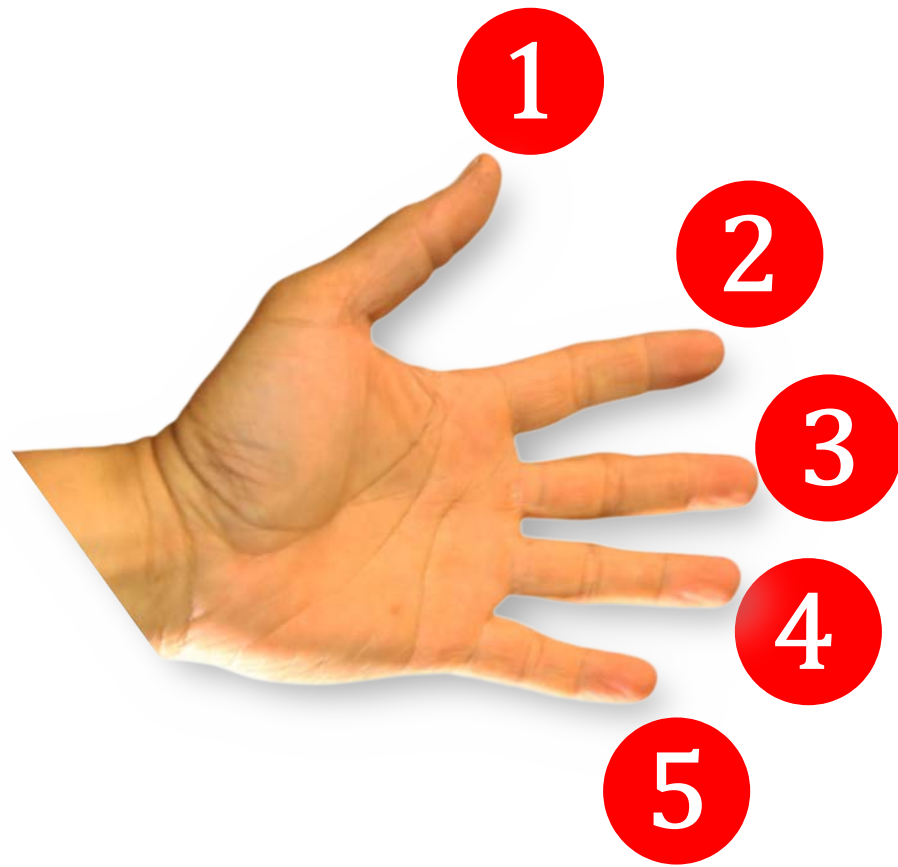
Health Officials recommend using “MyPlate” as a guide for healthy eating

- Eat a balanced diet, with food from 5 food groups
- Eat vegetables and fruits as half of our daily food intake
- Eat protein for about one quarter of our food intake
- Eat grains for one quarter
- Include some dairy products
- Eat less salt, sugar and fat

Let's Start By Talking About Healthy Eating

- U.S. Health Officials recommend that we use “MyPlate” as a guide for daily healthy eating
- “MyPlate” recommendations are to:
 - Eat a balanced diet, with food from 5 food groups
 - Make sure that half of our total daily food intake is vegetables and fruits
 - Eat protein for about one quarter of our food intake
 - Eat grains for one quarter
 - Include some dairy products
 - Eat less salt, sugar and fat

5가지 식품군은 ?



1. 채소



2. 과일



3. 곡물



4. 단백질



5. 유제품



5가지 식품군은 무엇입니까?

- 건강은 우리 손에 달려 있음을 기억합니다.
- 왼손의 다섯 손가락을 사용하여 매일 섭취해야 하는 다섯 가지 식품군을 알아보겠습니다.
- 엄지 손가락에서부터, 1번째 중요한 식품군은 채소입니다. 2번째는 과일; 3번째는 곡물; 4번째는 단백질이며; 5번째는 유제품입니다.
- 1번째 식품군은 채소입니다. 채소를 포함하는 요리의 예로 무엇이 있을까요?

[건강 지키미는 참가자에게 앞면에 있는 힌트를 제공하며 각 식품군에 대한 예를 나누며 참여하게 한다.]



What are the 5 Food Groups?

1. Vegetables
2. Fruits
3. Grains
4. Protein
5. Dairy

What are the 5 Food Groups?

- Remember, our health is in our hands.
- So let's use our left hand's 5 fingers to show us how to eat food in each of the 5 food groups every day
- Counting down from the thumb, number 1, the first important food group is vegetables; number 2 is fruits; number 3 is grains; number 4 is protein; and number 5 is dairy
- Food group number 1 is vegetables. What are some examples of dishes that contain vegetables?

[LHW invites participants to provide examples for each food group; LHW give them hints from the front page]

1일 섭취 적정량 측정 방법은 ?

각 종류 음식의 적정량을 손으로 측정합니다



1일 섭취 적정량은 어떻게 측정합니까?

- 어떤 식품군이든 너무 많이 먹거나 너무 적게 먹는 것은 건강한 식이 요법이 아니라는 것을 기억합니다.
- “마이플레이트” 권장 사항은 매일 섭취해야 할 식품군의 대략적인 양을 알려줍니다.
- 주먹, 컵, 손바닥 그리고 손 전체를 이용해 각 식품군을 얼마나 먹어야 하는지 측정할 수 있습니다.
- 주먹은 1컵, 8온스, 또는 작은 밥그릇 크기 정도 됩니다.
- 주먹을 이용해 작은 밥그릇 1개 분량의 곡물, 작은 접시 1개 분량의 국수, 익힌 채소 1컵과 같은 음식을 측정 할 수 있습니다; 과일일 경우 바나나 1개, 작은 오렌지 1개; 유제품으로는 우유 1컵 정도 됩니다.
- 단백질 식품의 경우 생선 한 토막, 스테이크 한 토막, 새우와 같은 음식은 손바닥 크기를 사용할 수 있습니다.
- 샐러드와 같은 일부 생식은 손 전체를 사용할 수 있습니다. 손 전체는 약 6인치의 접시 크기입니다.
- 요점은 매일 5가지 식품군을 적당량 섭취하는 것입니다.



How Do We Measure the Appropriate Amount of Foods We Should Eat Daily?

Use our hand as a tool to measure the right amounts of each kind of food

How Do We Measure the Appropriate Amount of Food We Should Eat Daily?

- It is important to remember that eating too much or too little of any food group is NOT a healthy diet
- The “My Plate” recommendations guide us to the approximate amount of each food group to eat daily
- We can use a fist, a cup, a palm, and our whole hand as a tool to measure how much to eat for each food group
- A fist is about the size of 1 cup or equals 8 ounces, or about the size of a small rice bowl
- We can use the fist to measure grains as it equals to 1 small bowl of cooked rice, a small plate of noodle, or 1 cup of cooked vegetable; for fruits is about the size of a banana or a small orange; for dairy is about a cup of milk
- We can use the size of the palm of our hand as a guide for protein food, like a piece of fish, a piece of steak, or shrimp
- Or, we can use our whole hand as a guide for some raw food, like salad. A whole hand is about the size of a medium 6-inch plate
- The key is to eat food from all 5 food groups in the appropriate amount every day

제1군: 채소

하루에 채소를 적어도 3 주먹만큼 드십시오



제1군: 채소

- 채소에는 비타민, 무기질 그리고 섬유질이 있습니다.
- 여기에 보여진 예와 같이 하루에 채소를 적어도 세 주먹 만큼 먹어야 합니다.

[건강 지키미는 사진을 가리킨다]



Group #1: Vegetables

Eat At Least 3 Fistfuls of Vegetables Per Day

Group #1: Vegetables

- Vegetables have vitamins, minerals and fiber
- We should eat at least 3 fistfuls of vegetables per day like the example of the vegetables shown here [LHW points to the pictures]

제2군: 과일

하루에 과일을 2 주먹만큼 드십시오



주의사항 : 당뇨병 환자의 경우 과일을 한 주먹 만큼만 나누어 드십시오.

제2군: 과일

- 과일에는 비타민, 무기질, 그리고 섬유질이 있습니다.
- 여기에 보여진 예와 같이 하루에 과일을 두 주먹만큼 먹어야 합니다.
- 여기서 중요한 점은 당뇨병 환자들의 경우 하루에 한 주먹 분량의 과일을 나누어 섭취합니다.



Group #2: Fruits

Eat 2 Fistfuls of Fruits Per Day

Like the example of the fruits shown below

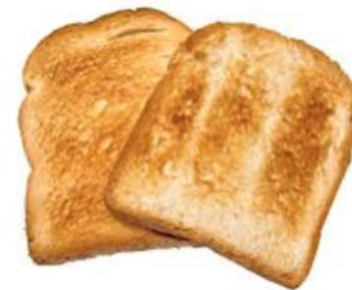
ATTENTION: Eat a fistful amount of fruits throughout a day for diabetics

Group #2: Fruits

- Fruits have vitamins, minerals and fiber
- We should eat 2 fistfuls of fruits per day like the example of the fruits shown below
- **Please note: Eat a fistful amount of fruits throughout a day for diabetics**

제3군: 곡물

하루에 곡물을 3 주먹만큼 드십시오



제3군: 곡물

- 곡물에는 비타민, 무기질이 있으며 에너지를 제공합니다.
- 하루에 얼마나 많은 곡물을 먹어야 하나?

[건강 지키미는 참가자가 대답하도록 참여를 유도한 후
앞장을 가리킨다]

- 맞습니다. 여기에 보여진 예와 같이 곡물로 만든 음식을 하루에 3주먹 만큼 먹어야 합니다. [건강 지키미는 사진을 가리킨다.]



Group #3: Grains

Eat 3 Fistfuls of Grains per Day

Group #3: Grains

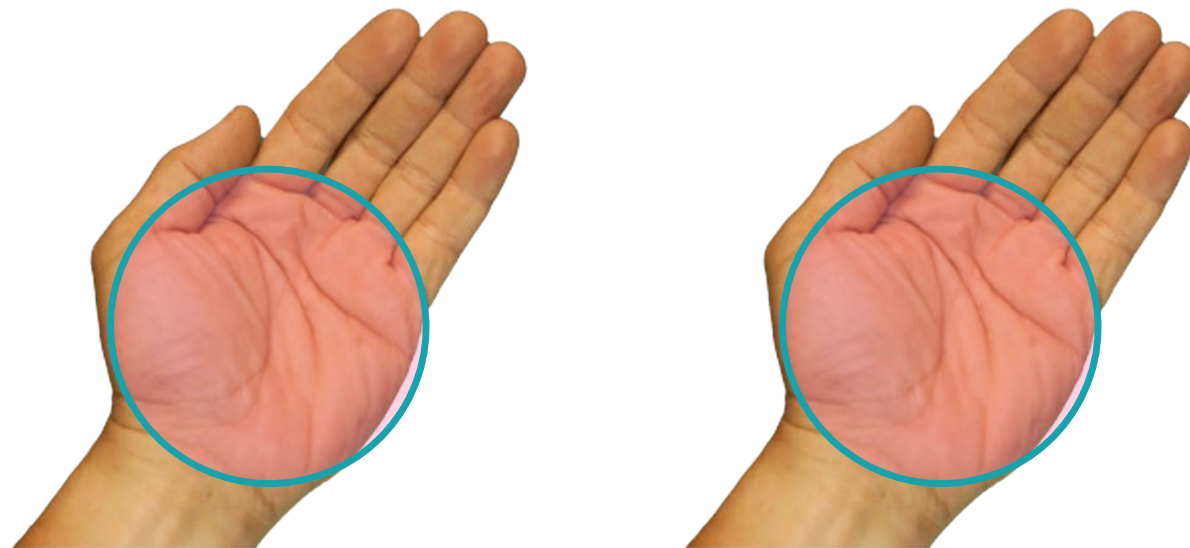
- Grains have vitamins, minerals and provide energy
- How much grains should we eat each day?

[LHW engages participants to provide an answer, then point to the page]

- Right, we should eat 3 fistfuls of foods made from grains like the example shown here [LHW points to the pictures]

제4군:단백질

하루에 **손바닥 2개 크기만큼** 또는 **5.5 온스**
드십시오



제4군: 단백질

- 단백질은 근육을 만드는데 도움이 됩니다.
- 매일 여기에 보여진 예와 같이 하루에 손바닥 2개 크기 또는 5.5 온스만큼 단백질이 풍부한 음식을 먹어야 합니다. [건강 지키미는 사진을 가리킨다]



Group #4: Protein

Eat 2 Palm-Sized Portions or
5.5 oz of Protein Per Day

Group #4: Protein

- Protein helps to build muscle
- Everyday, we should eat an amount equivalent to 2 palm-sized portions, or 5.5 oz of protein-rich food as the sample shown here [LHW points to the pictures]

제5군: 유제품

하루에 3 주먹만큼 유제품이나
칼슘이 풍부한 음식을 드십시오



제5군: 유제품

- 유제품은 칼슘을 공급하여 우리의 뼈를 만듭니다.
- 저지방 우유 3잔 또는 여기에 보여진 예와 같이 칼슘이 풍부한 음식을 세 주먹만큼 먹습니다. **[건강 지키미는 사진을 가리킨다]**
- 유제품을 좋아하지 않는다면 칼슘 강화 두유 또는 멸치와 브로콜리 같은 칼슘이 풍부한 음식으로 대체해서 먹을 수 있습니다.



Group #5, Dairy

Eat 3 Fistfuls of Dairy Foods per Day

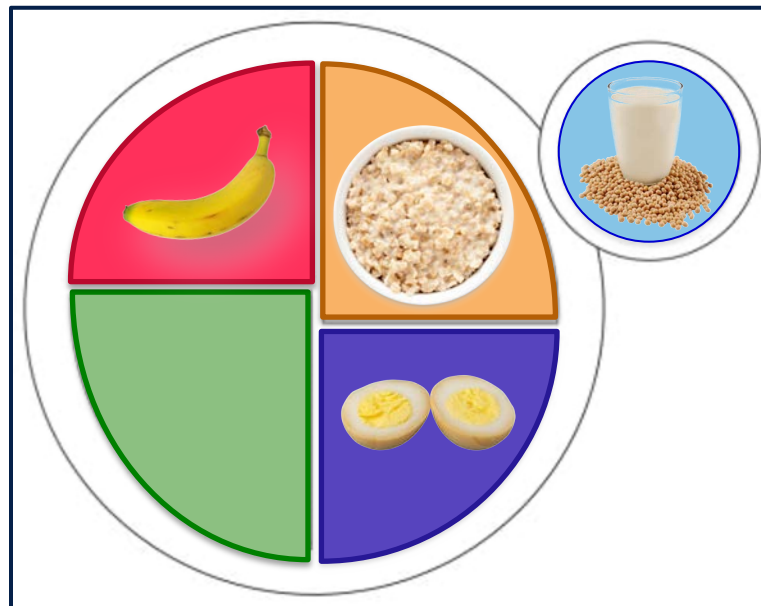
Group #5, Dairy

- Dairy products provide calcium to build our bones
- We should drink 3 cups of low-fat milk, or eat 3 fistfuls of dairy products like the examples of calcium-rich foods shown here **[LHW points to the pictures]**
- If you do not like dairy products, you can drink calcium fortified soy milk or eat calcium-rich food, such as anchovies or broccoli

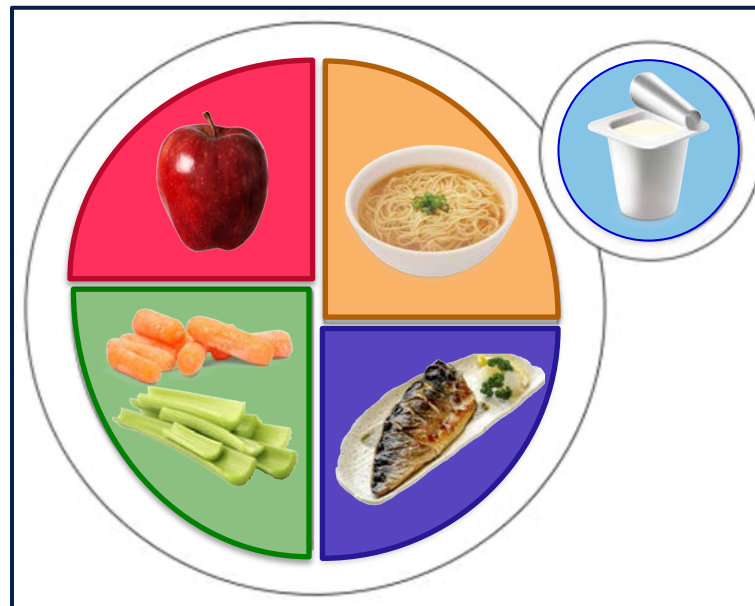


"마이플레이트" 권장에 따른 1일 섭취 음식의 예:

