

움직임을 통한 문화 기념: 모든 움직임이 소중합니다

Celebrate Culture Through Movement: Every Move Counts

Korean

몸을 움직이는 모든 활동은 여러분의 몸과 마음의 건강을 지켜줍니다

가족 및 친구들과 함께 움직이면 전체적인 웰빙에 유익하며 여러분의 문화와 더욱 가까워질 수 있습니다.

몸을 움직이면 활력을 더 많이 느낄 수 있고 정신적 웰빙이 향상됩니다.

만성 질환 및 특정 유형의 암이 발생할 위험을 낮추는 데 도움이 됩니다.

당뇨병, 심장병, 우울증 등과 같은 질병을 관리하는 데에도 도움이 됩니다.

승강기를 타지 않고 계단을 이용하기, 직장이나 학교에 갈 때 걷거나 자전거를 이용하기 또는 쉬는 시간 중에 스트레칭 하기 등과 같이, 일상 중에 실천하는 작은 활동들도 전반적인 건강과 웰빙을 향상시킵니다.



다음 활동들을 통해 움직이면서 문화를 기념해 보세요

- 전통 춤, 무술, 태극권, 요가 수행 등을 배우거나 Zumba 수업에 참가하세요.
- 축구, 럭비, 크리켓, 야구, 테니스, 배드민턴, 탁구, 농구 및 배구 등과 같은 지역사회 스포츠에 참여하세요.
- 가족 및 친구들과 함께 수영, 산책, 춤, 사이클링, 공원에서 함께 하는 놀이 등을 하며 신체적인 활동을 하세요.
- 여러분의 문화에서 유래한 전통적인 게임들을 알아보고 가족 및 친구들과 초대해서 함께 해보세요. 이는 활동성을 유지하고 몸을 움직이며 여러분의 문화를 기념하는 즐거운 방법입니다.

다음 단계는?

- 아직 늦지 않았습니다. 활동량을 더 늘려보세요.
- 조금씩 단계별로 활동 수준을 늘리세요. 다른 사람들을 격려해서 함께 하는 것도 잊지 마십시오.
- 해당 시의회의 웹사이트에서 공원, 놀이터, 지역 활동 및 참여에 대한 정보를 확인하십시오.
- 담당 의사나 보건 전문가에게 문의해서 조언을 구하십시오.

다문화 건강 주간 2023

한국어로 자세한 정보를 보시려면 웹사이트를 방문해 주십시오 -
www.mhcs.health.nsw.gov.au

