

# KEEP ON TRACK

더 건강한 라이프스타일을 위한 가이드북



성인 뉴욕커 4명 중 1명은 고혈압을 앓고 있습니다.  
고혈압을 치료하지 않으면 심장병, 뇌졸중, 혈관 질환,  
신장 및 눈 질환에 걸릴 가능성과 조기 사망 위험이  
높아집니다.

**건강하게 식사하고 활동적으로 움직이는 것으로  
고혈압을 예방하고 조절할 수 있습니다.** 건강한  
생활습관은 당신의 체중을 줄이거나 건강한 체중을  
유지하고 스트레스를 관리하고 생활에 활력을 주며,  
더 나아가 다음 세대의 귀감이 될 수 있습니다.  
본 안내서는 시간과 비용을 절약하며 건강한 습관을  
갖게 해주는 몇 가지 방법을 소개합니다.

날마다 조금씩 습관을 바꿔보십시오. 큰 변화보다 작은 변화가 더  
오래갑니다.

작은 변화라도 건강증진에는 큰 도움이 됩니다.  
**오늘 시작하십시오!**



# 01 건강하게 식사하기

무엇을?

02 식사

09 음료

11 간식

어떻게?

13 현명하게 쇼핑하기

15 저염식단 선택하기

17 건강하게 요리하기

19 외식시 건강식 선택하기

# 21 활동적인 삶

무엇을?

22 일상 활동

23 스포츠 및 운동

어떻게?

25 목표 설정하기

26 활동적인 일상 생활하기

26 뉴욕 시를 헬스클럽 삼아 운동하기

# 건강하게 식사하기



## 패스트푸드가 많은 비중을 차지하고 있는 요즘,

식단의 균형을 유지하는 것이 쉽지만은 않습니다. 대부분의 성인에게는 일일 대략 2,000 칼로리 이하가 필요하고 소듐(염분) 필요량은 2,300mg에 지나지 않습니다.

신체활동으로 소비하는 칼로리보다 더 많은 칼로리를 섭취하게 되면 체중이 증가하게 되고, 이는 고혈압, 심장질환, 당뇨 및 일부 암 등 건강상의 문제를 유발할 수 있습니다.

식단을 짤 때 너무 많이 소듐(소금)을 사용하면 고혈압에 걸릴 위험이 높아집니다. 모든 사람이 소듐의 섭취량을 제한해야 하며, 이는 고혈압이 있는 경우 특히 중요합니다. 일반적인 미국인 식단에서 대부분의 소듐(염분)은 소금 간을 통해서가 아니라, 포장 음식과 가공 음식, 식당 음식을 통해 공급됩니다. 음식 구매 시 라벨을 비교하여 선택하고 통곡물, 콩과 야채, 농산물과 같은 천연 재료로 조리하여 소듐의 양을 줄이십시오.

이 섹션은 칼로리 및 1회 섭취량 관리에 대해 설명합니다. 본 책자에 포함되어 있는 “건강한 식단 짜기” 워크시트를 통해 식사를 준비하는 방법에 대한 추가 정보를 확인하실 수 있습니다.

# 식사

## 건강식 식단 짜기

적당한 크기의 접시나 그릇을 준비합니다. 팁: 자세한 내용은 본 책자에 포함되어 있는 “건강한 식단 짜기” 워크시트를 참조하십시오.

접시의 크기는 성인은 지름 23cm (9인치), 어린이는 지름 약 18cm (7인치)가 적당합니다.

- 절반은 과일과 채소를 담습니다.
- ¼은 단백질 음식을 담습니다-살코기 (예: 구운 닭가슴살 및 돼지고기 안심), 해산물(예: 껍질 없는 생선) 또는 채식주의자용 음식(예: 콩, 달걀, 두부)
- 나머지 ¼은 통곡물 또는 전분류를 담습니다.



## 새로운 것을 시도해 보십시오!

- 설탕이 함유된 음료를 섭취하는 대신 뉴욕 시 수돗물에 과일 조각을 넣어 섭취하십시오. 아이들이 자신의 물에 넣고 싶은 과일을 선택하도록 하십시오.
- 샤베트나 아이스크림을 대신하는 얼린 과일. 이미 잘라서 얼린 과일을 구입할 수도 있습니다.



## 과일과 채소 섭취 늘리기

과일과 채소는 칼로리가 낮고 섬유질이 풍부해서 포만감을 느끼게 해 줍니다. 건강한 식단은 매일 과일과 채소를 섭취하는 것입니다.

## 과일과 채소 고르기

- 시금치, 당근, 콜리플라워, 오코라, 파프리카, 오이, 콩나물, 애호박, 사과, 멜론, 복숭아, 오렌지, 토마토 등 다양한 색의 과일과 채소. 가공식품, 특히 다량의 소듐(염분)이 들어 있는 가공식품은 피하십시오.
- 생과일/생채소, 냉동과일/채소 및 과일/채소통조림. 시럽이 아닌 자체 과즙에 담긴 과일 통조림을 찾아보십시오. 저염분 혹은 무염분의 채소통조림을 선택하십시오. (영양성분표와 권장 소듐(염분) 섭취량에 대해 더 알아보려면 15페이지를 참조하십시오.)
- 주스 대신 파파야, 복숭아, 구아바, 감, 수박, 배, 석류, 리치, 망고 등의 생과일. 생과일은 주스보다 섬유질이 많아 포만감을 느끼게 합니다.