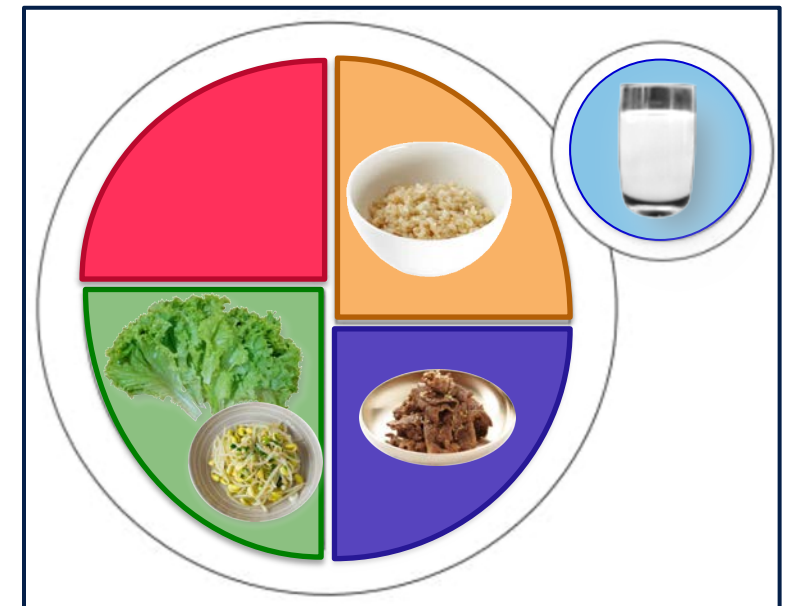
아침



점심



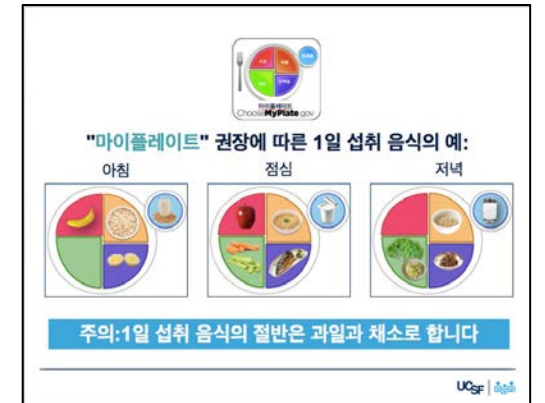
저녁



주의: 1일 섭취 음식의 절반은 과일과 채소로 합니다

“마이플레이트” 권장에 따른 1일 섭취 음식의 예입니다:

- 어떤 음식이든지 너무 적게 먹거나 너무 많이 먹으면 건강에 해롭습니다. 중요한 점은 몸에 필요한 영양분을 충분히 제공하도록 적절한 음식을 적당량 먹는 것입니다.
- 예를 들면 아침 식사로 바나나 1개, 오트밀 1그릇, 삶은 달걀 1개, 두유 1잔을 먹습니다.
- 점심식사로 국수 한 그릇, 베이비 당근과 샐러리 몇 조각, 생선 한 토막을, 오후 간식으로 사과 1개와 저지방 요구르트 1컵을 먹습니다.
- 저녁 식사로는 현미밥 작은 1공기, 불고기 작은 1접시, 상추 한 움큼, 콩나물 같은 익힌 채소 1주먹을 먹고 저녁 식사 후에는 저지방 우유 1컵을 마십니다.
- 한끼에 모든 식품군을 챙겨 먹을 필요는 없습니다. 요구르트나 사과나 당근을 간식으로 먹어도 됩니다.
- 그럼에도 불구하고, 가장 중요한 것은 매일 먹는 음식의 절반은 과일과 채소여야 한다는 것입니다.



Example of What We Should Eat in a Day as Recommended by “MyPlate”

Breakfast
Lunch
Dinner

Attention: Half of our daily food consumption should be fruits and vegetables

Example of What We Should Eat in a Day as Recommended by “MyPlate”

- Eating too little or too much of any kind of food can be unhealthy. The key is to eat the right amount of the right kinds of food, just enough to nurture our body
- For example, for breakfast, we could eat one banana, a bowl of oatmeal, a boiled egg, and a cup of soy milk
- For lunch, we could eat a bowl of Korean noodle soup, some baby carrots and celery sticks, and a piece of grilled fish. For afternoon snack, we could eat an apple and a cup of low-fat yogurt.
- For dinner, we could eat a small bowl of brown rice, a small plate of bulgogi, a handful of lettuce, and one fistful of cooked vegetable like bean sprouts. We could drink a cup of low-fat milk in the evening.
- By the way, you don't have to eat all of these items in any one meal--you can have some of these foods as snacks, for example, some yogurt, an apple, or a carrot, between meals
- Nevertheless, the most important thing is half of our daily food consumption should be fruits and vegetables

건강한 식생활을 위하여

저지방, 저염, 저설탕 을 기억하십시오



껍질 있는 닭다리



껍질 제거한 닭다리

저염으로 바꾸거나 양을 줄임



소금



소량



탄산음료, 주스, 에너지 드링크

아예 끊거나 마시는 양을 줄인다

잊지 맙시다! 건강한 음식은...

- 지방, 소금, 설탕이 적어야 합니다.
- 지방을 줄이려면 닭껍질을 제거해서 먹습니다.
- 소금을 줄이려면 소금, 간장을 덜 사용하거나 저염 간장을 사용합니다.
- 설탕을 줄이려면 탄산음료나 기타 설탕이 들어간 음료를 피하시거나, 적게 마시거나, “칼로리가 없는” 음료로 바꾸십시오.



For Healthy Eating – Remember Low in Fat, Salt, and Sugar

Chicken thigh with skin → Skinless chicken thigh
 Soy sauce, salt: Change to low sodium or reduce the amount
 Soda, juice, energy drink: Don't drink at all or reduce the amount

Don't Forget! Healthy Foods Should Also Be...

- Low in fat, salt, and sugar
- To reduce fat: REMOVE the skin from chicken
- To reduce salt: Use LESS salt, soy sauce, or use low sodium soy sauce
- To reduce sugar: AVOID or drink FEWER sodas and other sugary drinks, or switch to “no calorie” drinks.

건강한 식생활만으로 건강을 유지할 수 있나요 ?



아니요! 충분하지 않습니다!
신체활동도 필요합니다

건강하게 먹는 것만으로 우리의 건강을 유지할 수 있습니까?

- 아니오, 충분하지 않습니다!
- 신체 활동도 필요합니다.



Is Eating Healthy By Itself Enough to Take Care of Our Health?

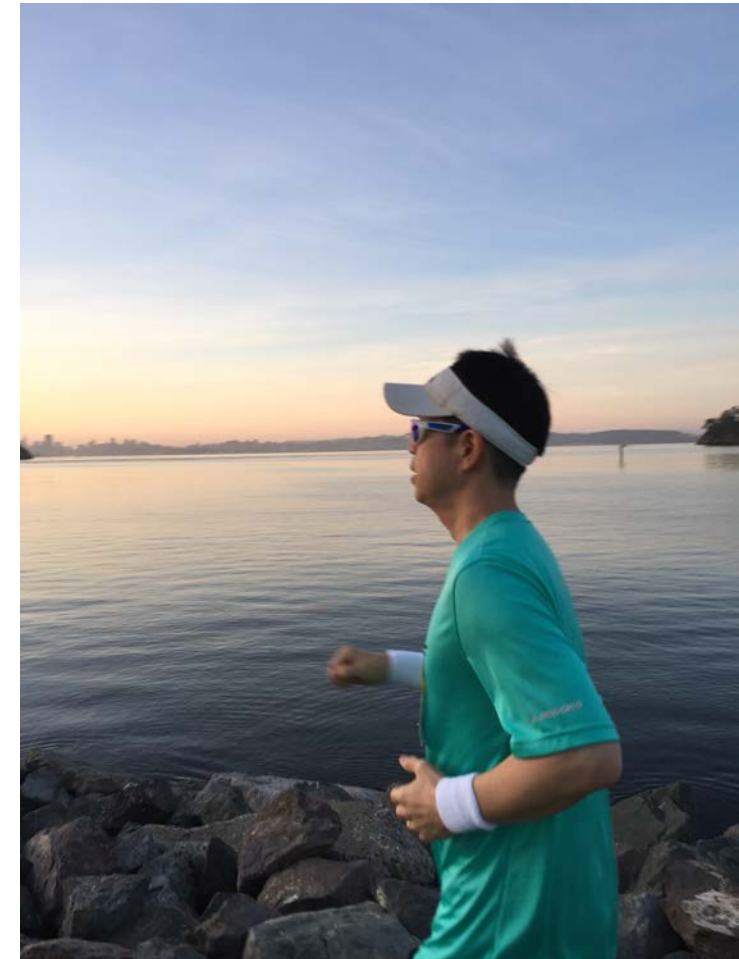
No! Not enough!
We Also Need to be Physically Active!

Is Eating Healthy By Itself Enough to Take Care of Our Health?

- No, not enough!
- We also need to be physically active

건강한 신체활동은

1. 심장박동수를 높인다
2. 땀을 나게 한다
3. 평상시보다 더 빨리 숨쉬게 한다



어떤 종류의 신체 활동이 우리의 건강을 유지할 수 있습니까?

다음의 세가지 효과를 내는 신체 활동입니다.

1. 심장박동수를 높이고,
2. 땀이 나고,
3. 평상시보다 더 빨리 숨쉬게 합니다.

건강한 신체활동은

1. 심장박동수를 높인다
2. 땀을 나게 한다
3. 평상시보다 더 빨리 숨쉬게 한다



UCSF | UCSF

What Kind of Physical Activity Can Keep Us Healthy?

Any kind of physical activity that:

1. Increases our heart rate, AND
2. Makes us sweat, AND
3. Causes us to breathe faster than usual

What Kind of Physical Activity Can Keep Us Healthy?

Any physical activity that produces these 3 effects can keep us healthy:

1. Increases our heart rate, and
2. Makes us sweat, and
3. Causes us to breathe faster than usual

신체활동의 유익한 점은?

고혈압, 높은 콜레스테롤, 당뇨병을 예방한다

그 외에도

- 체중 조절
- 활기차게 느껴짐
- 스트레스 감소
- 수면 개선
- 혈액순환/호흡 개선
- 근육 및 관절 기능 유지



신체 활동의 유익한 점은 무엇입니까?

신체 활동은 고혈압, 높은 콜레스테롤, 그리고 당뇨병을 예방하는데 도움이 될 수 있습니다. 신체 활동을 통해서 우리는:

- 건강한 체중을 유지하고
- 활력을 느낄 수 있습니다.
- 스트레스를 줄이고
- 수면을 개선하고
- 혈액 순환과 호흡을 개선하고,
- 근육과 관절의 기능을 올바르게 유지할 수 있습니다.

What are the Benefits of Physical Activity?

Physical activity can help us prevent high blood pressure, high cholesterol, and diabetes

Physical activity helps us to:

- Maintain a healthy body weight
- Feel more energetic
- Reduce stress
- Improve sleep
- Improve our blood circulation and breathing
- Keep muscles and joints functioning properly

신체활동의 유익한 점은?

고혈압, 높은 콜레스테롤, 당뇨병을 예방한다

그 외에도

- 체중 조절
- 활기차게 느껴짐
- 스트레스 감소
- 수면 개선
- 혈액순환/호흡 개선
- 근육 및 관절 기능 유지



UCSF |

What are the Benefits of Physical Activity?

Physical activity can help us prevent high blood pressure, diabetes, and high cholesterol

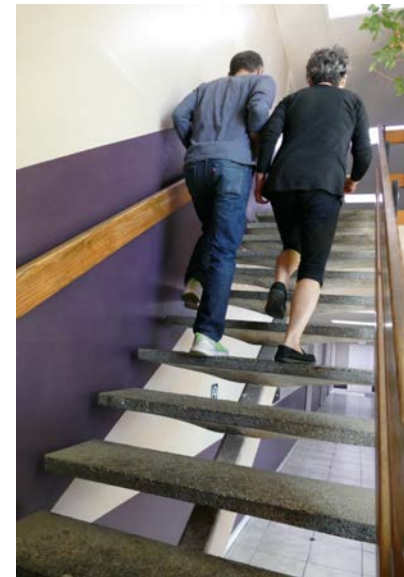
It can also help us to:

- Maintain a healthy body weight
- Feel more energetic
- Reduce stress
- Improve sleep
- Improve our blood circulation and breathing
- Keep muscles and joints functioning properly

신체활동의 종류

유산소 활동

빠르게 걷기, 달리기,
계단 오르기, 수영, 등산,
자전거 타기, 에어로빅



주의사항: 처음에는 증강도로 운동 시간을 서서히 늘려가십시오. 한동안 신체적으로 비활동적이었거나 만성질환 및 질병의 증상이 있다면 운동을 시작하기 전에 의사와 상의하십시오

어떤 유형의 신체 활동을 해야 하나요?

- 중요한 신체 활동의 종류는 유산소 활동입니다.
- 유산소 활동은 우리의 심폐 지구력을 증가시킵니다. 이런 활동은 심장과 폐와 근육이 더욱 협력하여 우리로 하여금 오랫동안 활동적이게 합니다.
- 유산소 활동의 예로는 무엇이 있습니까? **[건강 지키미는 사진을 가리킨다]** 빨리 걷기, 조깅, 계단 오르기, 수영, 등산, 자전거 타기, 에어로빅 등이 있습니다.
- **주의사항:** 활동 시간을 점차적으로 늘립니다. 한동안 육체적으로 활동하지 않았거나 만성적 질환 또는 증상이 있는 분들의 경우 운동을 시작하기 전에 의사와 상담하기 바랍니다.



What types of Physical Activity Should We Do?

Aerobic activities:
Brisk walking, jogging, climbing stairs, swimming, hiking, bicycling, aerobic dancing

ATTENTION: Increase the duration of exercise gradually at moderate level. If you have not been physically active in a while, or if you have a chronic disease or symptoms, be sure to consult your doctor before starting to exercise.

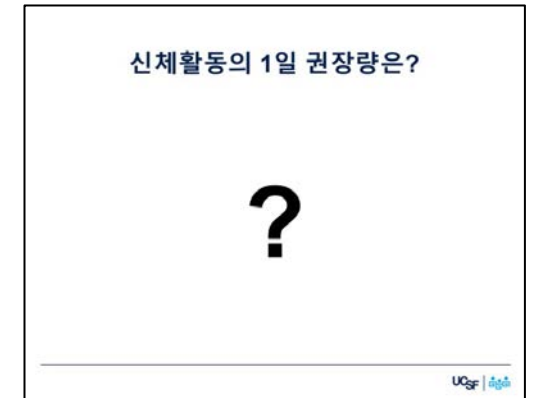
What types of Physical Activity Should We Do?

- One important type of physical activity is aerobic activities.
- Aerobic activities increase our cardiorespiratory endurance, which means these activities can help our heart, lungs, and muscles work better together to keep us active over a longer period of time.
- What are the examples of aerobic activities? **[LHW points to the pictures]** Brisk walking, jogging, climbing stairs, swimming, hiking, bicycling, and aerobic dancing.
- **Please note:** Increase the duration of exercise gradually at moderate level. If you have not been physically active in a while, or if you have a chronic disease or symptoms, be sure to consult your doctor before starting to exercise.

신체활동의 1일 권장량은?



하루의 신체활동 권장량이 얼마인지 아십니까?



What is the Recommended Amount of Daily Physical Activity?

유산소 신체활동의 1일 권장량은?



왼손 손가락으로 “OK”
사인을 만들어 매일 최소
3-0(30)분 신체활동할 것을
기억나게 한다

매일 얼마나 많은 유산소 활동을 해야합니까?

- 기억할 수 있는 좋은 방법은 왼손을 사용하는 것입니다.
- “3-0” 또는 적어도 하루 30분 운동하도록 기억하기 위해 “오케이” 손동작을 만들어 봅니다.
- 신체 활동의 30분을 3회 10분 세트와 같이 짧은 시간으로 나누어서 매일 할 수 있습니다.



What is the Recommended Amount of Daily Aerobic Activity?

We can use our left hand's fingers to make the “OK” sign to remind us to do physical activity at least 3-0 (30) minutes each day

How Much Aerobic Activity Do We Need To Do Each Day?

- One way to remember is to use our left hand's fingers
- Make the “OK” sign to remind us to exercise at least “3-0” or 30 minutes a day
- We can break up the 30 minutes of physical activity into smaller time segments, such as three 10-minute segments daily

매주 며칠씩 신체활동을 해야 하는지 ?

오른손 다섯 손가락으로
매주 최소 5일 신체활동
할 것을 기억한다



매주 며칠씩 신체활동을 해야 합니까?

- 기억하기 좋은 한가지 방법으로는 오른손의 다섯 손가락을 사용하여 1주일에 적어도 5일의 신체활동을 하도록 상기시키는 것입니다.
- 매주 5일 넘게 신체 활동을 하면 더 좋습니다.
- 그러나 만약 1주일에 5일의 신체 활동을 할 시간이 없다면, 시간이 나는 날에는 하루 30분 이상의 신체 활동을 합니다.



And How Many Days Each Week Do We Need To Do Physical Activity?

We can use our right hand's 5 fingers to remind us to do physical activity at least 5 days each week

How Many Days Each Week Do We Need To Do Physical Activity

- One way to remember is to use our right hand's 5 fingers, to remind us to do physical activity at least 5 days each week
- Doing more than 5 days each week is even better
- But if we don't have time to do physical activity 5 days a week, then do more than 30 minutes on the days when we do have the time to do it

두 손을 모으면...



하루 **30분**, 일주일에 **5일**

매주 최소 150분 유산소 활동을 하십시오

두 손을 모으면...

- 하루 30분, 1주일에 5일을 운동 합니다. 매주 150분에 해당합니다.
- 미국 보건 당국의 권장에 따르면 1주일에 적어도 150분의 유산소 운동을 해야 합니다.
- 기억할 것은, 매일 또는 최대한 자주 신체활동을 하여 적어도 150분의 유산소 활동을 하도록 합니다!



If We Put Our 2 Hands Together...

- 3-0 (30) minutes each day
- 1 day, 2 days, 3 days, 4 days, 5 days
- 30 minutes each day, 5 days each week
- Exercise at least 150 minutes of aerobic activities each week

If We Put Our 2 Hands Together...

