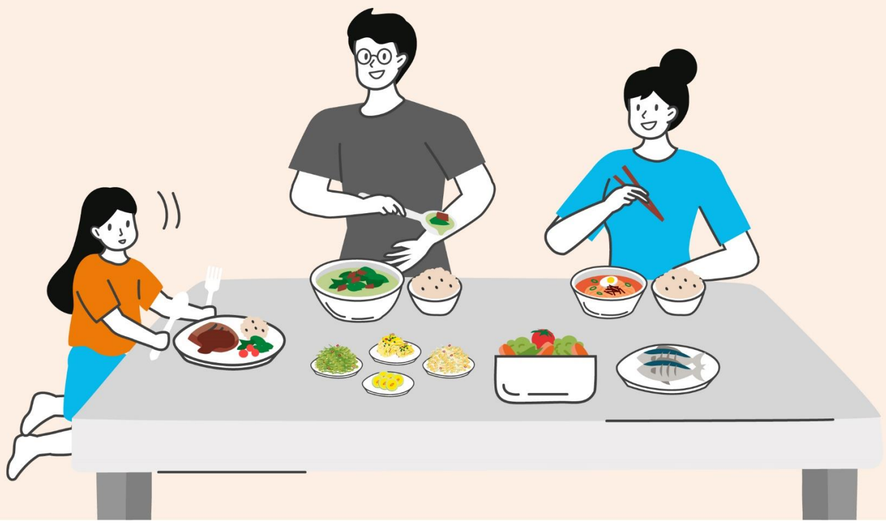
코로나19, 건강생활 수칙

새로운 일상, 오늘도 건강하게

코로나19가 장기화되면서 건강한 생활습관을 유지하며 건강을 관리하는 것이 매우 중요합니다.
'코로나19, 건강생활 수칙'은 국민들이 신체적·정신적·사회적으로 건강한 삶을 누릴 수 있도록
일상생활에서 쉽게 실천할 수 있는 수칙을 안내해 드립니다.

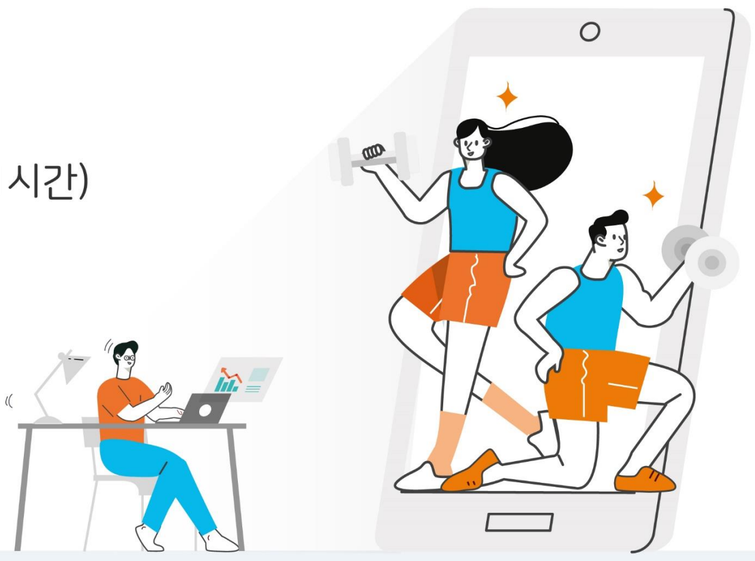


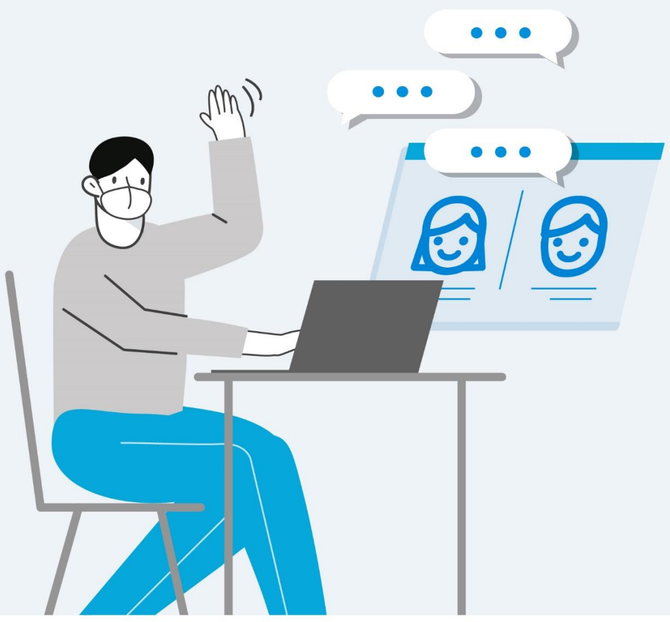
영양은 높이고, 열량은 낮추고

- 활동량 감소 시 활동량에 맞추어 음식 섭취량 줄이기
- 면역력 강화에 도움을 주는 과일, 채소 다양하게 섭취하기(하루 500g 이상)
- 체력유지를 위해 단백질 식품을 다양하게 섭취하기(생선, 계란, 콩, 지방이 적은 육류 등)
- 갈증해소를 위해 탄산음료나 가당주스 보다 물을 충분히 마시기

덜 앉아 있고, 더 움직이고

- 앉아 있거나 누워 있는 시간 줄이고, 가능한 한 30분마다 몸을 움직이기
- 스트레칭, 간단한 체조, 근력운동 동영상 보며 집 안에서 운동하기(성인은 하루 30분, 아동은 하루 1시간)
- 텔레비전 시청, 휴대 전화 등을 이용하거나 재택근무할 때에도 짬짬이 일어나서 움직이기
- 일상생활에서 가능한 한 활동 늘리기(산책, 계단 오르기, 청소, 텃밭 가꾸기 등)
- 야외공간이나 환기가 잘 되는 실내에서 신체활동 하기





마음은 나누고, 불안은 줄이고

- 수면, 식사, 휴식, 운동 등 규칙적인 생활 유지하기
- 가족, 친구, 동료, 이웃과 전화, 온라인 등으로 소통하며 힘든 감정 나누기
- 잘못된 정보는 스트레스를 가중시키므로 공신력 있는 기관/전문가가 제공하는 정보에 집중하기
- 잠자기 전 전자 기기 사용을 줄이고 충분한 수면 시간을 유지하기
- 과몰입 위험이 높은 게임, SNS, 동영상 등의 이용시간 조절하기

질환은 살피고, 치료는 꾸준히

- 건강 체중 유지하기(체질량지수 참고)
- 질환 관리에 필요한 약품이 구비되어 있는지 확인하고 처방대로 복용하기
- 흡연자는 코로나19 고위험군에 속하므로 금연하기
- 고혈압, 당뇨, 심뇌혈관 질환 등 만성질환은 꾸준히 치료하고 관리하기
- 응급상황의 증상을 미리 알아두고, 응급 상황 또는 코로나19 증상이 있을 경우 의료진에게 연락하기
- 예방접종, 정기검진 등 주기적으로 건강관리 하기



보건복지부 한국건강증진개발원