여건이 되면 텃밭을 가꾸어 보십시오. 허브와 채소는 창가 화분에서 재배할 수 있습니다. 이로써 돈이 절약될 것입니다!



## 비용을 절약하는 방법

- 제철 과일과 채소는 맛 좋고 값은 더 저렴합니다. 가까운 파머스마켓을 확인해 보십시오.
  - 뉴욕 시에서는 많은 파머스마켓이 “SNAP” (일명 푸드스탬프)를 받습니다. 전자이체(EBT) 카드를 사용해 과일과 채소를 사면 고객은 구매금액 \$5당 \$2의 “헬스 bucks(Health Bucks)”를 받을 수 있으며, 이는 뉴욕 시 파머스마켓에서 과일과 채소를 살 때 좋은 방법입니다. 헬스 bucks는 일년 내내 이용할 수 있습니다.
- 자르지 않은 통과일과 채소를 구매합니다.
- 냉동 또는 통조림 상태의 과일/채소 구매 시 매장 자체 브랜드를 찾습니다.
- 잎채소 및 베리류 등 일부 과일과 채소는 빨리 상할 수 있으므로 먼저 섭취하도록 합니다. 겨울철 호박류, 무, 연근, 당근, 고구마 등의 뿌리채소는 더 오래 보관할 수 있습니다.
- CSA 멤버가 되는 것을 고려해보십시오. CSA는 지역사회 지원 농업(Community-Supported Agriculture)입니다. CSA를 통해 주민들은 지역 농부로부터 채소에 대한 ‘지분’을 구입하여 높은 품질의 현지 농산물을 직접 구할 수 있습니다. 농부는 6월에서 10월 혹은 11월까지 매주 또는 2주에 한 번씩 여러분이 계신 곳 근처의 편리한 장소로 농산물을 배달해 드립니다. CSA에 대한 자세한 정보는 [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health)에서 “CSA”를 검색하여 확인하실 수 있습니다.

## 뉴욕커들이 과일과 채소를 더 많이 섭취하는 방법

- **미나** — 저는 아침에 신선하거나 얼린 시금치를 넣어서 오믈렛을 만들어 먹어요.
- **아카시** — 저는 제철 과일과 채소를 구매합니다. 제철 음식은 맛도 좋고 값도 싸거든요!
- **진** — 저는 뭔가 단 게 먹고 싶어지면 베리를 넣은 오트밀이나 과일 샐러드를 먹습니다.

T

### 부모, 조부모 및 어린이 보호자를 위한 팁:

부모님이 채소를 드시면 아이들도 따라서 먹습니다.

강요하지 말고 인내심을 가지십시오. 아이들이 건강한 음식을 먹고 새로운 과일과 채소에 도전하면 칭찬하십시오. 다양한 방법으로 아이들에게 자주 과일과 채소를 권하십시오.



### 여러분 또는 가족을 위한 건강식 식료품 구매에 도움이 필요하십니까? 재정정보를 받으실 수도 있습니다.

**여성, 신생아 및 아동(WIC)을 위한 뉴욕 주 특별영양보조프로그램(Special Supplemental Nutrition Program)**

[www.health.ny.gov](http://www.health.ny.gov)를 방문하여 “WIC”를 검색하거나 800-522-5006(TTY 전용번호:800-655-1789)로 전화하십시오.

**뉴욕 시 인적자원부 영양보조지원프로그램(New York City Human Resources Administration Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP). 구명칭은 푸드스탬프(food stamps)**

[nyc.gov/hra](http://nyc.gov/hra)를 방문하여 “How to apply for SNAP”을 검색하거나 인적자원부 안내전화 718-557-1399로 전화하십시오.

**뉴요커들이 기름기 없는 단백질이 풍부한 샐러드를 즐기는 방법**

■ **세일라** — 저는 병아리콩과 신선한 토마토, 오이를 섞은 후 마늘, 후추, 고수, 올리브 오일, 그리고 레몬즙 몇 방울을 넣어요. 정말 빠르고 맛있어요!

■ **라지** — 저는 손자와 함께 재미있는 샐러드를 만듭니다. 제 손자가 가장 좋아하는 건 삶은 달걀, 후추, 견과류, 시금치를 잘라서 웃는 얼굴 모양을 만드는 겁니다!



**기름기가 적은 단백질 섭취**

단백질이 풍부한 식품(살코기, 가금류, 생선, 콩 등)은 영양을 공급하고 포만감을 줍니다. 지방이 적은(저지방) 단백질은 심장 건강과 허리 사이즈 유지에 좋습니다. 저지방 육류에는 포화지방이 적습니다. 포화지방은 LDL(나쁜 콜레스테롤)을 증가시키고 심장병 위험을 높이는 성분입니다.