- Exercise 30 minutes each day for 5 days each week, which equals 150 minutes each week
- We should get AT LEAST 150 minutes of aerobic activity each week, as recommended by U.S. health officials
- Remember, do your best to make time to do physical activity EVERY DAY or as many days as you can to get at least 150 minutes of aerobic activity!

신체활동의 종류

- **유연성 운동**

스트레칭, 요가



- **근력 강화 운동**

팔굽혀펴기, 스쿼트,

복부/등 근육운동,

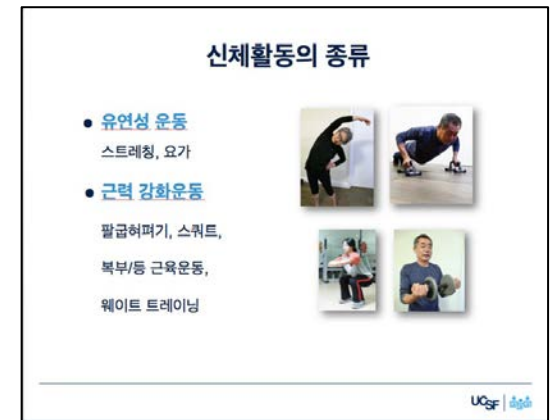
웨이트 트레이닝



다른 신체활동의 종류로는 유연성과 근력 강화 운동이 있습니다.

- 스트레칭, 요가와 같은 유연성 운동은 일상생활을 쉽게 하고 동작의 범위를 넓혀 줍니다.
- 이런 운동은 언제 하는게 좋을까요?
- 준비운동을 한지 5-10분 후 근육이 이완되었을 때 또는 본 운동을 마친 후 스트레칭을 하면 좋습니다.
- 또한, 근력 강화 운동이 있습니다. 그 예로는 우리의 몸무게를 이용한 팔굽혀펴기, 스쿼트, 복부/등 근육운동 등이 있고, 덤벨과 같이 웨이트를 이용한 운동도 있습니다.

유연성 운동과 근력 강화 운동은 부상과 낙상의 위험을 줄여줍니다. 이러한 운동은 통증을 줄여 주는데에도 도움이 됩니다.



Another Types of Physical Activity

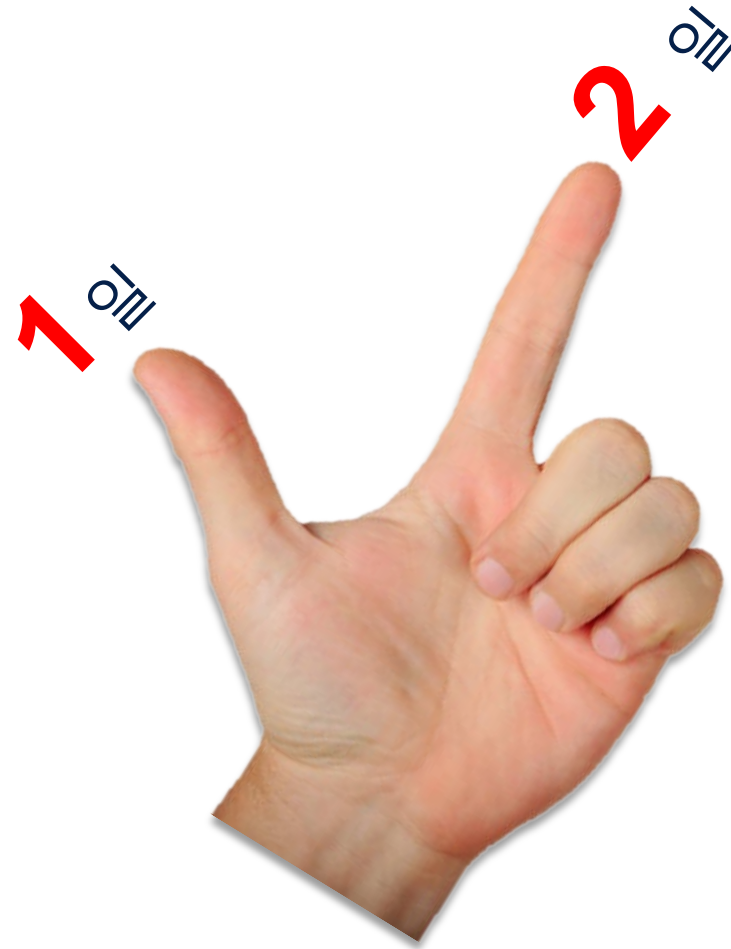
Flexibility activities: Stretching, yoga
Muscle-strengthening activities: Push-up, squat, ab/back muscle exercise, weight training

There are another types of Physical Activity, which include Flexibility and Muscle Strengthening Activities

- Flexibility activities such as stretching or yoga can help you perform everyday activities with ease and give you more range of movement.
- When would be a good time to do these exercises?
- A good time to stretch would be after 5 to 10 minutes of warm-up when your muscles are warm and supple or after workout.
- In addition, there are muscle-strengthening activities that use our own weight such as push-up, squat, or ab/back muscle exercise or use weights like dumbbells.

Flexibility and muscle strengthening exercises reduces our risk of being injured and fall. These exercises can also help reduce pain.

근력강화운동의 일주일 권장량은?



매주 최소 2일

모든 주요 근육을 8회-12회 이상 운동합니다

근력강화운동의 일주일 권장량은 얼마나 됩니까?

- 매주 적어도 2일 이상 해야 합니다.
- 매번 운동할 때 모든 주요 근육군, 즉 다리, 엉덩이, 등, 가슴, 배, 어깨, 그리고 팔을 포함합니다.
- 각 근육군 운동을 8-12회 이상 반복합니다.
- **1주간의 신체활동에 2일은 근력 강화 운동을 포함해야 한다는 것을 기억하십시오.**



How Much Muscle Strengthening Activity Do We Need To Do Each Week?

At least 2 days a week, we should exercise all major muscle groups 8-12 times

How Much Muscle Strengthening Activity Do We Need To Do Each Week?

- At least 2 or more days a week
- Each time, include all the major muscle groups, such as legs, hips, back, chest, stomach, shoulders, and arms
- For each muscle group, repeat the exercises 8-12 times
- Keep in mind that you should incorporate 2 days of muscle strengthening activities into your weekly physical activity

건강하고 싶으신가요 ?

“건강한 행동 계획”을 작성하고
5가지 실천 사항으로 시작하십시오



건강하고 싶으십니까?

- 건강은 우리의 손에 달려 있으므로, 행동 조치의 길잡이로 손을 사용할 수 있습니다.
- “건강한 행동 계획”을 작성하는 것부터 시작합니다.
- 5가지 실천 사항 중에서 선택할 수 있습니다.
- 함께 건강한 삶을 살기 위해서 실천 사항 중 1가지 또는 그 이상을 실행할 수 있습니다.



Want to Be Healthy?

- Let's Create our “Healthy Action Plan”
- Start with the 5 Action Items

Want To Be Healthy?

- Since our health is in our hands, we can use our hands as a guide to take action
- Let's start by creating our “Healthy Action Plan”
- There are 5 Action Items that we can choose from
- Each of us can do one or more of the action items to start building our healthy lives together

실천 사항

1



가족/친구와 상의하기



실천 사항 1. 가족/친구와 대화하기

- 현재 건강 상태에 대해 가족, 파트너 또는 친구와 이야기합니다. 예를 들어, 매일 채소를 얼마나 섭취하는지, 1주일에 신체 활동을 얼마나 하는지 물어봅시다
- 솔직하게 이야기하고 서로의 의견을 경청합니다.
- 건강을 향상시키기 위해 함께 목표를 정합니다.
- 정기적으로 진행상황과 목표를 검토하는 시간을 마련합니다.
- 건강을 향상시키기 위해서는 함께 이야기하는 것이 첫 걸음입니다.



Action #1. Talk With Our Family and Friends

Action #1. Talk With Family and Friends

- Discuss current health situation with your family, partner or friends. For example, ask each other about how MUCH vegetables we are eating every day? How much physical activity are we doing each week?
- Be honest and listen to each other's views
- Set goals together to improve our health
- Set aside time to review our progress and goals regularly
- Talking together is the first step to improve our health

실천 사항

2

건강한 식생활 실천하기



실천 사항 2. 건강한 식생활 실천하기

- 요즘 먹고 있는 음식과 “마이플레이트” 권장 사항을 비교해 봅니다.
- 권장 사항을 따르기 위하여, 채소를 좀 더 섭취하고, 적당량의 곡물, 단백질, 유제품을 먹고, 소금, 지방, 설탕을 적게 먹습니다.
- 우리가 함께 할 수 있는 한가지는 주간 메뉴를 만들어 건강한 식생활 계획을 실천하는 것입니다.
- 필요한 변화를 주기 위하여 항목을 하나 선택합니다 (예: 채소 더 먹기)
- **[건강 지키미는 “나의 주간 도전” 유인물을 나눠준다.]** “나의 주간 도전” 유인물에 현재 상황을 기록하거나 목표를 달성한 날을 달력에 표시하여 진행 상황을 점검합니다.
- 건강한 식생활을 통해 가족 및 친구들과 건강하고 행복한 삶을 누릴 수 있다는 것을 생각하십시오.



Action #2. Eat Healthy Foods

Action #2. Eat Healthy Foods

- Compare what we currently eat to the “MyPlate” recommendations
- Try meeting the recommendations by: eating more vegetables; eating the right amount of grains, protein, and dairy; and eating less salt, fat and sugar
- One thing we can do is to make a weekly menu together that will help to reinforce our healthy eating plan
- Pick ONE item to start making a change needed, for example, to eat more vegetables
- **[LHW hands out “My Weekly Challenges”]** Keep track of our progress by recording on the “My Weekly Challenges” handout or mark on our calendar the days when we meet our goal
- Remind ourselves that, by eating healthy foods, we can stay healthy and enjoy more good times with friends and family

실천 사항

3

규칙적으로 신체활동하기



<p>걷기</p>	<p>정원가꾸기</p>	<p>등산</p>	<p>댄스</p>
<p>자전거타기</p>	<p>스포츠</p>	<p>수영</p>	

실천 사항 3. 규칙적으로 신체활동하기

- 먼저, 현재 본인의 신체활동을 파악한 후 1주일 신체활동 권장량인 150분과 비교합니다.
- 함께 할 수 있거나 혼자 할 수 있는 적절하고 즐거운 신체활동을 찾아봅니다.
- 많이 걸으십시오. 계단을 이용하거나, 차를 입구에서 멀리 주차하거나, 길을 빠른 걸음으로 걸으십시오.
- 목표 달성을 위해 점차적으로 매일 5분씩 신체활동을 추가합니다.
- 가족/친구와 함께 신체활동을 합니다.
- 적어도 1주일에 2일 근력강화운동 하는 것을 서로에게 상기시킵니다.
- 신체활동의 유익한 점을 생각합니다. 예를 들어, 건강을 유지하면 통증이 없거나 줄어 들고 가족/친구와 더 많은 활동을 할 수 있습니다.



Action #3: Do Physical Activity Regularly

Action #3: Do Physical Activity Regularly

- First, figure out our current level of physical activity and then compare it to the recommendation of at least 150 minutes of physical activity per week
- Identify what kinds of physical activity are suitable and enjoyable -- which we can do together, and which we can do by ourselves
- Walk more—use the stairs, park the car farther away from the entrance, or take a brisk walk around the block
- Gradually increase our activity level by doing an extra 5 minutes of physical activity every day until we meet our goal
- Do physical activities together with our family and friends
- Remind each other about doing muscle-strengthening exercises at least 2 days a week.
- Remind ourselves of the benefits of being physically active—for example, if we stay healthy, we have no or less pain, we can do more activities with friends and family

실천 사항

4

규칙적으로 체중과
허리둘레 재기



실천 사항 4. 규칙적으로 체중과 허리둘레 재기

- 먼저, 지금 체중이 어떻게 되는지 알아보시다.
- 가정에서 체중계를 사용하는 것은 체중을 확인하는 좋은 방법입니다.
- 적어도 1주일에 한번 체중을 확인하고 “나의 주간 도전” 유인물에 기록합니다; 가족 구성원도 함께 동참하도록 격려합니다.
- 우리의 현재 체중과 신장에 권장되는 건강한 체중을 비교해 봅시다. 다음 세션에서 “건강한 체중”과 “건강한 허리둘레”에 대해 더 이야기할 것입니다.
- 체중을 지속적으로 재면 건강한 목표 체중을 달성하고 유지하는데 도움이 될 수 있습니다.



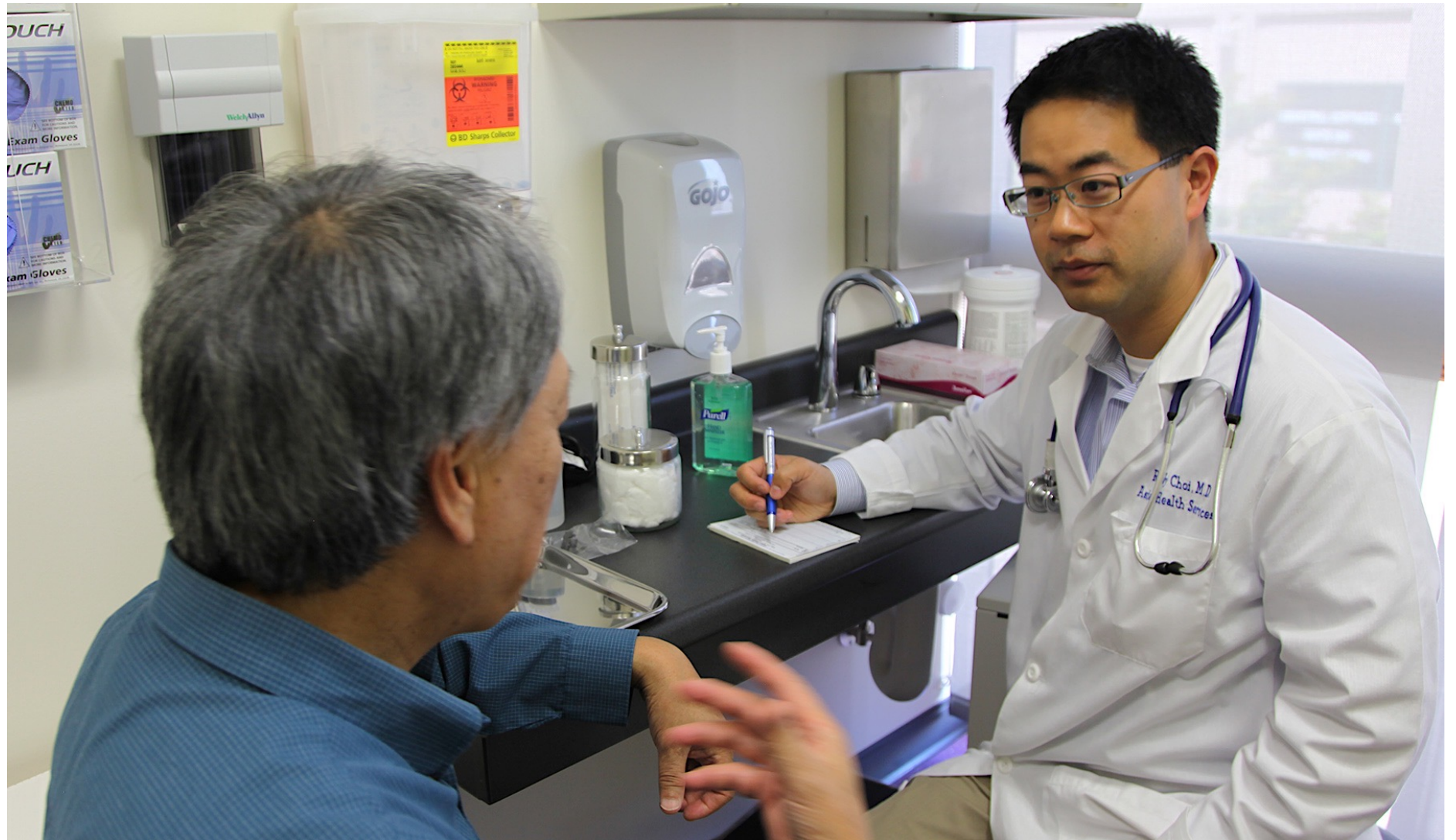
Action #4: Check Our Weight and Waist Circumference Regularly

Action #4: Check Our Weight and Waist Circumference Regularly

- First, let's find out what we weigh
- Use a scale at home is a good way to help us check our weight
- Check our weight at least once a week and record it on “My Weekly Challenges” handout; encourage family members do the same
- Compare our current weight to the recommended healthy weight for our height. We will talk about “healthy weight” and “healthy waist circumference” at the next session.
- Keeping track of our weight can help us to reach and maintain our healthy weight

실천 사항
5

규칙적으로 의사 만나기



실천 사항 5. 규칙적으로 의사 만나기

- 의사와 상담을 예약합니다.
- 식습관, 신체 활동 또는 체중에 관련된 건강 문제에 대해 의사와 상의합니다.
- 영양사, 트레이너 또는 건강 코치를 추천해 주는 것이 가능한지 의사와 상의합니다.
- 규칙적으로 건강 검진을 받도록 스스로 그리고 가족 및 친구에게 당부합니다.
- 규칙적으로 의사와 상의하면 건강에 관련된 문제가 심각해지기 전에 발견할 수 있습니다. 이것은 건강을 유지하는 좋은 방법입니다.



