

# 시민이 전하는 건강, 시민이 참여하는 자원봉사

**시민건강리더봉사단** 사람과 지구, 생명을 잇는 실천

## 시민건강리더란?

시민건강리더봉사단은 장애인의 자가 스트레스 관리 역량 강화와 사회문제 해결을 위한 전문 자원봉사단 육성을 목적으로 조직되었습니다.



### 일상 속 쉽게 실천할 수 있는 건강 수칙 체크리스트

① 움직임 한 스푼,  
건강 두 스푼



- ✓ 하루 10분 스트레칭
- ✓ 엘리베이터 대신 계단 이용하기
- ✓ 오래 앉아 있을 경우 1시간 마다 몸풀기

② 물 한 모금,  
몸이 먼저 느껴요



- ✓ 하루 6~8잔 이상 물 마시기
- ✓ 카페인 음료 대신 물 또는 보리차 선택하기
- ✓ 외출 시 개인 텀블러 물병을 지참하여 지속적인 섭취하기

③ 잘 먹는 힘,  
가장 확실한 예방



- ✓ 채소·단백질·탄수화물 골고루 섭취하기
- ✓ 짠 음식, 단 음식 줄이기
- ✓ 천천히 꼭꼭 씹어 먹기

④ 건강의 시작은  
마음의 쉽



- ✓ 하루 한 번 깊게 숨 쉬는 시간 갖기
- ✓ 가벼운 산책이나 취미 활동 즐기기
- ✓ 힘들 땐 주변 사람과 이야기 나누기

질병은 미리 알고, 건강은 미리 지키는것! 질병관리청 국가정보포털에서 질환별 생활 관리 습관 정보를 확인하고 지금부터 생활관리 습관을 확인하고 건강한 봉사 지속가능한 나눔을 실천 해보세요!

[출처] : 질병관리청 국가건강정보포털(<https://health.kdca.go.kr/healthinfo>)

자원봉사 상담은? ☎ 053-263-1365

대구광역시자원봉사센터는 시민과 자원봉사자의 신체·정신적 건강 증진을 기반으로, 지속 가능한 자원봉사 참여를 확대하여 지역사회 문제 해결에 기여합니다.



# 일상에서 지키는 건강, 지속되는 자원봉사

자원봉사와 함께하는 건강 관리 정보 **사람과 지구, 생명을 잇는 실천**

## 조용히 다가오는 생활습관병, 미리 알고 대비해야 할 건강 위험

### 일상에 스며든 위험, 성인병

잘못된 생활 습관이 오랜 기간 누적되어 발생하는 만성질환을 말합니다. 과거에는 주로 성인에게 나타난다고 하여 '성인병'이라 불렸으나, 최근에는 연령과 관계없이 발생하여 생활 습관병이라고도 불립니다.

### 눈에 띄는 증상 없이 시작됩니다

초기에는 특별한 증상이 거의 나타나지 않아 질환 인지가 늦어지는 경우가 많으며, 이로 인해 적절한 시기에 치료와 관리가 이루어지지 않는 대표적인 만성질환입니다.



## 대표적인 성인병과 위험성 알아보기

### 고혈압

고혈압은 단일 질환에 그치지 않고 관상동맥질환, 뇌졸중, 고혈압성 망막질환, 만성 콩팥병 등 중증 합병증으로 이어질 위험이 큼니다.



### 혈당

혈당 관리가 이루어지지 않을 경우 당뇨병으로 진행되거나, 이미 당뇨병을 앓고 있는 경우에는 심혈관질환, 뇌졸중, 당뇨병성 망막병증, 신장질환, 신경병증 등 다양한 만성 합병증 발생 위험이 증가하여 삶의 질 저하와 의료 부담을 가중시킬 수 있습니다.


[출처] : 질병관리청 국가건강정보포털(<https://health.kdca.go.kr/healthinfo>)



## 정상혈압 기준

정상혈압	정상 혈당
 <p>수축기 120mmHg 미만 이완기 80mmHg 미만</p>	 <p>공복혈당 100mg/dL 미만</p>



 가까운 관할 보건소, 병원이나 시민건강놀이터를 방문하여  
**상담받아 보세요!**

보건소 정보 바로가기 →