**단백질 식품 고르기**

- 말린 콩(예: 녹두, 검은콩, 강낭콩), 말린 렌틸콩, 무염 견과류와 씨앗, 두부 등의 콩제품과 같은 식물성 단백질
- 통조림콩: 저염 또는 무염 제품을 선택하고 요리하기 전 헹구어 소금기를 빼주세요.
- 계란
- 껍질을 제거한 닭가슴살과 칠면조 가슴살 혹은 기름기가 적은 적색육류
- 생선이나 조개류

**비용을 절약하는 방법**

- 콩, 렌틸콩, 계란, 생선통조림 등 저렴한 단백질을 선택합니다.
- 말린 콩을 구매합니다. 통조림콩보다 저렴하고 맛도 좋습니다.
- 할인판매 시 단백질이 풍부한 고기를 많이 사둡니다. 소량으로 나누어 지퍼백에 담아 냉동합니다.

**팁**

**부모, 조부모, 어린이 보호자를 위한 팁:**

아이들이 싫증을 느끼지 않도록 매주 시리얼, 쌀, 로티, 빵, 통곡물 파스타를 다양하게 준비해보십시오.

아이들이 스스로 차려 먹게 합니다. 처음에는 조금만 먹으라고 가르치고, 그래도 배가 고프다고 하면 더 먹으라고 합니다.





## 통곡물 구매

통곡물의 식이성섬유는 장시간 포만감을 느끼게 하고 심장질환 위험을 낮춰줍니다. 통곡물은 “통(whole)”이라는 글자가 성분목록에서 첫 번째로 표기되어 있어야 합니다.

## 통곡물 고르기

- 슬라이스당 섬유질이 최소 2g 이상 들어있는 100% 통곡물빵
- 바스마티 현미와 통밀 파스타
- 소바, 메밀국수와 같은 통곡물 국수
- 벌거 밀, 수수, 퀴노아 또는 납작보리
- 통밀 또는 옥수수 또띠아, 난, 로티
- オート밀: 무당オート밀과 신선한 과일을 함께 섭취하면 좋습니다. 계피가루나 다른 향료를 첨가하여 풍미를 더하십시오.
- 퀴노아와 보리 등 흔하지 않은 통곡물: 밥과 파스타 대용으로 드시면 좋습니다.
- 버터를 넣지 않은 저염팝콘



## 비용을 절약하는 방법

- 매장 자체 브랜드의 통곡물을 구매합니다.
- 통곡물을 대량으로 사놓습니다. 냉장고에 두면 오래 보관할 수 있습니다.



## 음식을 쉽게 나누는 방법

한 줌 = 1 ~ 2온스(견과류, 칩, 프레첼)

손바닥만한 양 = 3온스(고기, 생선, 닭)

엄지손가락만한 양 = 1온스(치즈, 피넛버터)

주먹 또는 컵 모양으로 쥘 손 = 8온스(과일, 채소, 콩, 빵 2조각, 요리된 시리얼, 파스타 또는 쌀, 우유, 요거트 또는 차가운 시리얼)

## 표준 분량

- 사람마다 손 크기가 다르므로 손을 계량컵과 비교해 봅니다.
- 하루에 채소 3컵과 과일 2컵을 먹는 것을 목표로 삼습니다.
- 언제나 영양성분표를 확인하여 섭취 권장량을 점검합니다.
- 적은 양으로 식사를 시작합니다. 여전히 배가 고프다면 더 드실 수 있습니다.
- 포만감을 느끼기까지 약 20분이 걸립니다. 몸에서 보내는 신호에 주의를 기울이십시오.
- 자세한 내용은 본 책자에 포함되어 있는 “건강한 식단 짜기” 워크시트를 참조하십시오.
- 매일 건강한 식단을 유지하려면 식생활 지침을 따르십시오. 자세한 정보는 [choosemyplate.gov](http://choosemyplate.gov)에서 확인하십시오.





# 음료

## 물 및 기타 건강음료 마시기

미국인들은 역대 최고 칼로리를 섭취하고 있으며, 불필요한 칼로리의 절반가량은 탄산음료, 스포츠음료, 주스, 설탕을 넣은 커피와 차 등의 유당음료에서 섭취합니다. 20온스 탄산음료 한 병에는 250칼로리가 함유되어 있으며, 이는 티스푼 16개 분량의 설탕보다 많은 양입니다. 설탕이 함유된 음료를 자주 마시면 체중이 증가할 수 있으며, 이에 따라 혈압이 높아질 수 있습니다. 유당음료는 또한 아동 및 성인에게 충치를 유발합니다.

## 건강한 음료를 위한 팁

피해야 할 것	시도해볼 것
일반 요구르트를 넣은 라씨	저지방 요구르트를 넣은 것
일반우유를 넣은 차이 티	무지방(탈지) 또는 저지방(1%) 우유를 넣은 것
탄산 음료	탄산수
알로에 음료	신선한 과일을 넣어 풍미를 더한 물
버블 티	얼음을 넣은 무가당 녹차



## 음료 고르기

- 뉴욕 시 수돗물: 안전하고 맛도 좋으며 기본적으로 무료입니다. 청량감을 느끼려면 레몬, 라임, 오렌지, 수박, 오이 또는 민트를 얇게 썰어 넣어 보십시오.
- 설탕을 넣지 않은 차나 커피: 블랙커피로 마시거나 무지방 또는 저지방우유를 넣어 마십니다. 설탕을 넣지 않거나 점차적으로 설탕량을 줄이십시오. 차에 레몬이나 생강을 한 조각 넣을 수 있습니다.
- 탄산수(스파클링 워터): 첨가물이 없거나 100% 과즙이 첨가된 제품을 선택합니다.
- 첨가물이 없는 무지방(탈지) 또는 저지방(1%) 우유 — 커피나 차에 우유를 추가할 때에도 마찬가지입니다.