Action # 5: See Our Doctor Regularly

Action # 5: See Our Doctor Regularly

- Make an appointment to see our doctor
- Talk to our doctor about any health concerns related to diet, physical activity, or weight
- Discuss with our doctor a possible referral to a nutritionist, a trainer, or a health coach
- Remind ourselves and our family or friends to have health check-ups regularly
- Talking to our doctor regularly can help find problems before they start. This is a great way to keep us healthy

건강한 행동 계획 설계하기

우리의 건강한 행동 계획
 1 단계: 우리의 현재 상황을 표시합니다. 스스로에게 질문해 봅시다: 건강한 식습관과 신체활동에 대한 우리의 생각은 어떻습니까?
 각 사람은 자신의 현재 상황을 가장 잘 나타내는 상자에 체크하고 밑에 날짜와 이니셜을 적습니다.

변화에 대해 생각하고 있지 않다
 변화하고 싶다
 지금 현재 진행중이다
 유지하고 있다

날짜 _____
 날짜 _____
 날짜 _____

2 단계: 1 가지 이상의 실천 사항을 고릅니다. 우리 각자는 아래와 같이 가족의 건강을 향상시키기 위해 1 가지 이상의 실천 사항을 선택합니다.

1. 가족/친구와 이야기 한다
2. 건강한 음식을 먹는다
3. 규칙적으로 신체 활동을 한다
4. 규칙적으로 체중과 허리둘레를 확인한다
5. 의사와 상담한다

날짜 _____
 날짜 _____
 날짜 _____

3 단계: 실천 사항을 해보기로 결정합니다. 우리 각자는 우리가 선택한 실천 사항에 해당하는 상자를 체크하고 무엇을, 어떻게, 언제 수행 할 지 아래에 기록하고 날짜를 작성합니다.

우리는 이러한 "건강한 행동"을 취함으로써 우리의 건강을 향상시키기로 결정합니다.

[성함]을 위한 실천 사항

1. 가족/친구와 이야기 한다, 날짜 _____

2. 건강한 음식을 먹는다, 날짜 _____

3. 규칙적으로 신체 활동을 한다, 날짜 _____

4. 규칙적으로 체중과 허리둘레를 확인한다, 날짜 _____

5. 의사와 상담한다, 날짜 _____

[성함]을 위한 실천 사항


1. 가족/친구와 이야기 한다, 날짜 _____

2. 건강한 음식을 먹는다, 날짜 _____

3. 규칙적으로 신체 활동을 한다, 날짜 _____

4. 규칙적으로 체중과 허리둘레를 확인한다, 날짜 _____

5. 의사와 상담한다, 날짜 _____

UCSF |  5 가지 실천 사항과 관련하여 다음의 활동을 추천합니다
 (실천 사항 제안서)

현재 귀하의 전반적인 건강 상태에 상관없이, 귀하와 귀하의 가족 (파트너)이 건강을 유지하거나 증진할 수 있는 실천 사항은 적어도 하나 있습니다!

- 첫째, 귀하와 귀하의 가족(파트너)은 "건강한 행동 계획"에 있는 5 가지 주요 실천 사항 중에서 선호하는 실천 사항을 찾아봅니다.
- 그런 다음, 귀하가 선택한 주요 실천 사항 아래에 있는 추천 활동을 읽고 건강한 가족을 만들기 위하여 귀하가 그 중에서 1 가지 또는 그 이상 실천할 수 있을지 봅니다. 귀하의 가족을 위하여 본인이 "할 수 있는" 활동을 직접 만들어 볼 수도 있습니다.

1. 가족/친구와 이야기 한다

- 현재 가족의 전반적인 건강 상태를 평가하고 이야기해 봅시다. 서로 질문합니다: 우리가 고혈압, 당뇨병, 또는 높은 콜레스테롤에 걸릴 위험이 있나요?
- 질병에 걸릴 위험을 낮추기 위해 목표를 정해 봅니다.
- 질병에 걸릴 위험을 낮추기 위한 활동을 실천한 것에 대해 어떻게 서로에게 상을 줄 건지 이야기해 봅시다.
- 가족 건강 상태에 관해 정기적으로 서로 이야기 할 시간을 정해 봅니다.

2. 건강한 음식을 먹는다

- 현재의 식습관과 "마이 플레이트" 권고사항을 비교해 봅시다. 질문: 귀하는 과일과 채소를 더 많이 먹으라는 권고사항이나 소금, 지방, 설탕을 덜 먹으라는 권고사항을 지키고 있습니까?
 예를 들어 채소 더 많이 먹기와 같은 올바른 방향으로 변화를 주기 위하여 1 가지 항목을 선택해 봅시다.
 가족과 함께 건강한 주간 식사 메뉴를 만들고 그 메뉴를 잘 지키는지 진행상황을 점검합니다.
 건강한 음식을 먹음으로써 귀하의 가족을 위해 좋은 모범을 보이고 있다는 사실을 자랑합니다.
 "주간 도전" 유인물을 사용하여 귀하가 소금, 지방, 설탕을 잘 줄여가고 있는지 진행상황을 점검합니다.

자 이제 “건강한 행동 계획”을 시작해 보겠습니다.

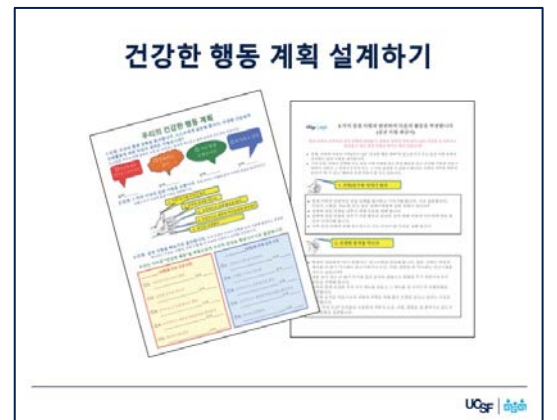
[건강 지키미는 각 커플에게 “건강한 행동 계획” (HAP) 사본 2장과 “실천 사항 제안서” 사본과 펜을 제공한다. 그 다음 이렇게 말한다:]

- 먼저, 건강한 식생활과 신체활동 상황을 파악하고 이름/이니셜과 오늘의 날짜를 양식에 표기합니다.
- 자 이제 우리가 배운 것을 행동으로 옮겨 봅시다. “건강은 우리의 손에 달려 있습니다” – 건강을 향상시키기 위해 지금 할 수 있는 5가지 건강 실천 사항이 있습니다.
- 이번 주에 어떤 실천 사항에 도전해 볼지에 대해 5분 동안 파트너와 상의해 봅시다. 각자 적어도 1개의 항목을 선택하고 자신의 행동 항목 칸에 기록합니다. 어떤 색깔칸이든 상관없습니다. 무엇을 해야할지 더 많은 아이디어가 필요하다면 “실천 사항 제안서”를 참고합니다.

[건강 지키미는 서로 상의하도록 몇 분을 주고 각 커플을 확인한다. 필요할 경우 도움을 제공한다. 실천 사항을 선택한 분에게 칭찬을 한다. 모두가 마친 후 시간이 가능하다면 건강 지키미는 다음과 같이 말한다: “귀하의 실천 사항을 그룹과 함께 이야기 나눠 주실 수 있습니까?” [만약 가능하지 않다면 계속 진행한다]

- 이제는 아까 나눠드린 건강한 행동 계획 두번째 사본에 실천 사항을 옮겨 적으시고 그것을 저에게 주십시오.
- 집에 돌아가시면 계획대로 계속 실천해 주시기 바랍니다. 참가자분들께서 하고 싶은 새로운 실천 사항을 더 적어서 실행하셔도 됩니다.
- 2주 후에, 제가 여러분 각자에게 연락을 드려 본인의 실천 사항을 어떻게 실행하고 계신지 여쭙 보겠습니다!

[첫번째 소규모 그룹 미팅을 마친다. 건강 지키미는 참가자들의 질문에 대답하고 참가자들에게 두번째 세션의 날짜와 장소를 알려준다.]



Now Let's Start To Work On Our "Healthy Action Plan"

Now Let's Start to Work on Our "Healthy Action Plan"

[LHW gives each couple 2 copies of "Healthy Action Plan" (HAP), a copy of "Suggested Action Items" and a pen. Then say:]

- First, let's identify your own healthy eating and physical activity situations, and mark on the form with your name/initials and today's date
- Now let's put what we learned into action, "Our Health is in Our Hands" – There are 5 Healthy Action Items that each of you can do now to start improving our health
- Let's spend 5 minutes to discuss with your partner about which items you would like to try for this coming week. Each person selects at least one and writes his/her action item in one column. You can pick which colored column you want to use. You may refer to the "Suggested Action Items" for more ideas on what to do

[LWH allows for a few minutes, checks on each dyad. Provide help if needed. Praise those who have selected an action item. After everybody finished. Optional: if there is enough time, LHW says: "Would you mind sharing your action items with the group together?", If not then continue]

- Now you can copy your action items on the second copy of HAP and give it back to me
- When you go home, please continue to work on the plan. You can select and write down more new action items that you would like to do
- In about 2 weeks, I will give each of you a call to see how you are doing with your action items!

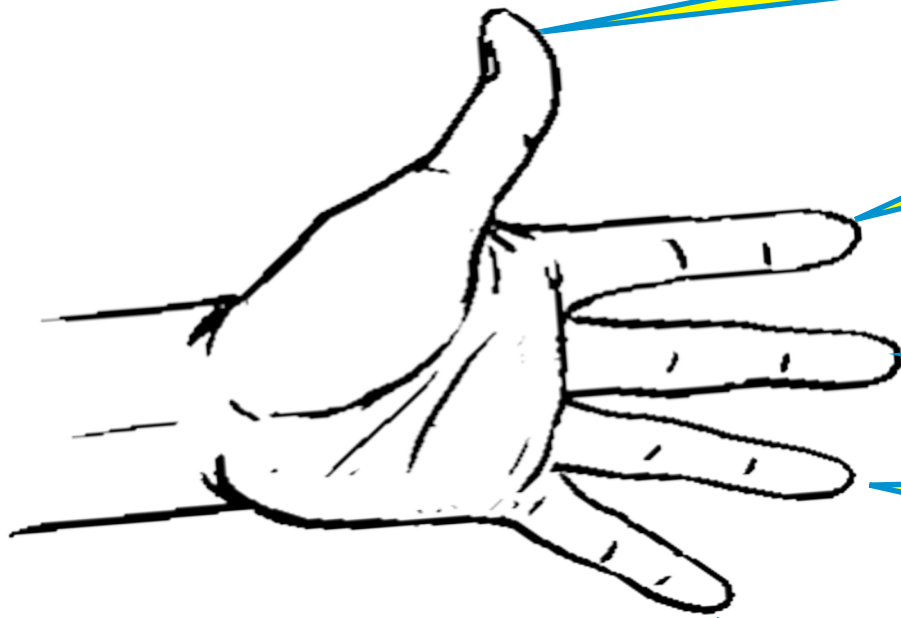
[END OF LESSON FOR SMALL GROUP MEETING #1. LHW answers participants' questions and reminds participants the date and location for the second lesson]

5 가지 실천 사항과 관련하여 다음의 활동을 추천합니다

현재 귀하의 상황에 상관없이,
귀하와 귀하의 파트너의 건강을 증진할 수 있는 실천 사항이 있습니다!

목록에 있는 실천 사항을 어떻게 선택할 것인가?

- 첫째, 귀하와 귀하의 가족 (파트너)이 선호하는 5가지 주요 실천 사항 중 1가지를 선택합니다.
- 둘째, 선택한 주요 실천 사항에서 실행할 활동을 선택합니다.
 - ❖ 각 활동은 흡연 상황과 일치하는 색깔로 코드화 되어 있습니다.
빨강색: 변화에 대해 생각하고 있지 않다; **주황색:** 변화하고 싶다; **초록색:** 지금 현재 진행중이다; **파랑색:** 유지하고 있다
 - ❖ 귀하의 상태와 일치하는 활동을 선택하거나, 목록에 있는 활동 중 하나를 선택하거나, 아니면 건강한 가족을 위해 스스로의 활동을 직접 만들 수 있습니다!



1. 가족 /친구와 이야기 한다

2. 건강한 음식을 먹는다

3. 규칙적으로 신체 활동을 한다

4. 규칙적으로 체중과 허리둘레를 확인한다

5. 의사와 상담한다

두번째 미팅

1. "건강한 행동 계획"과 본인의 진행 상황 나누기
2. 건강한 체중/허리둘레 범위 학습
3. 영양성분표 읽는 방법 학습
4. 건강한 식생활과 신체활동에 관한 일반적인 의견/질문 나누기
5. 건강한 행동 계획 작성하기

두번째 미팅의 주제입니다

오늘 진행될 미팅에서는

- “건강한 행동 계획”과 본인의 진행 상황을 이야기 나눠봅시다.
- 건강한 체중 범위와 허리 둘레에 대해 배울 것입니다.
- 영양성분표를 읽는 방법에 대해 배울 것입니다.
- 건강한 식생활과 신체활동에 관한 일반적인 의견과 질문에 대해 이야기할 것이며
- 마지막으로 우리의 다음번 건강한 행동 계획을 만들 것입니다.

두번째 미팅

1. “건강한 행동 계획”과 본인의 진행 상황 나누기
2. 건강한 체중/허리둘레 범위 학습
3. 영양성분표 읽는 방법 학습
4. 건강한 식생활과 신체활동에 관한 일반적인 의견/질문 나누기
5. 건강한 행동 계획 작성하기

UCSF | 

The Second Session

Today, we will:

1. Share our progress made with Healthy Action Plan
2. Learn about our healthy weight range and waist circumference
3. Learn how to read food labels
4. Discuss common opinions and questions about healthy eating and physical activity
5. Develop our next Healthy Action Plan

The Second Session

At today's meeting, let's

- Share your progress made with the “Healthy Action Plan”
- Learn about our healthy weight range and waist circumference
- Learn how to read food labels
- Discuss some common opinions and questions about healthy eating and physical activity; and
- Develop our next Healthy Action Plan

“건강한 행동 계획”에 대해 함께 이야기 나누기

우리의 건강한 행동 계획

1 단계: 우리의 현재 상황을 표시합니다. 스스로에게 질문해 봅니다: 건강한 식습관과 신체활동에 대한 우리의 생각은 어떻습니까?
각 사람은 자신의 현재 상황을 가장 잘 나타내는 상자에 체크하고 밑에 날짜와 이니셜을 적습니다.

변화에 대해 생각하고 있지 않다 변화하고 싶다 지금 현재 진행 중이다 유지하고 있다

날짜 _____ 날짜 _____ 날짜 _____

2 단계: 1 가지 이상의 실천 사항을 고릅니다. 우리 각자는 아래와 같이 가족의 건강을 향상시키기 위해 1 가지 이상의 실천 사항을 선택합니다.

1. 가족/친구와 이야기 한다
2. 건강한 음식을 먹는다
3. 규칙적으로 신체 활동을 한다
4. 규칙적으로 체중과 허리둘레를 확인한다
5. 의사와 상담한다

3 단계: 실천 사항을 해보기로 결정합니다. 우리 각자는 우리가 선택한 실천 사항에 해당하는 상자를 체크하고 무엇을, 어떻게, 언제 수행 할지 아래에 기록하고 날짜를 작성합니다.

우리는 이러한 “건강한 행동”을 취함으로써 우리의 건강을 향상시키기로 결정합니다.

[성함]를 위한 실천 사항	[성함]를 위한 실천 사항
<input type="checkbox"/> 1. 가족/친구와 이야기 한다, 날짜 _____	<input type="checkbox"/> 1. 가족/친구와 이야기 한다, 날짜 _____
<input type="checkbox"/> 2. 건강한 음식을 먹는다, 날짜 _____	<input type="checkbox"/> 2. 건강한 음식을 먹는다, 날짜 _____
<input type="checkbox"/> 3. 규칙적으로 신체 활동을 한다, 날짜 _____	<input type="checkbox"/> 3. 규칙적으로 신체 활동을 한다, 날짜 _____
<input type="checkbox"/> 4. 규칙적으로 체중과 허리둘레를 확인한다, 날짜 _____	<input type="checkbox"/> 4. 규칙적으로 체중과 허리둘레를 확인한다, 날짜 _____
<input type="checkbox"/> 5. 의사와 상담한다, 날짜 _____	<input type="checkbox"/> 5. 의사와 상담한다, 날짜 _____



여러분의 “건강한 행동 계획”에 대해 함께 이야기를 나눠봅시다.

- 지난 1달 동안 “건강한 행동 계획”을 통해 한 일들을 서로 이야기 해 보겠습니다.

[건강 지키미는 참가자들에게 토론 및 공유를 권장하기 위해 다음과 같은 질문을 한다]

- 5가지 실천 사항 중에서 1가지 또는 그 이상을 하신 분 있으신가요? 본인이 실천한 사항(들)과 그렇지 않은 사항(들)을 저희들에게 말해 주실 수 있으신가요? 선택하신 실천 사항이 하기 쉬웠나요? 아니면 어려웠나요?

[참고: 10분 이상 쓰지 않는다. 건강 지키미는 돌아 다니며 각 커플이 참여할 수 있도록 도와주고 그들의 경험을 공유 할 수 있게 한다. 결과에 관계없이 그들의 노력을 칭찬하는 것을 잊지 않는다.]

