

NDSS
National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative

# 신체 활동: 간략한 안내

규칙적인 신체 활동은 당뇨병을 잘 돌보고 건강하게 지내는 데 도움이 됩니다.
규칙적인 신체 활동의 효과 예:

- 심장 질환과 뇌졸중 위험 감소
- 건강한 혈당 수치 유지에 도움
- 근육과 뼈 강화
- 체중 관리에 도움
- 기분과 에너지 수준 향상

## 권장 신체 활동 종류

다음과 같이 다양한 종류의 신체 활동을 하는 것이 몸에 가장 좋습니다:

### 유산소 활동

숨이 조금 가빠지고 심장이 더 빨리 뛰는 활동. 예:

- 걷기
- 수영
- 자전거 타기

일주일 대부분의 날에 하루 30분 정도 유산소 운동을 해보세요.

### 근력 활동

근육과 뼈를 더 튼튼하게 해 주는 활동. 예:

- 맨몸 운동
- 저항 운동
- 웨이트 트레이닝

일주일에 최소 2회 근력 운동을 해보세요.

### 일상 활동

평소 생활 속에서 자연스럽게 하는 움직임. 예:

- 정원 가꾸기
- 집안일
- 버스 정류장까지 걷기

지금보다 조금 더 움직여 보세요. 예: 엘리베이터 대신 계단 이용.

**NDSS 헬프라인 1800 637 700**
**ndss.com.au**

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002536-NDSS_K
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.

diabetes australia
The NDSS is administered by Diabetes Australia

# 신체 활동: 간략한 안내

## 안전하게 신체 활동 하기



새로운 운동을 시작하기 전에 의사나 의료진과 먼저 상의해 보세요.



발에 잘 맞는 신발을 신고, 운동 후에는 발 상태를 살펴보세요.



운동 전, 운동 중, 운동 후에 물을 마시세요.



어지럽거나 가슴 통증이 있거나 몸이 좋지 않다고 느끼면 운동을 멈추세요.

## 인슐린이나 당뇨병 약을 복용 중인 경우



신체 활동을 위해 인슐린, 약, 또는 음식을 조절해야 하는지 의사와 상의해 보세요.



신체 활동 전후로 혈당 수치를 체크해 보세요. 혈당 수치를 올려야 할 때는 탄수화물을 섭취해 보세요.




혈당 수치가 15mmol/L 이상이거나 몸 상태가 좋지 않을 때는 운동을 하지 마세요.



저혈당 대비용 물품들을 항상 갖고 다니세요.

### 계속 움직이기

- 건강을 유지하는 데 필요한 활동이 무엇인지 의사에게 확인해 보세요.
- 점프, 줄넘기, 태극권 같은 균형감각과 협응력을 키우는 활동도 좋습니다.
- 오랫동안 앉아만 있지 말고, 자주 일어나서 몸을 움직여 보세요.

## 더 활동적인 생활을 시작하기 위한 팁



- 천천히 시작해서 조금씩 단계적으로 늘려보세요.
- 짧게라도 자주 움직이면 도움이 됩니다. 예: 하루에 3번, 한 번에 10분씩 걸어보기.
- 운동할 요일과 시간을 미리 정해서 달력이나 일정표에 적어두세요.
- 즐겁게 할 수 있는 활동을 하거나, 친구와 함께 운동해 보세요.

## NDSS와 함께하세요

더 많은 자료(한국어 자료 포함)를 보시려면 QR 코드를 스캔하시거나, **ndss.com.au** 웹사이트를 방문하시거나, **NDSS 헬프라인 1800 637 700**으로 연락해 주세요.

주의: 본 정보는 참고용으로만 제공됩니다. 본 정보는 개인별 의료 상담을 대신할 수 없습니다. 건강에 대해 걱정되는 점이 있거나 더 궁금한 점이 있으시면 담당 의료진에게 문의해 보세요.



Version 1.0.0, 1 May 2026. 002536-NDSS_K
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.