## 비용을 절약하는 방법

- 외출 시 재사용 가능한 물병을 지참합니다.
- 100% 과일주스를 탄산수나 물에 타서 마십니다. 칼로리는 낮아지고 주스는 더 오래 마실 수 있습니다.
- 값비싼 커피나 음료는 피합니다. 비쌀 뿐 만 아니라 당분 함량과 칼로리도 높습니다.

## 뉴요커들이 건강식 음료를 만들어 마시는 방법

- 제임스 — 저는 물에 풍미를 더하기 위해서 여러 종류의 베리와 바질, 로즈마리 같은 허브를 사용합니다.
- 하프릿 — 저는 여름에 민트와 라임, 수박조각을 물에 넣어 마셔요. 아주 상쾌해요!
- 그레이스 — 저는 설탕을 넣지 않은 차를 냉장고에 한 주전자씩 넣어두고 수시로 마셔요. 가끔은 열린 망고나 복숭아 조각을 넣어서 차갑게 보관하기도 하죠.

### 팁

## 부모, 조부모, 어린이 보호자를 위한 팁:

모유, 분유, 물은 반드시 병으로 먹여야 합니다.

아이들에게 물과 첨가물이 없는 저지방우유 또는 탈지우유를 주십시오. 초콜릿이나 딸기맛 등 인공향료가 첨가된 우유는 주지 마십시오.

1~2세 유아는 반드시 전유(전지우유)를 마셔야 합니다.

주스는 4온스 주스 박스에 담긴 100% 과일주스를 찾으십시오. 설탕이 첨가되거나 영양분이 적은 과일맛 음료는 주지 마십시오.



# 간식

## 맛있는 간식 챙기기

가공식품 대신 신선한 과일과 채소를 간식으로 섭취하는 게 더 건강한 선택입니다. 간식은 목이 마르거나, 지루하거나, 불안할 때가 아닌 진짜 배고픔을 느낄 때 먹도록 합니다. 싫증이 나지 않도록 두 가지 이상의 식품군에서 간식을 선택합니다.

## 간식 고르기

- 후무스나 저지방 요구르트 등에 찍어 먹는 신선한 채소
- 통과일, 저지방, 플레인 요구르트 및 버터밀크 (버터를 만들고 남은 우유)
- 사과 또는 바나나 슬라이스 그리고 땅콩버터나 기타 견과류버터
- 완숙계란이나 저지방 스트링 치즈를 곁들인 통곡물 크래커
- 소량의 말린 과일과 무염 견과류
- 플레인 저염 팝콘과 과일

## 뉴요커들이 간식을 챙기는 방법

- **러블리** — 저는 맛있는 간식을 만들기 위해서 시금치나 케일을 마늘, 후추, 올리브 오일과 함께 볶아요.
- **아므릿** — 저는 두유나 저지방 우유를 얼린 바나나와 섞어서 포만감이 느껴지는 간식을 만듭니다.
- **수잔** — 저는 맛있는 디핑 간식으로 후무스 한 컵과 껌질콩 또는 당근을 챙깁니다.

## 비용을 절약하는 방법

- 미리 잘라놓은 농산물을 구매하지 말고 통과일과 채소를 구매한 후 직접 자릅니다.
- 충분히 구매하여 그 주의 간식을 나누어 놓습니다.
- 외출 시 간식을 휴대합니다.





**팁**

### 부모, 조부모, 어린이 보호자를 위한 팁:

식사와 간식시간을 정하여 아이들이 배고플 때 먹게 합니다.

재미있게 간식을 만들어 주십시오. 아이들이 저지방 과일 셰이크, 요구르트 아이스크림, 현미 야채 김밥 같은 간단한 간식을 준비하는 것을 돕게 하십시오.

# 현명하게 쇼핑하기

슈퍼마켓에는 수많은 경쟁사 제품들이 진열되어 있습니다. 여러분과 가족을 위해 아래의 팁을 참고하여 가장 건강에 좋은 식품을 구매하십시오.

## 건강식 식료품 고르기

- 일반적으로 농산물, 유제품, 계란 육류 섹션에서는 가장 신선한 제품을 제공합니다.
- 슈퍼마켓을 벗어나 보십시오. 좋은 가격의 신선한 과일, 채소 및 기타 건강식 식료품을 파머스마켓, 그린카트 및 건강하게 쇼핑하기 (Shop Healthy)에 참여하고 있는 식료품점 및 가게에서 찾을 수 있습니다. 동네 가게나 마켓에서 신선한 농산물을 찾아보십시오.
- 모든 포장식품의 성분목록을 확인하십시오. 다음과 같은 성분목록이 표시된 제품을 선택합니다.
  - 이해하기 쉬운 성분목록
  - 식품임을 알 수 있는 성분목록
  - 당분(옥수수시럽, 덱스트로스, 당밀, 꿀, 과일즙농축액 등)이 많지 않은 성분
  - 부분적으로 경화된 기름, 즉 트랜스지방을 포함하지 않은 성분
- 영양성분표를 확인하십시오. 1회 제공량 및 한 봉지당 제공횟수를 확인하십시오. 그런 다음, 칼로리, 섬유질, 소듐(염분)을 비교해 봅니다.