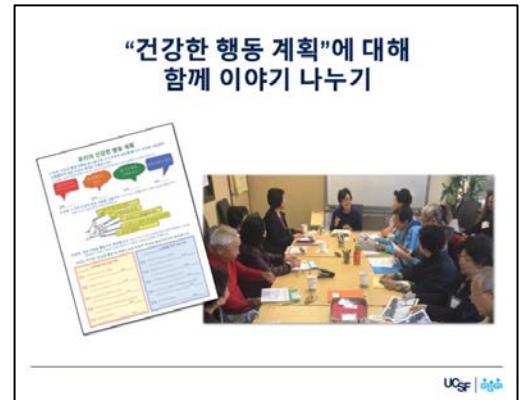
Let's Share Your “Healthy Action Plan”

- Let's share with each other what you have done in the past month using your “Healthy Action Plan”

[LHW may ask the following questions to encourage discussion and sharing from participants]

- Did anyone do one or more of the 5 action items? Can you tell us the item(s) you did or didn't do? Was the action item easy or hard to do?

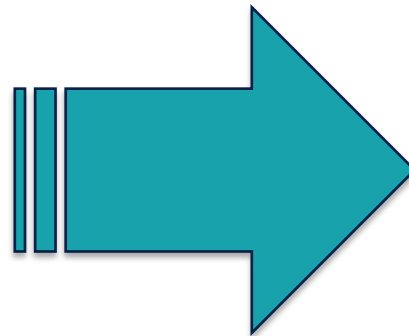
[NOTE: Do NOT spend more than 10 minutes. Have a few participants share will be sufficient as a start. Don't forget to praise their efforts regardless of their outcome.]



Let's Share Your ...
“Healthy Action Plan”

건강한 체중은 ?

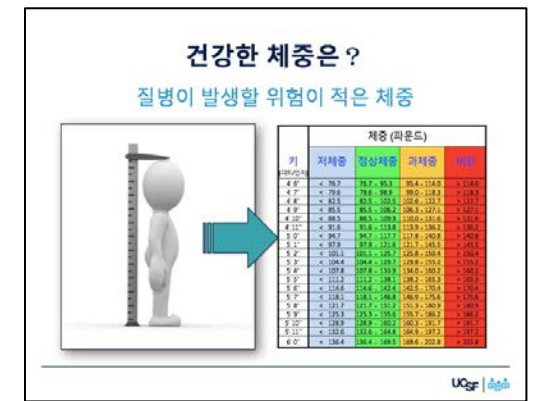
질병이 발생할 위험이 적은 체중



키 (피트/인치)	체중 (파운드)			
	저체중	정상체중	과체중	비만
4' 6"	< 76.7	76.7 - 95.3	95.4 - 114.0	> 114.0
4' 7"	< 79.6	79.6 - 98.9	99.0 - 118.3	> 118.3
4' 8"	< 82.5	82.5 - 102.5	102.6 - 122.7	> 122.7
4' 9"	< 85.5	85.5 - 106.2	106.3 - 127.1	> 127.1
4' 10"	< 88.5	88.5 - 109.9	110.0 - 131.6	> 131.6
4' 11"	< 91.6	91.6 - 113.8	113.9 - 136.2	> 136.2
5' 0"	< 94.7	94.7 - 117.7	117.8 - 140.8	> 140.8
5' 1"	< 97.9	97.9 - 121.6	121.7 - 145.5	> 145.5
5' 2"	< 101.1	101.1 - 125.7	125.8 - 150.4	> 150.4
5' 3"	< 104.4	104.4 - 129.7	129.8 - 155.2	> 155.2
5' 4"	< 107.8	107.8 - 133.9	134.0 - 160.2	> 160.2
5' 5"	< 111.2	111.2 - 138.1	138.2 - 165.3	> 165.3
5' 6"	< 114.6	114.6 - 142.4	142.5 - 170.4	> 170.4
5' 7"	< 118.1	118.1 - 146.8	146.9 - 175.6	> 175.6
5' 8"	< 121.7	121.7 - 151.2	151.3 - 180.9	> 180.9
5' 9"	< 125.3	125.3 - 155.6	155.7 - 186.2	> 186.2
5' 10"	< 128.9	128.9 - 160.2	160.3 - 191.7	> 191.7
5' 11"	< 132.6	132.6 - 164.8	164.9 - 197.2	> 197.2
6' 0"	< 136.4	136.4 - 169.5	169.6 - 202.8	> 202.8

건강한 체중은 무엇입니까?

- 건강한 체중은 건강 문제가 발생할 확률이 낮은 체중입니다.
- 각 사람의 건강한 체중은 자신의 신장에 의해 결정됩니다.
- 건강한 체중에 속하는 범위가 있습니다.
- 건강한 체중 범위를 찾는 가장 쉬운 방법은 건강한 체중 범위 도표에서 자신의 신장에 해당하는 체중 범위를 살펴 보는 것입니다.



What is a Healthy Weight?

A healthy weight is a weight at which we will have a lower risk to develop health problems

What is a Healthy Weight?

- A healthy weight is a weight at which we will have a lower risk to develop health problems
- Each person's healthy weight is determined by his or her height
- There is also a range for healthy weight
- The easiest way to find out our healthy weight range is to look up the weight range for the height from the Healthy Weight Range Table

당신의 건강한 체중 범위는 ?

키 (피트/인치)	체중 (파운드)			
	저체중	정상체중	과체중	비만
4' 6"	< 76.7	76.7 - 95.3	95.4 - 114.0	> 114.0
4' 7"	< 79.6	79.6 - 98.9	99.0 - 118.3	> 118.3
4' 8"	< 82.5	82.5 - 102.5	102.6 - 122.7	> 122.7
4' 9"	< 85.5	85.5 - 106.2	106.3 - 127.1	> 127.1
4' 10"	< 88.5	88.5 - 109.9	110.0 - 131.6	> 131.6
4' 11"	< 91.6	91.6 - 113.8	113.9 - 136.2	> 136.2
5' 0"	< 94.7	94.7 - 117.7	117.8 - 140.8	> 140.8
5' 1"	< 97.9	97.9 - 121.6	121.7 - 145.5	> 145.5
5' 2"	< 101.1	101.1 - 125.7	125.8 - 150.4	> 150.4
5' 3"	< 104.4	104.4 - 129.7	129.8 - 155.2	> 155.2
5' 4"	< 107.8	107.8 - 133.9	134.0 - 160.2	> 160.2
5' 5"		111.2 - 138.1	138.2 - 165.3	> 165.3
5' 6"	< 114.6	114.6 - 142.4	142.5 - 170.4	> 170.4
5' 7"	< 118.1	118.1 - 146.8	146.9 - 175.6	> 175.6
5' 8"	< 121.7	121.7 - 151.2	151.3 - 180.9	> 180.9
5' 9"	< 125.3	125.3 - 155.6	155.7 - 186.2	> 186.2
5' 10"	< 128.9	128.9 - 160.2	160.3 - 191.7	> 191.7
5' 11"	< 132.6	132.6 - 164.8	164.9 - 197.2	> 197.2
6' 0"	< 136.4	136.4 - 169.5	169.6 - 202.8	> 202.8

나의 건강한 체중 범위는 무엇입니까?

[건강 지키미는 참가자들에게 파운드 또는 킬로그램 측정 단위 중 어떤 것을 선호하는지 물어본다. 킬로그램 단위를 선호한다면 다음 페이지를 사용한다]

- 이것은 아시아인에게 권장되는 건강한 체중 범위 도표입니다.
- [건강 지키미는 각 색깔의 영역을 언급한다] 건강한 체중은 도표의 초록색 영역에 포함됩니다; 노란색 영역은 “과체중”이며 빨간색 영역은 “비만”을 의미합니다; 노란색과 빨간색 영역에 해당되는 분들은 고혈압, 당뇨병, 그리고 높은 콜레스테롤에 걸릴 위험성이 높습니다.
- [건강 지키미는 빨간색 원이 그려진 신장을 언급한다] 예를 들어, 5 피트 5 인치의 신장을 가진 사람이라면...
- [건강 지키미는 손가락을 사용해 빨간 원을 그린 초록색 영역을 가리키며 언급한다] 건강한 체중 범위는 111.2에서 138.1 파운드입니다.
- [건강 지키미는 건강한 체중 범위 도표를 나눠준다] 킬로그램과 파운드로 기록된 도표를 나눠드리겠습니다. 도표를 검토해보시고 본인의 신장에 해당하는 건강한 체중 범위를 찾아 보십시오.

당신의 건강한 체중 범위는 ?

키 (피트/인치)	체중 (파운드)			
	저체중	정상체중	과체중	비만
4'6"	< 76.7	76.7 - 93.3	93.4 - 114.0	> 114.0
4'7"	< 79.6	79.6 - 96.9	97.0 - 118.3	> 118.3
4'8"	< 82.5	82.5 - 100.5	100.6 - 122.7	> 122.7
4'9"	< 85.5	85.5 - 104.2	104.3 - 127.1	> 127.1
4'10"	< 88.5	88.5 - 107.9	108.0 - 131.6	> 131.6
4'11"	< 91.6	91.6 - 111.8	111.9 - 136.2	> 136.2
5'0"	< 94.7	94.7 - 117.7	117.8 - 140.8	> 140.8
5'1"	< 97.9	97.9 - 121.6	121.7 - 145.5	> 145.5
5'2"	< 101.1	101.1 - 125.7	125.8 - 150.4	> 150.4
5'3"	< 104.4	104.4 - 129.7	129.8 - 155.2	> 155.2
5'4"	< 107.8	107.8 - 134.0	134.0 - 160.2	> 160.2
5'5"	< 111.2	111.2 - 138.1	138.2 - 165.3	> 165.3
5'6"	< 114.6	114.6 - 142.4	142.5 - 170.4	> 170.4
5'7"	< 118.1	118.1 - 146.8	146.9 - 175.6	> 175.6
5'8"	< 121.7	121.7 - 151.2	151.3 - 180.9	> 180.9
5'9"	< 125.3	125.3 - 155.6	155.7 - 186.2	> 186.2
5'10"	< 128.9	128.9 - 160.2	160.3 - 191.7	> 191.7
5'11"	< 132.6	132.6 - 164.8	164.9 - 197.2	> 197.2
6'0"	< 136.4	136.4 - 169.5	169.6 - 202.8	> 202.8

What is My Healthy Weight Range?

What is My Healthy Weight Range?

[LHW decides or checks with group members, which measurement units – lbs or kg would they prefer . If metric is preferred, use the next page]

- This is the Healthy Weight Range Table that is recommended for Asians
- [LHW points to the each color zone] A healthy weight is one in green zone on the chart; the yellow zone is “overweight” and the red zone is “obese”; people in the yellow and red zones have a higher risk for high blood pressure, diabetes, and high cholesterol
- [LHW points at the circled height] For example, a person who is 5 feet 5 inches tall...
- [LHW uses finger to cross the row to the circled green zone] ...his or her healthy weight range should be from 111.2 pounds to 138.1 pounds
- [LHW hands out the Healthy Weight Range Table] Let me give you a chart in both kilograms and pounds. Look at the table and, using your own height, find your healthy weight range

당신의 건강한 체중 범위는 ?

키 (cm)	체중 (kg)			
	저체중	정상체중	과체중	비만
154	< 43.9	43.9 - 54.4	54.5 - 65.2	> 65.2
156	< 45.0	45.0 - 55.9	56.0 - 66.9	> 66.9
158	< 46.2	46.2 - 57.3	57.4 - 68.7	> 68.7
160	< 47.4	47.4 - 58.8	58.9 - 70.4	> 70.4
162	< 48.6	48.6 - 60.3	60.4 - 72.2	> 72.2
164	< 49.8	49.8 - 61.8	61.9 - 74.0	> 74.0
166	< 51.0	51.0 - 63.3	63.4 - 75.8	> 75.8
168	< 52.2	52.2 - 64.8	64.9 - 77.6	> 77.6
170	< 53.5	53.5 - 66.4	66.5 - 79.5	> 79.5
172	< 54.7	54.7 - 67.9	68.0 - 81.4	> 81.4
174	< 56.0	56.0 - 69.5	69.6 - 83.3	> 83.3
176		57.3 - 71.1	71.2 - 85.2	> 85.2
178	< 58.6	58.6 - 72.8	72.9 - 87.1	> 87.1
180	< 59.9	59.9 - 74.4	74.5 - 89.1	> 89.1
182	< 61.3	61.3 - 76.1	76.2 - 91.1	> 91.1
184	< 62.6	62.6 - 77.8	77.9 - 93.1	> 93.1
186	< 64.0	64.0 - 79.5	79.6 - 95.1	> 95.1
188	< 65.4	65.4 - 82.1	81.3 - 97.2	> 97.2
190	< 66.8	66.8 - 82.9	83.0 - 99.3	> 99.3

나의 건강한 체중 범위는 무엇입니까?

[건강 지키미는 참가자분들이 킬로그램 측정 단위를 선호할 경우가 페이지를 사용한다]

- 이것은 아시아인에게 권장되는 건강한 체중 범위 도표입니다.
- **[건강 지키미는 각 색깔의 영역을 언급한다]** 건강한 체중은 도표의 초록색 영역에 포함됩니다; 노랑색 영역은 “과체중”이며 빨간 영역은 “비만”을 의미합니다; 노랑색과 빨간 영역에 해당되는 분들은 고혈압, 당뇨병, 그리고 높은 콜레스테롤에 걸릴 위험성이 높습니다.
- **[건강 지키미는 빨간색 원이 그려진 신장을 언급한다]** 예를 들어, 176 센티미터의 신장을 가진 사람이라면...
- **[건강 지키미는 손가락을 사용해 빨간 원을 그린 초록색 영역을 가리키며 언급한다]** 건강한 체중 범위는 57.3에서 71.1킬로그램입니다.
- **[건강 지키미는 건강한 체중 범위 도표를 나눠준다]** 킬로그램과 파운드로 기록된 도표를 나눠드리겠습니다. 도표를 검토해보시고 본인의 신장에 해당하는 건강한 체중 범위를 찾아보십시오.

당신의 건강한 체중 범위는 ?

키 [cm]	체중 [kg]			
	저체중	정상체중	과체중	비만
154	< 43.9	43.9 - 54.4	54.5 - 65.2	> 65.3
156	< 45.0	45.0 - 55.9	56.0 - 66.9	> 66.9
158	< 46.2	46.2 - 57.3	57.4 - 68.7	> 68.7
160	< 47.4	47.4 - 58.8	58.9 - 70.4	> 70.4
162	< 48.6	48.6 - 60.3	60.6 - 72.2	> 72.2
164	< 49.8	49.8 - 61.8	61.9 - 74.0	> 74.0
166	< 51.0	51.0 - 63.3	63.4 - 75.8	> 75.8
168	< 52.2	52.2 - 64.8	64.9 - 77.6	> 77.6
170	< 53.5	53.5 - 66.4	66.5 - 79.5	> 79.5
172	< 54.7	54.7 - 67.9	68.0 - 81.4	> 81.4
174	< 56.0	56.0 - 69.5	69.6 - 83.3	> 83.3
176	< 57.3	57.3 - 71.1	71.2 - 85.2	> 85.2
178	< 58.6	58.6 - 72.9	72.9 - 87.1	> 87.1
180	< 59.9	59.9 - 74.4	74.5 - 89.1	> 89.1
182	< 61.3	61.3 - 76.1	76.2 - 91.1	> 91.1
184	< 62.6	62.6 - 77.8	77.9 - 93.1	> 93.1
186	< 64.0	64.0 - 79.5	79.6 - 95.1	> 95.1
188	< 65.4	65.4 - 81.1	81.3 - 97.2	> 97.2
190	< 66.8	66.8 - 82.9	83.0 - 99.3	> 99.3

UCSF | UCSF

What is My Healthy Weight Range?


What is My Healthy Weight Range?

[LHW: use this page if metric measurement is preferred by group member]

- This is the Healthy Weight Range Table that is recommended for Asians
- **[LHW points to the each color zone]** A healthy weight is one in green zone on the chart; the yellow zone is “overweight” and the red zone is “obese”; people in the yellow and red zones have a higher risk for high blood pressure, diabetes, and high cholesterol
- **[LHW points at the circled height]** For example, a person who is 176 cm tall...
- **[LHW uses finger to cross the row to the circled green zone]** ...his or her healthy weight range should be from 57.3 kg to 71.1 kg
- **[LHW hands out the Healthy Weight Range Table]** Let me give you a chart in both kilograms and pounds. Look at the table and, using your own height, find your healthy weight range

건강한 체중이신가요 ?

키 (cm)	체중 (kg)			
	저체중	정상체중	과체중	비만
154	< 43.9	43.9 - 54.4	54.5 - 65.2	> 65.2
156	< 45.0	45.0 - 55.9	56.0 - 66.9	> 66.9
158	< 46.2	46.2 - 57.3	57.4 - 68.7	> 68.7
160	< 47.4	47.4 - 58.8	58.9 - 70.4	> 70.4
162	< 48.6	48.6 - 60.3	60.4 - 72.2	> 72.2
164	< 49.8	49.8 - 61.8	> 74.0	> 74.0
166	< 51.0	51.0 - 63.3	> 75.8	> 75.8
168	< 52.2	52.2 - 64.8	> 77.6	> 77.6
170	< 53.5	53.5 - 66.4	> 79.4	> 79.4
172	< 54.7	54.7 - 67.9	> 81.2	> 81.2
174	< 56.0	56.0 - 69.4	> 83.0	> 83.0
176	< 57.3	57.3 - 70.9	> 84.8	> 84.8
178	< 58.6	58.6 - 72.4	> 86.6	> 86.6
180	< 59.9	59.9 - 73.9	> 88.4	> 88.4
182	< 61.3	61.3 - 75.4	> 90.2	> 90.2
184	< 62.6	62.6 - 76.9	> 92.0	> 92.0
186	< 64.0	64.0 - 78.4	> 93.8	> 93.8
188	< 65.4	65.4 - 79.9	> 95.6	> 95.6
190	< 66.8	66.8 - 81.4	> 97.4	> 97.4



내 체중은 건강합니까?

