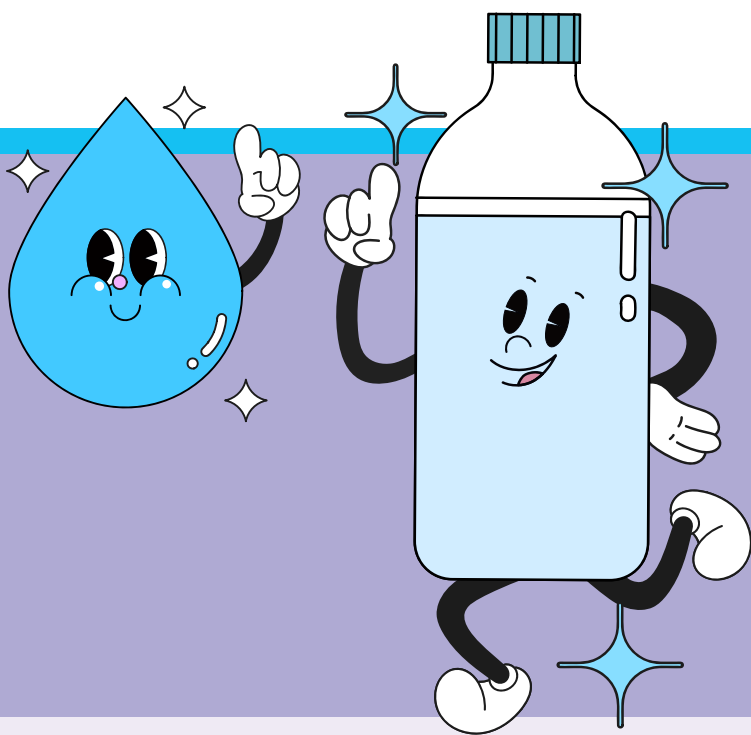


운동 시 수분 섭취의 중요성



수분_섭취의 중요성
수분_운동 시 역할
수분_섭취 방법



보건복지부



한국건강증진개발원

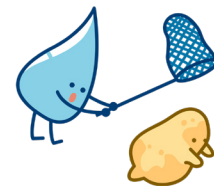
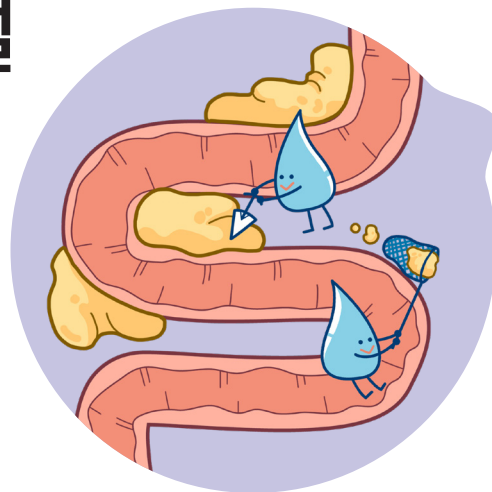
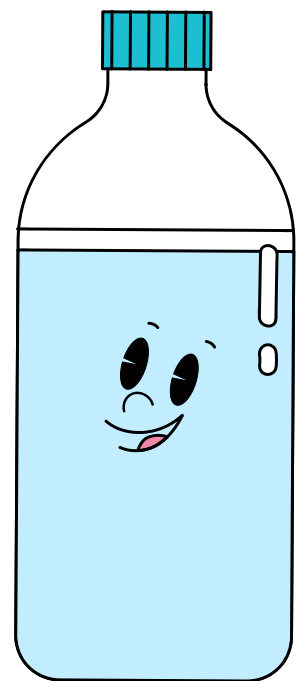
수분 섭취의 중요성

1. 노화로 인해 체내 수분이 점점 줄어요.

2. 노화로 갈증을 느끼지 못해
탈수의 위험이 높아요.

3. 적절한 수분은 소화와 배설
기능에 이로워요.

4. 운동 중에 땀을 많이
흘리게 되면 혈액이
끈끈해지므로 수분섭취가
필요해요.



운동 시 수분의 역할

1. 체온을 일정하게 유지하는데 도움을 줍니다.

2. 운동 시 체온이 높아지는 것을 막아 덜 지치게 해요.



3. 영양소와 산소의 운반을 원활하게 하여 신체활동을 더 잘할 수 있어요.

4. 운동 이후에는 피로에서 빨리 회복할 수 있도록 도와줍니다.

운동 시 올바른 수분섭취 방법



"갈증을 느끼기 전에 수분을 섭취해요."

운동 두 시간 전
2~3컵 (200ml)



운동 5~10분 전
1~2컵 (200ml)



운동 후
2컵 (200ml)



체내 수분을 유지하여 안전하게 운동합시다.



출처 : 대한노인건강운동협회(2015). 노인운동의학 가이드라인. 한미의학
지용석 외 3인(2014). 건강과 운동. 한미의학
정덕조(2020). ACSM's 운동검사 및 처방. 한미의학

불안장애,

바로 알기



#피해야 하는 음식

#운동이나 취미활동



보건복지부



한국건강증진개발원

Q

불안장애가 있을 때 피해야 할 음식이 있나요?



커피, 홍차, 콜라 등 **카페인**이 함유된 음료와
술을 **많이** **섭취**하는 것은 불안을 유발하거나
악화시킬 수 있으므로 피하는 것이 좋습니다.

Q

불안장애가 있을 때 피해야 할 음식이 있나요?



다만, 특정 음식이 불안을 유발하거나 호전시키는 근거는 거의 없으므로, 불안장애 치료를 받으면서 규칙적인 식습관과 균형 있는 영양 섭취만으로도 충분합니다.

Q

운동이나 취미활동은 도움이 되나요?



불안 증상으로 인하여 개인 활동, 가정생활 등이 위축되고 회피하는 행동이 나타나게 되면 증상이 더 악화될 수 있으므로 **기본적인 일상생활을 지속하는 것이 증상의 호전에 도움이 됩니다.**

따라서 **운동 등의 적당한 신체 활동과 꾸준한
대인관계**를 포함한 일상생활을 유지하는 것이
꼭 필요합니다.