### 팁

#### 부모, 조부모, 어린이 보호자를 위한 팁:

장보는 시간을 활용하여 아이들에게 건강한 식료품 선택에 대해 가르치십시오. 식품라벨을 함께 읽고 비교합니다.

여러분의 자녀 혹은 손주들이 "농산물 선별자"가 될 수 있게 가르치십시오. 여러분이 매장이거나 파머스마켓에서 과일과 채소를 고를 때 아이들이 돕게 하십시오.

## 비용을 절약하는 방법

- 계획에 따라 구매합니다. 사전에 구매목록을 작성하고 배고픈 상태에서는 쇼핑하지 않습니다.
- 할인행사를 찾아봅니다. 과일과 채소를 제철에 구입하면 절약하는 데 도움이 됩니다. 식료품가게의 주간판매광고 또는 전단광고지를 확인하여 건강식 옵션 관련 세일 및 쿠폰을 찾으십시오.
- 구매한 식료품을 최대한 활용합니다. 다양한 레시피에 사용할 수 있는 식재료를 선택하고 가능한 한 모든 채소의 많은 부분을 사용하십시오.
  - 점심용으로 렌틸콩 샐러드를 만들어보세요. 남은 렌틸콩은 수프에 넣습니다.
  - 저녁에는 새우와 잘게 자른 양배추를 볶아서 현미밥과 함께 내놓습니다. 요리된 새우가 남으면 식힌 후 남은 양배추와 함께 다음 날 점심에 아시안 코울슬로를 만드십시오.
- 식료품의 경우, 크기가 다른 용기에 담겨 있을 때, 최저가를 알기 위해서는 단위당 가격을 비교하면 됩니다. 단위당 가격이 더 낮은 식품이 더 저렴한 식료품입니다. 단위당 가격은 선반에 붙어있는 가격표에서 확인하실 수 있습니다.







# 저염식단 선택하기



## 소금을 줄이십시오.

과도한 소듐(염분) 섭취는 혈압을 상승시킬 수 있으며, 심장마비와 뇌졸중 위험을 높입니다. 영양성분표를 읽고 소듐 섭취량을 하루 2,300mg(약 1티스푼 분량)으로 제한하려고 노력하십시오.

평균적인 미국인 식단에서 많은 소금이 포장 음식 및 식당 음식에서 섭취됩니다. 많은 양의 소금이 들어 있는 식품의 예:

- 혼합 양념(차트 마살라), 간장, 젓갈, 짠 건어물, 새우젓과 같은 소스와 양념
- 통조림으로 된 수프, 채소, 콩 등
- 에그롤, 만두, 사모사 등의 냉동식품
- 혼합 튀김, 짠 칩, 바삭하게 튀긴 간식 등의 포장된 간식

음식	제공 기준	소듐 범위	소듐 브랜드 1	소듐 브랜드 2	소듐 브랜드 3
냉동 사모사 (인도 튀긴감자만두)	2 조각 (~50g)	60-480 mg	60 mg	340 mg	480 mg
혼합 절임식품	20g (~1 tbsp)	373-1133 mg	1133 mg	700 mg	373 mg
간장	15ml (~1 tbsp)	575 -1120 mg	575 mg	920 mg	1120 mg
냉동만두	100g	300-510 mg	510 mg	445 mg	300 mg



- 콘비프, 참치, 소시지, 어묵, 스팸, 핫도그, 소시지, 베이컨 등의 가공되거나 통조림으로 된 고기 또는 생선

아시아 음식에는 많은 소금이 포함되어 있습니다. 요리를 하는 동안 사용되거나 식탁에서 음식에 추가할 수 있는 소스나 양념 혼합물, 절임식품에는 많은 양의 소금이 들어있을 수 있습니다.

- 간장 한 스푼에는 약 900mg의 소금이 들어 있는데, 이는 대부분 사람의 하루 권장량의 1/3을 넘는 양입니다.
- 김치나 절임식품 같은 저장 식품에도 많은 양의 소금이 들어있습니다. 김치 100g(6-7스푼)에는 소금이 670mg 들어있습니다.

이제 많은 아시안 식료품점에서 영양성분표가 붙은 제품을 제공하고 있습니다. 라벨이 있으면 소금 함량이 적은 음식과 소스, 양념을 보다 쉽게 선택할 수 있습니다. 영양성분표에서 소금은 (소듐)으로 표시됩니다. 비슷한 음식이라도 소듐 함량이 다를 수 있습니다. 영양성분표를 확인하여 소듐함량을 비교하고 함량이 낮은 음식을 선택하십시오.

