

코로나19, 건강생활 수칙

새로운 일상,  
오늘도 건강하게



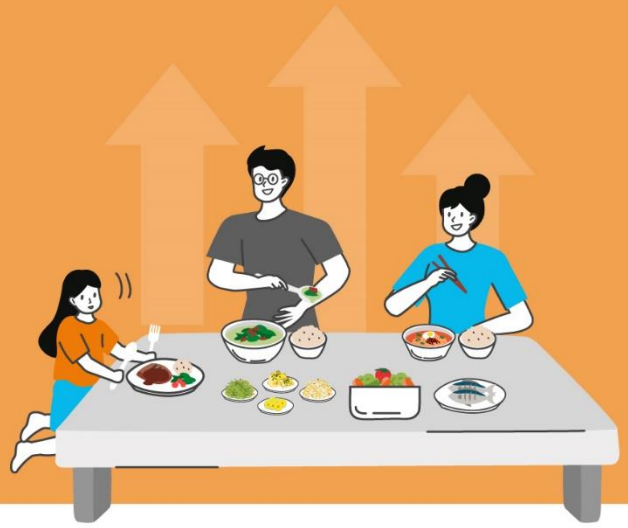
—

**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)

# 영양은 높이고, 열량은 낮추고



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



30min



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)

# 덜 앉아 있고, 더 움직이고



텔레비전 시청, 휴대 전화 등을 이용하거나  
재택근무할 때에도 잠잠이 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

# 마음은 나누고, 불안은 줄이고



잘못된 정보는 스트레스를 가중시키므로  
공신력 있는 기관/전문가가  
제공하는 정보에 집중하기



잠자기 전 전자기기 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

# 질환은 살피고, 치료는 꾸준히



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

# 코로나19

## 건강생활 수칙으로 오늘도 건강하게!





보건복지부



한국건강증진개발원



새로운 일상,  
오늘도 건강하게