- 이제 본인의 건강한 체중 범위를 아셨으니 다음과 같은 질문을 스스로에게 해봅시다: “내 체중은 건강한가?” 또는 “나의 체중은 초록색 영역에 있는가?”
- 만약 우리 체중이 초록색 영역에 있다면, 이것은 좋은 소식이며, 건강한 범위 내에 체중을 유지하는 것이 중요합니다.
- 만약 우리의 체중이 노란색 또는 빨간색 영역에 있다면, 건강 문제가 발생할 위험이 높습니다. 체중에 대해 의사와 상담해야 합니다.
- 건강한 체중에 도달하거나 유지하기 위해선 건강한 식생활과 신체활동이 필요합니다.



Am I at a Healthy Weight?

Am I at a Healthy Weight?

- Now you know your healthy weight range, and you should ask yourselves: “Am I at a healthy weight?” or “Is my weight in the green zone?”
- If our weight is in the green zone, this is good news, and it is important to maintain our weight in the healthy range
- If our weight is in the yellow or red zone, we have a higher risk of developing health problems. We should discuss our weight with our doctors
- It is very important for us to try to get our weight into the healthy range
- To achieve or to maintain our healthy weight, we need to eat healthy and be physically active

건강한 허리둘레는?

고혈압, 당뇨병, 심장질환과 같은 질병이
발생할 위험이 낮은 허리둘레



- 남자: 90 cm(35.5 인치) 미만
- 여자: 85 cm(33.5 인치) 미만

건강한 허리둘레는 무엇입니까 ?

- 건강한 허리둘레는 고혈압, 당뇨병, 심장질환과 같은 질병에 걸릴 위험성이 낮은 허리 둘레를 말합니다.
- 대한비만학회에 따르면 남자의 경우 90 센티미터 또는 35.5 인치 미만, 여성의 경우 85 센티미터 또는 33.5 인치 미만입니다.
- 자 그럼, “영양성분표”을 읽으면서 건강하게 음식을 섭취하는 방법을 보여드리겠습니다.



What is the Healthy Waist Circumference?

A healthy waist circumference is a waist circumference at which we will have a lower risk to develop health problems such as high blood pressure, diabetes, or cardiovascular disease

- men < 90 cm (35.5 inches)
- women < 85 cm (33.5 inches)

What is the Healthy Waist Circumference?

- A healthy waist circumference is a waist circumference at which we will have a lower risk to develop health problems such as high blood pressure, diabetes, or cardiovascular disease
- According to Korean Society for the Study of Obesity, a healthy waist circumference is less than 90 cm or 35.5 inches for men or less than 85 cm or 33.5 inches for women
- Next, I am going to show you a tool to help us eat healthy by reading “Nutrition Facts” Labels

“영양성분표”를 읽어야 하는 이유는?



우리는 왜 “영양성분표”를 읽어야 합니까?

- “영양성분표”를 읽고 이해하면 건강한 식품 (예: 소금, 설탕, 지방이 적게 든 음식)을 비교하고 선택할 수 있습니다.
- 건강한 음식을 선택하여 고혈압, 높은 콜레스테롤, 당뇨병에 걸릴 위험을 줄일 수 있습니다.
- 이렇게 하면, 심장병, 뇌졸중 및 기타 질병에 걸릴 위험이 줄어듭니다.

“영양성분표”를 읽어야 하는 이유는?



UCSF | 41

Why Do We Need to Read “Nutrition Facts” Labels?

Why Do We Need to Read “Nutrition Facts” Labels?

- Reading and understanding “Nutrition Facts” Labels helps us to compare and choose healthy foods, for example, those with less salt, sugar and fat
- Choosing healthy foods reduces our risks of high blood pressure, high cholesterol, and diabetes
- In turn, our risks for developing heart diseases, stroke, and other diseases are reduced

“영양성분표” 표시 항목과 읽는 방법은 ?

제공량 (Serving size)

지방 (Fat)

소금/나트륨 (Sodium)

설탕/당류 (Sugar)

- 8회의 제공량 함유,
1회 제공량은 230 칼로리
- 총 1,840 칼로리 함유
(8 x 230 = 1840)

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
<i>Trans Fat</i> 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%
* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	

“영양성분표”란 무엇입니까?

- 모든 식품 포장에서 찾아 볼 수 있으며 해당 식품의 영양가에 대한 정보가 들어 있는 표입니다.
- “영양성분표”는 매우 복잡해 보일 수 있습니다.
- 우리가 가장 주목해야 할 4가지는: 제공량, 지방, 나트륨 (소금), 설탕입니다.
- 지방, 소금, 설탕이 적은 건강한 식품을 선택하는데 도움이 되는 정보로 “영양성분표”를 사용할 수 있습니다.

“영양성분표”를 어떻게 읽어야 할까요?

- 먼저 제공량에 주의를 기울입니다. “1회 제공량”이 얼마 인지 알려주며 포장지 안에 총 얼마만큼의 제공량이 들어있는지 알려줍니다.
- 많은 분들이 칼로리에 주의를 기울입니다. 그러므로 그 포장지 안에 얼마의 제공량이 들어 있는지 이해하는 것이 중요합니다. **[건강 지키미는 사진의 제공량과 칼로리를 가리킨다]** 이 포장지는 8회의 제공량이 함유되어 있습니다. 1회 제공량은 230 칼로리입니다. 포장에 담긴 식품을 모두 섭취할 경우, 총 섭취 칼로리는 1,840 (8 x 230 = 1840)이 됩니다.
- 자 그럼 이제부터는 우리가 신경 써서 봐야하는 “총 지방,“ “나트륨 (소금),“ “설탕”을 봅시다.
- 이것이 지방, 소금, 및 설탕을 얼마나 먹는지 알 수 있는 방법입니다.
- 식품이나 브랜드를 비교할 때 지방, 나트륨 및 설탕의 함량이 적은 제품을 선택하십시오.



What is a “Nutrition Facts” Label And How to Read a “Nutrition Facts” Label??

Serving Size
Fat
Sodium (or Salt)
Sugar

- 8 servings, 230 calories per serving
- Total = 1,840 calories (8 x 230 = 1840)

What is a “Nutrition Facts” Label?

- It is a panel found on every package of food that contains information about the nutritional values for that food item
- “Nutrition Facts” labels can look very complicated.
- What we need to pay attention to most are 4 things: Serving Size, Fat, Sodium (or Salt), and Sugar
- We can use “Nutrition Facts” Labels as a tool to help us select healthy foods that are low in fat, salt, and sugar

How to Read a “Nutrition Facts” Label?

- Start with paying attention to the Serving Size first. It tells you how much is considered “1 serving” and how many servings are contained in that package.
- I know many of you pay attention to calories. So understanding how many servings in the package are important. **[LHW points to the serving and calories portion of the picture.]** This package has 8 servings. Each serving has 230 calories. If you were to finish the entire package of the food, the total calories consumed will be 8 servings x 230 calories = 1,840.
- Now, let’s look at the key things that need our attention, which are “Total Fat,” “Sodium,” and “Sugar”
- This is how we know how much fat, salt and sugar we would eat in 1 serving of that food
- When comparing food items or brands, choose the one with less fat, less sodium, or less sugar

“영양성분표” 표시 항목의 예

더 좋은 선택은 ?

A 브랜드?

B 브랜드?

Amount/serving	%DV*	Amount/serving	%DV*
Total Fat 16g	25%	Total Carb. 1g	0%
Sat. Fat 6g	30%	Fiber 0g	0%
Trans Fat 0g		Sugars 0g	
Cholest. 40mg	13%	Protein 7g	
Sodium 790mg	33%		



Amount Per Serving		%Daily Value*
Calories 120	Calories from Fat 80	
Total Fat 9g		14%
Saturated Fat 3g		15%
Trans Fat 0g		



	% Daily Value*
Total Fat 2 g	3%
Saturated Fat 0.5 g	4%
Trans Fat 0 g	
Cholesterol 20 mg	7%
Sodium 330 mg	14%
Total Carbohydrate 3 g	1%

Amount/serving	%DV*	Amount/serving	%DV*
Total Fat 21g	33%	Sodium 650mg	27%
Sat. Fat 7g	35%	Total Carb. 5g	2%
Trans Fat 0g		Protein 9g	
Cholest. 50mg	17%		



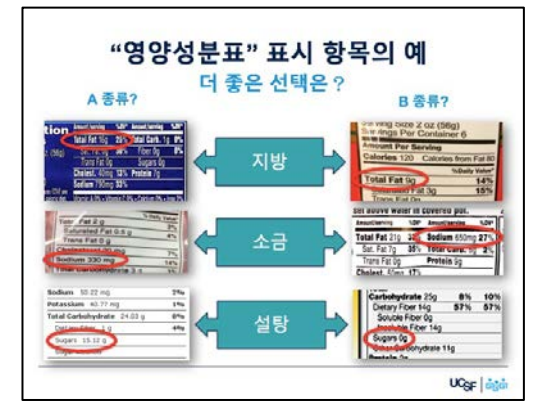
Sodium	50.22 mg	2%
Potassium	40.77 mg	1%
Total Carbohydrate	24.03 g	8%
Dietary Fiber	1 g	4%
Sugars	15.12 g	
Sugar Alcohols		

Carbohydrate	25g	8%	10%
Dietary Fiber	14g	57%	57%
Soluble Fiber	0g		
Insoluble Fiber	14g		
Sugars	0g		
Other Carbohydrate	11g		

“영양성분표” 읽는 방법을 연습해봅시다.

- 여기에 우리가 섭취할 수 있는 3가지 일반적인 식품의 “영양성분” 표시 항목의 예가 있습니다. 브랜드 A와 B를 비교하여 건강에 더 좋은 식품, 즉 소금 (나트륨), 지방, 및 설탕이 적은 제품을 선택하는 방법을 알아봅시다.
- 브랜드 A와 B는 동일한 식품으로 구분됩니다. 가장 먼저 브랜드 A와 B의 제공량이 동일한지 확인합니다.
- 두 브랜드의 제공량이 동일하다면, **[건강 지키미는 첫째 줄에 있는 두 브랜드의 식품 성분표를 언급한다]** 먼저, 지방 함량을 비교해 봅시다. 첫째 줄에 있는 두 브랜드 A와 B중 어떤 제품에 지방이 더 적고 몸에 더 좋습니까? 왜 그렇습니까?
- 네. 정답은 브랜드 B입니다. 그 이유는 브랜드 A 1회 제공량의 지방이 16 그램인데 브랜드 B는 1회 제공량의 지방이 9 그램입니다.

[건강 지키미는 둘째 줄에 있는 나트륨과 마지막 줄에 있는 설탕에 대해 다음 두가지 제품 항목에 동일한 비교를 반복한다.]



Example of “Nutrition Facts” Labels

Which one is better for us?

Brand A or Brand B

- Fat
- Salt
- Sugar

Let’s Practice Reading Some “Nutrition Facts” Labels

- Here are examples of “Nutrition Facts” labels from the packages for 3 common foods you might eat. Let’s look at them to compare brand A with brand B to learn how to choose the healthier food items, those with less salt (sodium), less fat, and less sugar
- Brand A and brand B are in the same food category. First of all, check if brands A and B are the same serving size
- Assuming that serving size is the same for both brands, **[LHW points to the top row of food labels from 2 brands of food]** So, first, let’s compare the FAT content. Which of the two brands, A or B in this top row has less fat and so is better for us? And why?
- Yes, the correct answer is brand B because it contains less fat, 9 g versus 16 g per serving
- [LHW repeats the same comparison for the next two food items for SODIUM in the middle row, and SUGAR on the bottom row]**

식생활 관련 의견

1. 건강에 좋은 지방도 있다면서요.
그런건 많이 먹어도 되겠네요

2. 죽염은 몸에 좋으니까
많이 먹어도 괜찮지요?

3. 저염식으로 먹으려고
싱겁게 끓인 국에 밥을
말아서 오징어 젓갈이나
오이지 몇 조각만 넣고
식사하는데, 괜찮지요?



4. 매끼마다 김치를
먹으니까 다른 채소를
먹을 필요는 없지요?

5. 고혈압 진단을 받고 싱겁게
먹어야 한다는 상담을 받은 후
배추 김치를 물에 씻어서 먹기
시작했는데, 그러면 싱겁게
먹는 거 맞죠?

7. 살을 빼기 위해서 운동을
하느니 몇끼 굶을래요

6. 과일 주스는
과일이 들어가니까
몸에 좋지 않나요?

건강한 식생활에 관한 일반적인 의견과 질문

[건강 지키미는 의견/질문 카드를 펼쳐 놓고 참가자가 직접 문장을 선택하게 한 후 다같이 검토해 본다.]

- 여기 건강한 식생활에 관한 일반적인 의견들이 있습니다.
- 이중 몇 가지를 골라서 함께 이야기해 봅시다. 누가 먼저 시작해 볼까요?



Common Opinions about Healthy Eating

- “#1. I heard that there are healthy fats. It should be okay to eat those healthy fats as much as we want ”
- “#2. Isn’t it okay to eat much bamboo salt because it is good for your health?”
- “#3. I mix rice into low-sodium soup and eat it with pickled squid and pickled cucumber to follow low-sodium diet. Isn’t that okay?”
- “#4. Since I eat Kimchi at every meal, I don’t need to eat other vegetables, right?”
- “#5. After I was diagnosed with hypertension, I was advised to eat a less salty diet. So I started eating napa Kimchi washed in water. Isn’t this a less salty diet?”
- “#6. Since fruit juice contains fruits, isn’t it good for your health?”
- “#7. To lose weight, I would skip meals rather than doing exercise”

Common Opinions and Questions about Healthy Eating

[LHW places opinion/question cards and asks participants to pick their choice of statement and then go over together with them]

- Here are some common opinions and questions about healthy eating.
- Let’s pick a few to discuss together. Anyone wish to start first?

신체활동 관련 의견

9. 너무 바빠서 운동할 시간이 없어요

8. 근육운동이요? 전 안해요, 근육 나오는 거 싫어요

11. 굳이 운동할 동기부여가 없어서...

10. 도저히 운동할 기운이 없어요.

12. 운동하다가 다치면 어떻게 해요...

13. 아이들을 돌봐야 하기 때문에 운동하기 힘들어요

14. 나이가 많아서 운동하기 어려워요



출처: 질병통제센터

신체활동에 관한 일반적인 의견과 질문

[건강 지키미는 의견/질문 카드를 펼쳐 놓고 참가자에게 직접 문장을 선택하게 한 후 다같이 검토해 본다.]

- 여기 신체활동의 장애 요소에 관한 일반적인 의견들이 있습니다.
- 이중 몇가지를 골라서 함께 이야기해 봅시다.

[시간이 가능하고 참가자분들이 잘 참여한다면, 건강 지키미는 추가적인 의견/질문 카드를 펼쳐 놓고 참가자에게 직접 문장을 선택하게 한 후 함께 이야기해 본다. 다음과 같이 말한다:]

- 여기 건강한 식생활, 체중과 신체활동에 관한 일반적인 의견과 질문이 더 있습니다. 이중 몇가지를 골라 주시면 함께 이야기 해 볼 수 있습니다.



Common Opinions about Physical Activity

- “#8. Muscle strength training? I don’t do it, because I hate to make my muscles bulge out.”
- #9. I am too busy; I don’t have time to exercise.”
- “#10. I don’t have the energy to exercise”
- “#11. I don’t have the motivation to exercise.”
- “#12. What if I get hurt from exercising? I’d rather not do it.”
- “#13. It’s hard to exercise because I need to take care of my children”
- “#14. It is difficult to exercise because I am old.”

Common Opinions and Questions about Physical Activity

[LHW places opinion/question cards and asks participants to pick their choice of statement and then go over together with them]

- Here are some common opinions about barriers to physical activity.
- Let’s pick a few to discuss together.

[If time allows and participants are engaged, LHW places additional opinion/question cards and asks participants to pick their choice of statement and then go over together with them, SAY:]

- Here’re some more common opinions and questions on healthy eating, weight or physical activity. Please pick any of these and we can discuss some more.

학습내용 정리

고혈압, 높은 콜레스테롤, 당뇨병 예방과 건강 유지를 위하여



건강한 식생활

- “마이플레이트” (MyPlate) 권장사항을 기억하고 5가지 음식군을 골고루 섭취한다
- 1일 섭취음식의 절반은 과일과 채소
- 나머지는 곡물, 단백질, 유제품
- 지방, 소금, 설탕은 조금만 사용



신체활동

- 유산소 활동은 1일 최소 30분, 1주일에 5일, 총 **매주 최소 150분 이상**
- 근력 강화 운동은 일주일에 2일 이상

배운 내용을 정리해 보면


- 질병을 예방하고 건강을 유지하기 위해선, “건강한 식생활과 신체활동”을 매일 하는 습관이 필요합니다. 우리의 손가락과 손을 사용해 다음을 기억합니다:
- “마이플레이트”의 권장 사항에 따라 매일 5가지 식품군을 섭취합니다.
- **[건강 지키미는 강조한다]** 1일 총 섭취 음식의 절반은 과일과 채소여야 합니다.
- 나머지는 곡물과 단백질과 유제품입니다.
- 기름, 소금, 설탕을 가능한 적게 사용합니다.
- 적어도 1주일에 5일 동안 매일 30분 이상의 유산소 활동을 해야 합니다.
- **[건강 지키미는 강조한다]** 이 말은, 즉 우리는 1주일에 적어도 150분의 유산소 활동을 해야 합니다.
- 또한 근력 강화 운동을 1주일에 적어도 2일 해야 합니다.