소금이 많이 들어있는 음식이라고 해서 언제나 맛이 짠 것은 아닙니다. 음식과 조미료에는 생각보다 많은 양의 소금이 들어 있습니다. 항상 영양성분표를 확인하시고, 소금이 적게 들어간 제품을 선택하십시오. 한 용기당 섭취 횟수도 확인하십시오. (영양성분표에 표시된 소듐의 양은 1회 섭취량 기준일 수 있으며, 실제로 용기에는 3회 분량이 들어 있을 수 있습니다.)

<b>Nutrition Facts</b>	
2 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>2 8 fl oz (2g)</b>
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>40</b>
	<small>% Daily Values*</small>
<b>Total Fat</b>	3%
	25%
<b>Cholesterol 1</b>	3%
<b>Sodium 10mg</b>	0%
	0%
<b>Total Carboh</b>	8%
<b>Dietary F</b>	4%
<b>Protein 2g</b>	4%
<small>*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.</small>	

# 건강하게 요리하기

집에서 요리한 음식은 보통 밖에서 먹는 음식보다 영양이 풍부하고 비용이 적게 듭니다. 집에서 요리하면 신선한 식재료를 쓰게 되고, 소금을 덜 넣고, 비용이 절약되고, 먹는 양을 조절할 수 있습니다. 아래의 팁을 참고하여 간편하고 저렴하게 건강식을 요리해 보십시오.

- “건강한 식단 짜기” 워크시트를 이용하여 주간식단을 짭니다.
  - ▣ 복잡한 요리는 시간이 많은 날 준비하여 요리합니다.
  - ▣ 넉넉하게 요리하여 남은 음식은 시간이 부족한 밤에 사용합니다. 남은 음식은 바로 냉동 또는 냉장하여 보관합니다.
- 유기농식품(생과일 및 생채소, 기름기가 적은 단백질과 통곡물)을 최대한 많이 사용합니다.
  - ▣ 가능하면 채소는 미리 손질해둡니다. 간식대용으로 일부를 남겨둡니다.
  - ▣ 수프, 스튜, 소스에 채소를 넣습니다.

- ▣ 인스턴트 소스 대신 직접 만든 소스를 사용합니다. 저염 토마토통조림 + 양파 + 선택한 생채소 = 맛 좋은 야채소스 또는 음식 기초
- ▣ 샐러드, 뜨겁거나 차가운 시리얼, 요구르트(플레인, 저지방 요구르트 사용)에 과일을 넣습니다.
- ▣ 유당 시리얼 대신 죽 또는オート밀(무당)로 하루를 시작합니다. 단맛을 내려면 계피와 통과일을 첨가합니다.
- ▣ 빵이나 쿠키를 오븐에 구울 때 밀가루 전부 또는 일부를 통밀가루로 대체합니다.
- 아도보, 차트 마살라, 마늘소금, 레몬페퍼와 같은 양념에는 대체로 소금이 들어있습니다. 소금 없이 맛을 내려면 오레가노, 바질, 셀러리씨, 카레가루, 큐민, 카오페퍼, 스칼리언, 양파 또는 민트와 고수 같은 신선한 허브를 사용하십시오.
- 건강식 조리법은 오븐에 굽기, 그릴에 굽기, 삶기, 볶기, 찌기 등이 있습니다.





- 한 냄비에서 요리할 수 있는 레시피로 준비 및 조리시간을 절약합니다.
- 간단한 레시피를 찾아봅니다. 7월부터 11월까지 참여하는 파머스마켓에서 진행될 예정인 요리교실 및 영양워크숍에 방문하십시오.
- 친구나 가족과 함께 요리합니다. 정기적으로 만나서 번갈아 가며 요리합니다.
- 식사시간에는 TV를 꺼서 과식을 피합니다.
- 모두가 한번씩 음식을 담아간 후에는 채소요리는 놓아두고 음식을 담은 그릇이나 접시를 테이블에서 치웁니다.

### 팁

### 부모, 조부모, 어린이 보호자를 위한 팁:

식사시간이 온가족이 함께 하는 시간이 되도록 하십시오. 자녀, 손주들과 함께 요리하고 먹습니다.

즐겁고 편안한 식사분위기를 만드십시오. 휴대폰이나 태블릿은 치우고, 가족들과 함께하는 식사시간을 갖습니다.

아이들이 음식 준비를 도울 수 있게 하십시오. 건강한 식단을 구성하는 방법을 가르치면서 아이들이 직접 음식을 담게 하십시오.

# 외식시 건강식 선택하기

예전에 비해 요즘은 음식이 많이 제공됩니다. 일부 레스토랑 주요리나 패스트푸드메뉴는 1,500칼로리가 넘습니다. 이는 여러분이 하루 종일 섭취해야 할 칼로리에 가까운 수치입니다. 그리고 우리가 섭취하는 소금의 약 80%는 소금통이 아닌 포장식품과 레스토랑에서 섭취한 것입니다.

외식 시 다음 팁을 따르십시오.

- 가능하면 메뉴판에서 칼로리를 확인하고 영양정보를 요청합니다.
  - ▣ 미국 내 최대 레스토랑 체인점에서 판매되는 음식의 영양정보는 [menustat.org](http://menustat.org)에서 확인할 수 있습니다.
- 저염 드레싱이나 소스, 기타 토핑을 요청합니다. 별도로 주문하여 추가되는 양을 조절할 수 있도록 합니다.
- 음식을 준비할 때 소금을 넣지 말 것을 부탁드립니다.
- 샐러드나 찐 채소 등 건강식 사이드 메뉴를 선택합니다. 소금 함량이 높을 수 있는 절임 채소(예: 김치)의 양을 제한합니다.
- 친구와 나눠먹거나 절반을 집으로 포장해가서 나중에 먹습니다.
- 튀긴 요리를 피하고 찌거나 오븐 또는 그릴에 구운 요리를 찾습니다.
- 튀기거나 버터, 정제버터 및 크림이 들어간 소스로 요리한 음식은 피합니다.

## 팁

### 건강한 체중유지를 위한 팁:

아침, 점심, 저녁을 거르지 않습니다. 끼니를 거르면 더욱 배가 고파져 다음 식사 시 과식할 가능성이 높아집니다.

천천히 먹어 과식을 피합니다. 위가 뇌에 배가 부르다는 것을 전달하는 데에는 20분이 소요됩니다.

매 식사 시 물을 마십니다. 물을 마시면 포만감을 느낄 수 있습니다.

육수로 만든 수프나 야채샐러드로 식사를 시작합니다.

과일, 채소, 콩, 통곡물 등 고섬유질 음식을 선택하여 포만감을 오래 유지하고 칼로리 섭취를 낮춥니다.





# 활동적인

# 사람





**규칙적인 신체활동**은 다음과 같은 도움을 줍니다:

- 혈압 관리
- 만성질환 예방
- 건강체중 유지
- 기분전환
- 뼈, 근육, 관절강화 및 보호
- 숙면
- 성인은 주 5일 최소 30분의 신체활동을 해야 합니다. 청소년은 매일 최소 60분의 신체활동이 필요합니다.

**운동을 하러 반드시 체육관에 가야할 필요는 없습니다.**

## 일상 활동

- 걷기, 청소, 유모차 밀기, 정원 가꾸기, 계단 이용하기



**팁**

**부모, 조부모, 어린이 보호자를 위한 팁:**

아이들을 청소기 돌리기, 걸레질하기, 침대정리하기 등 집안일에 참여시키십시오.

가족행사 시 공원이나 동물원방문 등 활동적인 행사를 계획합니다.

TV를 끄고, 휴대폰이나 태블릿을 치우십시오. 대신 음악에 맞춰 춤을 추거나, 산책, 혹은 활동적인 놀이를 하십시오.

# 스포츠 및 운동

- 빠르게 걷기, 달리기, 수영, 자전거 타기, 크리켓, 역기 들기, 댄스, 골프, 농구, 에어로빅 또는 줌바 클래스 참석

의사와 상의하여 여러분에게 안전한 운동을 알아보십시오.



## 뉴요커들이 항상 운동을 가까이 하는 방법

- **잘랄** — 저는 손녀와 함께 음악에 맞춰 춤추는 것이 좋아요. 우리는 일요일마다 공원에서 산책을 하기도 합니다.
- **태** — 우리 부부는 해가 지기 직전에 강변길을 따라 오랜 시간 산책하는 것을 좋아합니다. 주말에는 가끔 파머스마켓까지 걸기도 하죠!





**BeFitNYC.org**에서 지역 내  
걷기 동호회에 가입하거나 무료  
또는 저비용 피트니스 강좌를  
확인하십시오.

Shape Up NYC가 매주 다양한 장소에서  
무료 피트니스 강좌를 엽니다. 여러분의  
거주지역에서 제공되는 Shape Up 강좌를  
확인하려면 [nycgovparks.org](http://nycgovparks.org)에 방문하여  
"Shape Up NYC"를 검색하십시오.



# 목표 설정하기

- 성취 가능한 목표를 설정하고 기록합니다. 목표 달성 시 스스로에게 상을 줍니다.
- 즐기는 운동을 선택하면 목표를 이룰 가능성이 높아집니다. 친구와 함께 운동하시면서 정신적 및 신체적 지지를 얻으십시오.
- 다양한 운동을 하여 여러 가지 방식으로 몸을 단련하고 싫증이 나는 것을 피합니다.
  - ▣ 유산소운동(빠르게 걷기, 달리기 등)
  - ▣ 근력강화운동(팔 굽혀 펴기, 역기 들기, 저항 트레이닝 등)
  - ▣ 골격강화운동(점프 등)
  - ▣ 균형 및 스트레칭 운동(요가, 스트레칭, 무술 등)

**전혀 운동을 하지 않는 것보다 조금이라도 운동을 하는 것이 좋다는 것을 명심하십시오.**



# 활동적인 일상 생활하기

- 함께 걸을 친구를 찾으십시오. 신선한 공기를 마시며 운동하고 대화하는 것은 스트레스 해소에도 매우 좋습니다.
- 1회 10분 운동을 하루에 여러 번 걸쳐 합니다.
- 온라인 또는 지역 내 무료/저가 피트니스 강좌를 적극적으로 활용합니다.
- 역기, 피트니스밴드 또는 요가매트 등을 구매하여 집에서 운동합니다.
- 식사 후 가족과 함께 산책합니다. 만보기나 휴대폰 앱을 사용하여 얼마나 많이 걸었는지 셀 수 있습니다.