학습내용 정리
고혈압, 높은 콜레스테롤, 당뇨병 예방과 건강 유지를 위하여:



건강한 식생활

- “마이플레이트” (MyPlate) 권장사항을 기억하고 5가지 식품군을 골고루 섭취한다
- 1일 섭취음식의 절반은 과일과 채소
- 나머지는 곡물, 단백질, 유제품
- 지방, 소금, 설탕은 조금만 사용



신체활동

- 유산소 활동은 1일 최소 30분, 1주일에 5일, 총 매주 최소 150분 이상
- 근력 강화 운동은 일주일에 2일 이상

UCSF | UCSF

Summary of What We've Learned

In Order to be Healthy and Prevent High Blood Pressure, Diabetes and High Cholesterol, We Need to:

Eat Healthy Foods

- Keep the “MyPlate” recommendations in mind and try to eat food from the 5 food groups daily
- Half of our daily food consumption should be vegetables and fruits
- The remainder should be grains, protein, and dairy
- Try to use very little oil, salt, and sugar

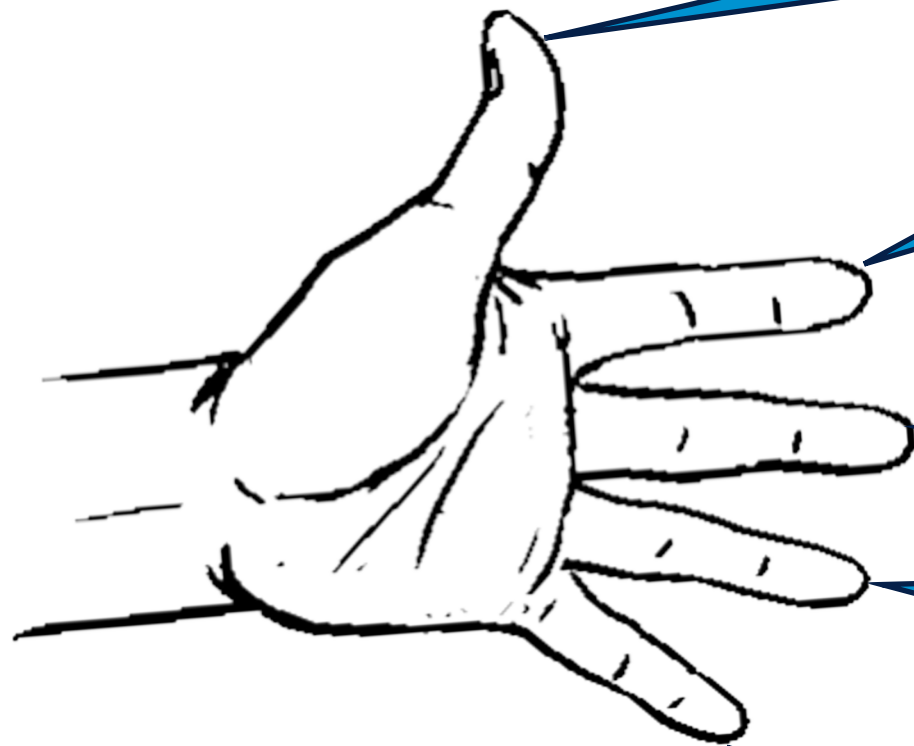
Do Physical Activity

- Do aerobic activities at least 30 minutes a day, and do 5 days a week, that is, for at least 150 minutes each week
- Do muscle-strengthening activities at least 2 days each week

Summary of What We've Learned

- To prevent disease and stay healthy, we need to make “Healthy Eating and Being Active” an everyday habit. Use our fingers and hands to remind ourselves to:
- Eat food from the 5 food groups daily based on the “MyPlate” recommendations
- **[LHW emphasizes]** Half of our daily food consumption should be vegetables and fruits
- The remainder should be grains, protein, and dairy
- Try to use very little oil, salt, and sugar
- We should do aerobic activity at least 30 minutes a day for at least 5 days a week
- **[LHW emphasizes]** It means we do aerobic activity for at least 150 minutes each week
- We should also do muscle-strengthening activity at least 2 days each week

당신의 건강과 행복은 당신의 손 안에 있다.



1. 가족, 친구와 상의

2. 건강한 식생활 실천하기

3. 규칙적인 신체활동하기

4. 체중과 허리둘레 재기

5. 규칙적으로 의사와 상담

여러분의 건강과 행복은 여러분의 손 안에 있습니다

- 저희 프로젝트에 참여해 주셔서 감사합니다, 지난 몇 주 동안 우리는 많은 것을 배웠습니다.
- 여러분 각자 건강 증진을 위해 지금 할 수 있는 일들을 선택했고 그 예는 다음과 같습니다:

1. 건강한 식생활과 신체활동에 대해 이야기하고 서로에게 도움을 줍니다.
2. 새로운 레시피로 채소를 요리하거나, 특별한 날을 활동적인 이벤트로 축하하거나, 새로운 아이디어를 친구와 동료들과 나누는 것과 같은 새로운 일들을 시도합니다.
3. 일 주일에 한 번 체중을 재는 요일과 한 달에 한 번 허리둘레를 재는 날짜를 정하여 꾸준히 기록해 봅니다 (예: 일요일 마다 체중 재기, 매달 첫째 날에 허리둘레 재기)
4. 다음 병원 방문시 본인의 체중과 허리 둘레에 대해 주치의와 상담합니다.

- 저희가 공유한 새로운 정보를 통해 귀하와 귀하의 가족/파트너가 건강을 향상시킬 수 있는 방법을 지속적으로 찾을 수 있기를 바랍니다. **결정은 여러분의 손에 달려 있습니다!**



Your Health And Happiness Is In Your Hands

1. Talk with family and friends
2. Eat healthy foods
3. Do physical activity regularly
4. Check your weight and waist circumference regularly
5. See your doctor regularly

Your Health And Happiness Is In Your Hands

- Thank you for participating in our project, we have learned a lot from each other for the last several weeks.
- Each of you have selected some things you can do now to improve your health such as:
 1. Talk and help each other on healthy eating and physical activity.
 2. Do something new, such as cook more vegetables with a new recipe, celebrate special occasions with something active, and share your new ideas with your friends and colleagues.
 3. Choose a day of the week to check your weight weekly and a date of the month to check your waist circumference monthly (e.g., Every Sunday for weight and the first date of each month for waist circumference) and keep recording them.
 4. At your next doctor visit, talk to your doctor about your weight and waist circumference.
- We hope that with the new information we shared, you and your family/ partners will continue to find ways to improve your health together. The decision is in your hands!

건강한 행동 계획 설계하기

우리의 건강한 행동 계획

1 단계: 우리의 현재 상황을 표시합니다. 스스로에게 질문해 봅시다: 건강한 식습관과 신체활동에 대한 우리의 생각은 어떻습니까?
 각 사람은 자신의 현재 상황을 가장 잘 나타내는 상자에 체크하고 밑에 날짜와 이니셜을 적습니다.

변화에 대해 생각하고 있지 않다 변화하고 싶다 지금 현재 진행중이다 유지하고 있다

날짜 _____ 날짜 _____ 날짜 _____

2 단계: 1 가지 이상의 실천 사항을 고릅니다. 우리 각자는 아래와 같이 가족의 건강을 향상시키기 위해 1 가지 이상의 실천 사항을 선택합니다.

1. 가족/친구와 이야기 한다
2. 건강한 음식을 먹는다
3. 규칙적으로 신체 활동을 한다
4. 규칙적으로 체중과 허리둘레를 확인한다
5. 의사와 상담한다

3 단계: 실천 사항을 해보기로 결정합니다. 우리 각자는 우리가 선택한 실천 사항에 해당하는 상자를 체크하고 무엇을, 어떻게, 언제 수행 할 지 아래에 기록하고 날짜를 작성합니다.

우리는 이러한 "건강한 행동"을 취함으로써 우리의 건강을 향상시키기로 결정합니다.

[성함]을 위한 실천 사항

1. 가족/친구와 이야기 한다, 날짜 _____

2. 건강한 음식을 먹는다, 날짜 _____

3. 규칙적으로 신체 활동을 한다, 날짜 _____

4. 규칙적으로 체중과 허리둘레를 확인한다, 날짜 _____

5. 의사와 상담한다, 날짜 _____

[성함]을 위한 실천 사항


1. 가족/친구와 이야기 한다, 날짜 _____

2. 건강한 음식을 먹는다, 날짜 _____

3. 규칙적으로 신체 활동을 한다, 날짜 _____

4. 규칙적으로 체중과 허리둘레를 확인한다, 날짜 _____

5. 의사와 상담한다, 날짜 _____

UCSF |  5 가지 실천 사항과 관련하여 다음의 활동을 추천합니다
 (실천 사항 제안서)

현재 귀하의 전반적인 건강 상태에 상관없이, 귀하와 귀하의 가족 (파트너)이 건강을 유지하거나 증진할 수 있는 실천 사항은 적어도 하나 있습니다!

- 첫째, 귀하와 귀하의 가족(파트너)은 "건강한 행동 계획"에 있는 5 가지 주요 실천 사항 중에서 선호하는 실천 사항을 찾아봅니다.
- 그런 다음, 귀하가 선택한 주요 실천 사항 아래에 있는 추천 활동을 읽고 건강한 가족을 만들기 위하여 귀하가 그 중에서 1 가지 또는 그 이상 실천할 수 있을지 봅니다. 귀하의 가족을 위하여 본인이 "할 수 있는" 활동을 직접 만들어 볼 수도 있습니다.

1. 가족/친구와 이야기 한다

- 현재 가족의 전반적인 건강 상태를 평가하고 이야기해 봅시다. 서로 질문합니다: 우리가 고혈압, 당뇨병, 또는 높은 콜레스테롤에 걸릴 위험이 있나요?
- 질병에 걸릴 위험을 낮추기 위해 목표를 정해 봅니다.
- 질병에 걸릴 위험을 낮추기 위한 활동을 실천한 것에 대해 어떻게 서로에게 상을 줄 건지 이야기해 봅시다.
- 가족 건강 상태에 관해 정기적으로 서로 이야기 할 시간을 정해 봅니다.

2. 건강한 음식을 먹는다

- 현재의 식습관과 "마이 플레이트" 권고사항을 비교해 봅시다. 질문: 귀하는 과일과 채소를 더 많이 먹으라는 권고사항이나 소금, 지방, 설탕을 덜 먹으라는 권고사항을 지키고 있습니까?
 예를 들어 채소 더 많이 먹기와 같은 올바른 방향으로 변화를 주기 위하여 1 가지 항목을 선택해 봅시다.
 가족과 함께 건강한 주간 식사 메뉴를 만들고 그 메뉴를 잘 지키는지 진행상황을 점검합니다.
 건강한 음식을 먹음으로써 귀하의 가족을 위해 좋은 모범을 보이고 있다는 사실을 축하합니다.
 "주간 도전" 유인물을 사용하여 귀하가 소금, 지방, 설탕을 잘 줄여가고 있는지 진행상황을 점검합니다.

자 이제 “건강한 행동 계획”을 세워봅시다.

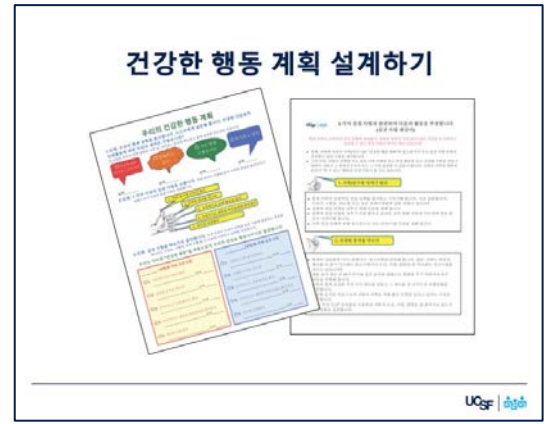
[건강 지키미는 각 가족에게 “건강한 행동 계획” (HAP) 사본 2장과 “실천 사항 제안서” 사본과 펜을 제공한다. 그 다음 이렇게 말한다:]

- 자 이제 우리가 배운 것을 행동으로 옮겨 봅시다.
- “건강은 우리의 손에 달려있습니다” – 건강을 향상시키기 위해 지금 할 수 있는 5가지 건강 실천 사항이 있습니다.
- 이번 주에 어떤 실천 사항에 도전해 볼지에 대해 5분 동안 파트너와 상의해 봅시다. 각자 적어도 1개의 실천 사항을 선택하고 자신의 실천 사항 칸에 기록합니다. 무엇을 해야 할지 더 많은 아이디어가 필요하다면 “실천 사항 활동 제안서”를 참고합니다.

[건강 지키미는 서로 상의하도록 몇 분을 주고 각 커플을 확인한다. 필요할 경우 도움을 제공한다. 실천 사항을 선택한 분들을 칭찬을 한다. 모두가 마친 후 시간이 가능하다면 건강 지키미는 다음과 같이 말한다: “귀하의 실천 사항을 그룹과 함께 이야기 나눠 주실 수 있습니까?”. [만약 가능하지 않다면 계속 진행한다]

- 이제는 아까 나눠드린 건강한 행동 계획 두번째 사본에 실천 사항을 옮겨 적고 그것을 저에게 주시기 바랍니다.
- 집에 돌아가시면 계획대로 계속 실천해 주시기 바랍니다. 참가자분들께서 하고 싶은 새로운 실천 사항을 더 적어서 실행하셔도 됩니다.
- 2주 후에, 제가 여러분 각자에게 연락을 드려 본인의 실천 사항을 어떻게 실행하고 계신지 여쭙 보겠습니다!

[두번째 소규모 그룹 미팅을 마친다. 건강 지키미는 참가자들의 질문에 답변이 가능한 것은 대답한다; 그리고 참가자에게 차후 전화 연락이 올 것을 상기시키고 감사를 표한다.]



Let's Continue to Work On Our “Healthy Action Plan”

Let's Continue to Work on Our “Healthy Action Plan”

[LHW gives each family 2 copies of “Healthy Action Plan” (HAP), a copy of “Suggested Action Items” and a pen. Then say:]

- Now let's put what we learned into more actions
- Remember, “Our Health is in Our Hands” – There are 5 Healthy Action Items that each of you can do now to start improving our health
- Let's spend 5 minutes to discuss with your partner about which items you would like to try for this coming week. Each person selects at least one and writes his/her action item in one column. You may refer to the “Suggested Action Items” for more ideas on what to do

[LWH allows for a few minutes, checks on each dyad. Provide help if needed. Praise those who have selected an action item. After everybody finished. Optional: if there is enough time, LHW says: “Would you mind sharing your action items with the group together?”, If not then continue]

- Now you can copy your action items on the second copy of HAP and give it back to me
- When you go home, please continue to work on the plan. You can select and write down more new action items that you would like to do
- In about 2 weeks, I will give each of you a call to see how you are doing with your action items!

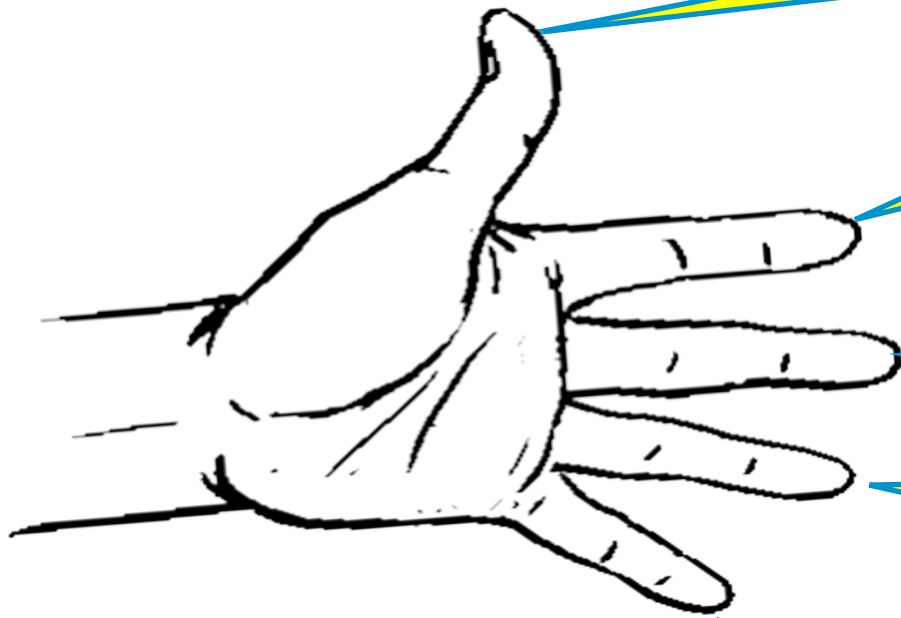
[END OF LESSON FOR SMALL GROUP MEETING #2. LHW concludes the second session by asking participants if they have any questions which LHW can answer; then, thanks participants and reminds them about the follow-up telephone call]

5 가지 실천 사항과 관련하여 다음의 활동을 추천합니다

현재 귀하의 상황에 상관없이,
귀하와 귀하의 파트너의 건강을 증진할 수 있는 실천 사항이 있습니다!