자전거타기에 관심이 있으십니까?

nyc.gov/dot에서 "Bicyclists"와 "Bike maps"를 검색하십시오



# 뉴욕 시를 헬스클럽 삼아 운동하기

- 걸어서 갈 수 있는 뉴욕 시의 랜드마크, 수천 마일의 인도, 보도, 녹지를 즐겨보십시오.
- 백만 명이 넘는 뉴요커들은 통학, 통근 또는 재미를 위해 자전거를 탑니다. 자전거로 저렴하고 편안하게 뉴욕 시를 둘러볼 수 있습니다. 헬멧 착용을 잊지 마십시오!

## 운동은 하루에 한 번 조금씩 하십시오.

지하철에서 한 정거장 먼저 내려 걷기	10분
점심 식사 후 잠깐 걷기	20분
파머스마켓에 자전거 타고 가기	15분
놀이터에서 아이들과 함께 뛰며 놀기	15분

모두 더하면 60분 운동이 됩니다!

심부름할 때 빨리 걷기	20분
엘리베이터 대신 계단 이용하기	5분
직장에서 몇 블록 떨어진 곳에 주차하고 걷기	5분

모두 더하면 30분 운동이 됩니다!

# 참고 자료

- **뉴욕 시 보건 및 정신위생국(New York City Department of Health and Mental Hygiene)**
  - nyc.gov에 방문하여
    - “Eating well”을 검색하면 건강한 식생활에 대한 자세한 정보를 확인하실 수 있습니다.
    - 혈압을 관리하는 방법에 대한 자세한 정보를 원하면 “High blood pressure”를 검색하십시오.
    - 건강 형평성 센터(Center for Health Equity)에 대해 더 알아보시려면 “Health Equity”를 검색하십시오.
    - 활동적인 삶에 대해 더 알아보시려면 “Physical activity”를 검색하십시오.
    - “Shop Healthy” 프로그램을 운영하는 곳에 대해 더 알아보시려면 “Shop Healthy”를 검색하십시오.
  - 877-877에 SoGood 문자를 보내거나 nyc.gov에서 “farmers’ markets”를 검색하여 가까운 파머스마켓을 확인하십시오.
  - 소셜미디어에서 건강팁에 관해 배우고 공유해 보십시오.
    - 페이스북: facebook.com/EatingHealthyNYC
    - 트위터: @nychealthy
    - 인스타그램: nychealthy
- **미국보건복지부(Department of Health and Human Services), 식단지침**

health.gov/dietaryguidelines를 방문하십시오.
- **질병통제예방센터(Centers for Disease Control and Prevention), 건강체중을 유지하기 위한 팁과 방법**

www.cdc.gov/healthyweight를 방문하십시오.
- **미국심장학회(American Heart Association)**

www.heart.org를 방문하십시오.
- **나의 식단짜기**

www.choosemyplate.gov를 방문하여 “Healthy Eating on a Budget” 또는 “SuperTracker”를 검색합니다.

- **백만인의 건강한 심장(Million Hearts)**

[www.millionhearts.hhs.gov](http://www.millionhearts.hhs.gov)를 방문하십시오.

- **아시아계 미국인 건강 연구를 위한 뉴욕 센터(NYU Center for the Study of Asian American Health)**

- [www.med.nyu.edu/asian-health/](http://www.med.nyu.edu/asian-health/) 를 방문하십시오.

- 리치파 프로젝트(아시아계 미국인 공동체 건강을 위한 인종 및 민족적접근(REACH FAR) : [www.med.nyu.edu/asian-health/research/reachfar](http://www.med.nyu.edu/asian-health/research/reachfar)

- 드림 프로젝트: 소수계 민족을 위한 당뇨 연구, 교육 및 활동 (DREAM: Diabetes Research, Education, and Action for Minorities): [www.med.nyu.edu/asian-health/research/dream-diabetes-research-education-and-action-minorities](http://www.med.nyu.edu/asian-health/research/dream-diabetes-research-education-and-action-minorities)

- **필리핀 비영리기관: 칼루수간 연합(Kalusugan Coalition)**

[www.kcforhealth.org](http://www.kcforhealth.org)를 방문하십시오.

- **KCS뉴욕한인봉사센터(The Korean Community Services of Metropolitan New York, Inc.)**

[www.kcsny.org](http://www.kcsny.org)를 방문하십시오.

- **보다 건강한 뉴욕시를 위한 파트너십(The Partnership for a Healthier New York City)**

[www.healthiarnyc.org](http://www.healthiarnyc.org)를 방문하십시오.

- **시크인 연합(UNITED SIKHS)**

[www.unitedsikhs.org](http://www.unitedsikhs.org)를 방문하십시오.

Supported in part by the Centers for Disease Control and Prevention under award numbers U58DP005621 and U48DP005008 and the National Institutes of Health - National Institute on Minority Health and Health Disparities under award number P60MD000538. The content is solely the responsibility of the authors and does not necessarily represent the official views of the Centers for Disease Control and Prevention.



KOREAN 9.16