목록에 있는 실천 사항을 어떻게 선택할 것인가?

- 첫째, 귀하와 귀하의 가족 (파트너)이 선호하는 5가지 주요 실천 사항 중 1가지를 선택합니다.
- 둘째, 선택한 주요 실천 사항에서 실행할 활동을 선택합니다.
 - ❖ 각 활동은 흡연 상황과 일치하는 색깔로 코드화 되어 있습니다.
빨간색: 변화에 대해 생각하고 있지 않다; **주황색:** 변화하고 싶다; **초록색:** 지금 현재 진행중이다; **파란색:** 유지하고 있다
 - ❖ 귀하의 상태와 일치하는 활동을 선택하거나, 목록에 있는 활동 중 하나를 선택하거나, 아니면 건강한 가족을 위해 스스로의 활동을 직접 만들 수 있습니다!



1. 가족 /친구와 이야기 한다

2. 건강한 음식을 먹는다

3. 규칙적으로 신체 활동을 한다

4. 규칙적으로 체중과 허리둘레를 확인한다

5. 의사와 상담한다



University of California
San Francisco



Korean Community Center
of the East Bay



DEVELOPMENT TEAM

JiWon Choi, RN, PhD; Minji Kim, PhD; Han A Jung; Soomi Kim; June Lee, MS; Tung T. Nguyen, MD;
Ching Wong; Edgar Yu; and Janice Tsoh, PhD

ADVISORS

Korean Community Advisory Board of the Korean Community Center of the East Bay;
Vietnamese Community Advisory Board of *Sức Khỏe Là Vàng!*;
Janet Chu, MD; William Kwon, DDS; Grace Yoo, PhD

WITH THANKS TO

Sung Soon Ra; Chong Sik Ra; Joeun Chung; Jane Hwang; Su Hyun Kim; Chae Rhim Lee;
Hyo Jin Nam; Yongwook Kim; Eunji Kim

This Korean-English flipchart entitled *함께 만드는 "건강한 우리 프로젝트"* ("Building Together a Healthy Family") was jointly developed and published by the University of California, San Francisco, Korean Community Center of the East Bay, and the Asian American Research Center on Health. This flipchart was developed with funding support from the California Tobacco-Related Disease Research Program (Grant #26IP-0037; PI: Tsoh). The contents of this flipchart were updated and expanded from the "Healthy Living Under One Roof: Healthy Eating and Physical Activity" flipchart of the UCSF Healthy Family Project (PI: Tsoh), which was funded by the National Institute on Drug Abuse (Grant R01DA036749) and the California Tobacco-Related Disease Research Program (Grant #22RT-0089). All rights reserved. July 2020.

1. 건강에 좋은 지방도 있다면서요. 그런건 많이 먹어도 되겠네요

지방의 종류는 다양하며 음식에는 여러 종류의 지방이 포함되어 있습니다. 단일불포화지방과 다가불포화지방은 혈중 콜레스테롤 수치를 상승시켜주는 반면 포화지방과 트랜스 지방은 심장혈관 질병의 위험성을 증가시킵니다. 그러나 모든 지방은 칼로리가 높습니다. 그래서 우리는 되도록이면 지방을 적게 먹어야 합니다!

2. 죽염은 몸에 좋으니까 많이 먹어도 괜찮지요?

한국 분들은 죽염을 “건강한”것으로 생각하십니다. 그러나 죽염은 나트륨이 포함되어 있습니다. 우리가 얼마나 먹는지 알고 많이 먹지 않게 조심해야합니다.

**3. 저염식으로 먹으려고
싱겁게 끓인 국에 밥을
말아서 오징어 젓갈이나
오이지 몇 조각만 놓고
식사하는데, 괜찮지요?**

저염분 식단을 실천하시려면, 국의 건더기 (단단한 재료)를 섭취하 것이 좋습니다. 되도록이면 염분이 들어있는 국물을 전부 마시지 않습니다. 오이지 같은 반찬에는 염분이 많으므로 대신 신선한 채소를 섭취합시다!

4. 매끼마다 김치를 먹으니까 다른 채소를 먹을 필요는 없지요?

김치에는 비타민, 칼슘, 섬유질 및 생균체와 같은 많은 영양분이 있습니다. 그러나 다른 종류의 채소없이 김치를 먹으면 염분 섭취량이 높아질 수 있습니다. 식사엔 다양한 채소를 추가합시다!

**5. 고혈압 진단을 받고 싱겁게
먹어야 한다는 상담을 받은 후 배
추 김치를 물에 씻어서 먹기 시작
했는데, 그러면 싱겁게
먹는 거 맞죠?**

배추에는 이미 소금에 절여 젖기 때문에 김치를 물에 씻어도 그 염분이 제거되지는 않습니다. 대신, 김치를 씻으면 고추, 파, 또는 마늘 같은 다른 조미료를 제거합니다. 식단에서 소금을 줄이는 훨씬 더 효과적인 방법은 김치의 양을 줄이거나 절인 반찬을 덜 먹는 것입니다!

6. 과일 주스는 과일이 들어가니까 몸에 좋지 않나요?

과일 주스는 설탕이 든 음료만큼 건강에 해롭습니다.
과일 주스는 섬유질이 부족하고 설탕이 가득 차 있습니다.
건강을 위해 과일 주스보다 과일을 먹읍시다!

7. 살을 빼기 위해서 운동을 하느니 몇끼 굶을래요

살을 빼려면 섭취한 양보다 더 많은 칼로리를 태워야 합니다. 이것은 적게 먹거나, 더 많이 움직여야 발생하며, 이 두개를 같이 하면 더 효과적입니다. 그러나 식사를 건너 뛰면 피곤함과 배고픔으로 살을 빼기 위한 노력에 집중하기가 어렵고 무엇보다 필수 영양소를 놓치게 됩니다. 근육의 양을 길러봅시다. 근육은 신진대사를 휴식 중에 향상시키며 몸의 칼로리를 더 태우고 살을 빼는데 촉진시킵니다.

8. 근육운동이요? 전 안해요, 근육 나오는 거 싫어요

근육이 나오는걸 두려워할 수도 있습니다. 근력강화운동은 근육을 더 탄탄하게, 더 좋게, 그리고 강하게 만드는데 도움이 됩니다. 강한 근육으로 일상 생활을 쉽게 할 수 있습니다. 근력강화운동 트레이닝은 몸의 유연성을 기를 수 있고, 균형 기능을 향상시키며, 낙상을 예방하고, 통증을 감소시키는 데 도움을 줄 수 있습니다.

9. 너무 바빠서 운동할 시간이 없어요

걷기나 조깅 같이 준비에 필요한 시간이나 노력이 최소화된 활동을 선택합니다. 일상 생활에 신체 활동을 추가해 봅시다. 본인의 하루 일정에 신체 활동을 위한 10분의 투자 계획표를 만들 수 있을 것입니다. 하루에 3회 10분씩 운동하고, 매주 5일간 운동을 하면 1주일의 권장량 150분의 신체 활동을 건강하게 지키실 수 있습니다!

10. 도저히 운동 할 기운이 없어요.

활동 적이라고 느끼는 요일이나 시간대에 신체 활동을 계획합니다. 신체 활동은 실제로 활기찬 기분을 느끼는데 도움이 됩니다. 시도해봅시다!

11. 굳이 운동할 동기부여가 없어서...

운동을 같이 할 수 있는 친구에게 운동을 권유합니다.
운동그룹이나 수업에 참여해봅시다. 신체 활동을 일일
또는 주간 일정의 일부분으로 만들어 일정에
표시해봅시다. 미리 계획해 봅시다!

12. 운동하다가 다치면 어떻게 해요...

모든 운동은 준비운동으로 시작하고 부상을 방지하기 위해 마무리 운동으로 끝을 냅니다. 부상을 방지하고 유연성을 높일 수 있는 좋은 방법으로는 운동 전후의 스트레칭입니다. 본인의 운동 능력이나 신체 조건에 맞는 활동을 선택합니다. 어떤 운동을 해야할지 잘 모르겠으면 의사와 상담하는 것도 좋습니다. 운동은 다양하게 하되, 근육을 과도하게 사용하지 않습니다.

13. 아이들을 돌보아야 하기 때문에 운동하기 힘들어요

친구, 이웃, 또는 어린 자녀가 있는 가족 구성원은 시간을 내어 돌아가며 아이들을 돌봅니다. 아이들과 함께 운동합시다. 예를 들어 같이 산책을 하거나, 꼬리잡기 또는 달리기 게임을 하거나, 아이들과 함께 할 수 있는 에어로빅 댄스나 비디오 프로그램을 통해 같이 운동하십시오. 아이들과 함께 시간을 보내도 여러분은 여전히 운동을 할 수 있습니다. 아이들이 놀고 있거나 자고있는 동안 줄넘기, 고정된 자전거 또는 가정 내에 있는 운동 기구같은 것들을 이용합시다.

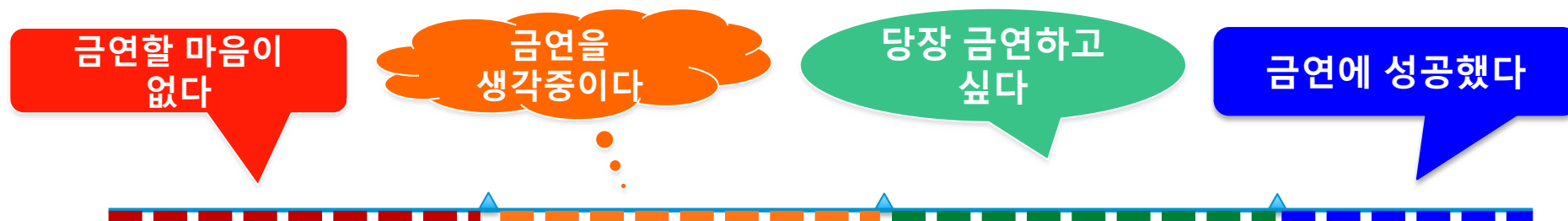
14. 나이가 많아서 운동하기 어려워요

은퇴를 보다 더 활동할 수 있는 기회라고 생각해 보십시오. 정원 가꾸기, 애완동물과 산책하기, 손자와 놀아주기 같은 활동에 시간을 보낼 수 있습니다. 사교댄스와 같이 항상 관심이 있었던 새로운 기술을 배워보십시오.



1. 가족 / 친구와 이야기 한다

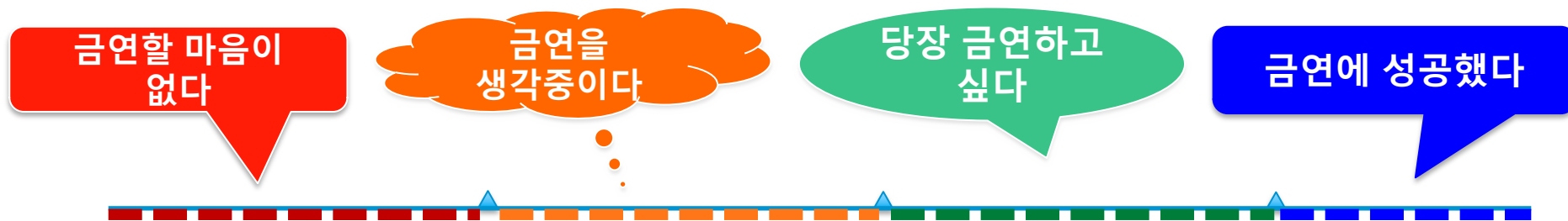
- 현재 가족의 전반적인 건강 상태를 평가하고 이야기해 봅니다. 서로 질문합니다: 우리가 고혈압, 당뇨병, 또는 높은 콜레스테롤에 걸릴 위험이 있나요?
- 질병에 걸릴 위험을 낮추기 위해 목표를 정해 봅니다.
- 질병에 걸릴 위험을 낮추기 위한 활동을 실천한 것에 대해 어떻게 서로에게 상을 줄 건지 이야기해 봅니다.
- 가족 건강 상태에 관해 정기적으로 서로 이야기 할 시간을 정해 봅니다.





2. 건강한 음식을 먹는다

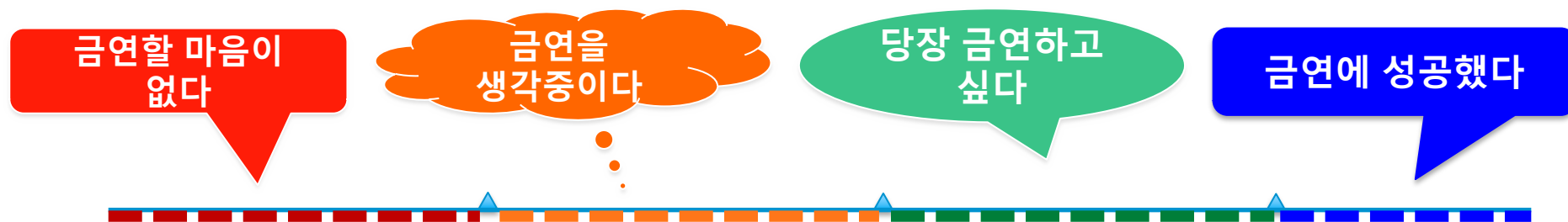
- 현재의 식습관과 “마이 플레이트” 권고사항을 비교해 봅니다. 질문: 귀하는 과일과 채소를 더 많이 먹으라는 권고사항이나 소금, 지방, 설탕을 덜 먹으라는 권고사항을 지키고 있습니까?
- 예를 들어 채소 더 많이 먹기와 같은 올바른 방향으로 변화를 주기 위하여 1 가지 항목을 선택해 봅니다.
- 가족과 함께 건강한 주간 식사 메뉴를 만들고 그 메뉴를 잘 지키는지 진행상황을 점검합니다.
- 건강한 음식을 먹음으로써 귀하의 가족을 위해 좋은 모범을 보이고 있다는 사실을 기억합니다.
- “나의 주간 도전” 유인물을 사용하여 귀하가 소금, 지방, 설탕을 잘 줄여가고 있는지 진행상황을 점검합니다.

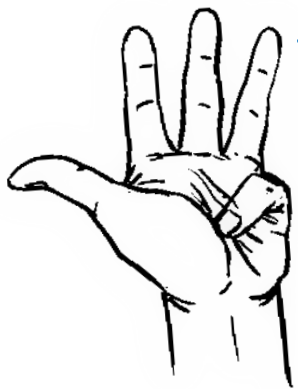




3. 규칙적으로 신체 활동을 한다

- 귀하의 현재 신체 활동 수준과 공식적인 신체활동 권장량을 비교해봅니다. 질문합니다: 매주 적어도 150 분의 신체 활동을 합니까?
- 어떤 종류의 신체 활동이 귀하와 귀하의 가족에게 유익한지를 찾아봅니다.
- 현재 1 주일에 적어도 150 분의 신체 활동을 하고 있지 않다면, 이 목표를 달성 할 때까지 매일 5 분씩 더 신체 활동을 하여 점차적으로 활동 수준을 높입니다.
- 주간 신체 활동에 2 일은 근력강화운동을 포함시킵니다.
- 활동 수준을 높이기 전에 건강 상 문제가 있으면 의사와 상담합니다.





4. 규칙적으로 체중과 허리둘레를 확인한다

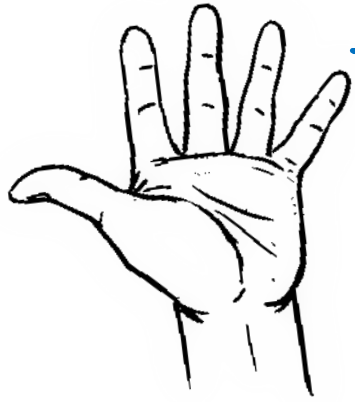
- 나의 체중 재기. 질문합니다: 귀하의 체중은 귀하의 신장에 권장하는 건강한 체중 범위와 비교하여 어떻습니까?
- 적어도 1 주일에 1 번은 체중을, 한달에 1 번은 허리둘레를 확인하십시오; 체중계를 집 화장실에, 건강한 체중 도표를 체중계 위쪽 벽에 붙이면 본인의 체중과 목표하는 체중의 진행 상황을 점검하는데 도움이 됩니다.
- 체중과 허리둘레의 진행 상황을 점검하면 건강한 체중과 허리둘레에 도달하고 유지하는데 도움이 될 수 있습니다.
- 낙심하지 않습니다; 예를 들어, “과체중”에서 건강한 체중”으로 체중 범위가 바뀌기 위해서는 시간이 걸립니다.

금연할 마음이 없다

금연을 생각중이다

당장 금연하고 싶다

금연에 성공했다



5. 의사와 상담한다

- 마지막으로 의사와 상담한 적은 언제입니까?
- 식이요법, 신체 활동, 체중에 관한 귀하의 걱정을 의사와 상담하기 위해 병원에 예약합니다.
- 귀하가 고혈압, 당뇨병, 또는 높은 콜레스테롤에 걸릴 위험에 대해 의사에게 물어봅니다.
- 건강 문제에 걸릴 위험을 낮추고 피하는 방법 혹은 이미 건강 문제를 가지고 있다면 건강 문제를 관리하는 방법을 의사가 귀하에게 조언해 줄 수 있습니다. 의사와 이야기하는 것은 건강을 유지하는 가장 좋은 방법 중 하나입니다. 의사와 상담하는 것을 두려워하지 마십시오.

금연할 마음이 없다

금연을
생각중이다

당장 금연하고
싶다

금연에 성공했다