



소식

시니어들과
함께하는 영양
교육!

2025년 겨울 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

겨울 건강 - 계절을 건강하게 보내기



겨울은 특히 실내에서 더 자주 모이고, 여행하고, 친구 및 가족을 방문하기 때문에 건강을 유지하는데 특히 더 많은 어려움이 생길 수 있습니다. 이러한 활동은 마음을 따뜻하게 해 주기는 하지만 질병의 위험을 증가시킬 수도 있습니다.

그렇기 때문에 이번 시즌에는 필히 예방에 집중해야 합니다. 예방은 손을 씻고 독감 예방 주사를 맞는 것 이상으로 전반적인 웰빙에 투자하기 위해 의도적인 선택을 하는 것입니다. 겨울은 적절한 영양, 수분 공급, 회복을 주는 수면, 자연과의 의미 있는 연결에 우선순위를 두기에 완벽한 시기입니다. 이번 호에서는 스스로를 돌보고 질병을 예방하기 위한 접근 가능하고 독특한 전략에 대해 알아보겠습니다. 면역 강화 레시피부터 활동적이고 안정적인 생활을 유지하기 위한 팁까지, 추운 계절에 건강과 웰빙을 지원하는 실용적인 조언을 찾을 수 있습니다. 이번 겨울을 활력과 회복력의 계절로 만들어 봅시다. 약간의 예방이 귀하를 행복하고 건강하게 만들어 주는 데 큰 도움이 됩니다!

겨울 질병 예방을 위한 나의 노력

병에 걸릴 위험을 줄이기 위해, 본인은 다음을 수행할 것입니다.

- 면역 건강에 도움이 되는 건강하고 균형 잡힌 식사를 합니다.
- 질병과 싸우는 신체 능력을 돋기 위해 정기적으로 물을 마십니다.
- 매일 아침 몸 상태가 회복된 느낌을 받을 수 있도록 잘 잡니다.
- 긴장을 풀기 위해 야외로 나갑니다.
- 세균의 확산을 줄이기 위해 정기적으로 손을 씻습니다.



소식

시니어들과
함께하는 영양
교육!

2025년 겨울 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

올 겨울 건강하게 식사를 즐겨 보세요

샌디에이고에는 다양하고 신선한 농산물이 풍부합니다. 제철 농산물은 훨씬 더 저렴하고 영양이 가장 풍부합니다. 올 겨울 제철 음식을 소개합니다.



생강



마늘



레몬



케일



클레멘타인

손 씻기: 빈칸을 채워 보세요

이번 시즌 질병 예방에 도움이 되는 손씻기에 대해 알아보고
올바른 단어나 문구로 빈칸을 채워 보세요.

1. 손을 씻는 올바른 방법에는 최소한 _____초 동안 손을 문지르는 것이 포함됩니다.
2. _____ 및 물을 사용하는 것이 손을 씻는 가장 효과적인 방법입니다.
3. 손 씻기는 감기와 같은 호흡기 질환을 최대 _____% 감소시킬 수 있습니다.
4. 또한 _____ 아래도 문지르는 것을 잊지 마세요.



단어 뱅크

A. 비누

C. 손톱

B. 20

D. 40

셰프 팁: 생강 냉동하기

생강은 질병 예방에 도움이 될 수 있는 항염증 특성과 면역 강화 효능으로 잘 알려져 있습니다. 생강을 얼리면 사용하지 않은 부분을 버리지 않아도 됩니다. 더 좋은 점은 생강은 얼린 후에도 최대 6개월 동안 향과 영양이 유지된다는 것입니다! 생강을 냉동시키려면 껍질을 벗기고 기밀 용기에 보관하십시오.

통째로 또는 갈아서 냉동할 수 있습니다. 간 생강은 큐브 트레이에 소분하여 쉽게 사용할 수 있습니다. 생강을 통째로 얼리면 갈아서 수프, 스튜, 차에 쉽게 사용할 수 있습니다.



소식

시니어들과
함께하는 영양
교육!

2025년 겨울 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

라벨 읽기: 면역 건강을 위한 미네랄

영양 라벨은 면역 체계 강화에 필수적인 미네랄을 얼마나 많이 섭취하고 있는지 이해하는데 도움이 될 수 있습니다. 라벨을 읽고 각 미네랄에 대한 적절한 일일섭취량(DV%)를 목표로 하면 면역계를 튼튼하게 유지하고 질병을 예방할 수 있습니다. 몇 가지 예입니다.

Sodium / Sodium	190 mg	8 %	10 %
Potassium / Potassium	50 mg	1 %	7 %
Carbohydrate / Glucides	14 g	8 %	10 %
Fibre / Fibres	0 g	0 %	0 %
Sugars / Sucres	3 g		
Protein / Protéines	2 g		
Vitamin A / Vitamine A	0 %	8 %	
Vitamin C / Vitamine C	0 %	0 %	
Calcium / Calcium	0 %	15 %	
Iron / Fer	30 %	30 %	
Thiamine / Thiamine	45 %	45 %	

칼슘: 칼슘은 강한 뼈를 위해 필수적이며 세포 소통과 조직 복구를 도움으로써 면역 기능을 지원합니다. 1회 제공량당 일일섭취량의 약 20~30%를 제공하는 식품(예: 강화 식물성 우유 또는 요구르트 한 컵)을 목표로 하십시오. 일반적인 공급원으로는 유제품과 잎 채소가 있습니다.

아연: 아연은 T세포를 활성화하고 감기 지속시간을 줄여 면역 기능에 중요한 역할을 합니다. 육류, 조개류, 콩류, 견과류 및 씨앗류와 같이 1회 제공량당 일일섭취량의 15~30%를 제공하는 식품을 찾으십시오.

마그네슘: 마그네슘은 면역 반응을 조절하고 염증을 줄이며 스트레스를 관리하는데 도움이 되며, 이는 더 강력한 면역 체계를 지원합니다. 견과류, 씨앗, 잎 채소 등 1회 제공량당 일일섭취량의 10~25%를 제공하는 식품을 목표로 하십시오.

흙 밟기 연습

“흙 밟기”는 맨살을 땅에 직접 대는 방법입니다. 연구에 따르면, 20~30분간 이 운동을 하면 염증, 스트레스를 줄이고 항산화 물질을 증가시켜 면역 체계를 잠재적으로 지원하는 등 건강에 도움이 될 수 있는 것으로 나타났습니다.



5~10분 정도 시간을 내어 풀, 흙 또는 모래에서 맨발로 흙 밟기를 시작합니다. 안전을 위해 깨끗하고 날카로운 물체가 없는 장소를 선택하십시오. 이 방법은 휴식을 촉진하고 스트레스와 염증을 줄일 수 있습니다.



소식

시니어들과
함께하는 영양
교육!

2025년 겨울 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

그룹 스포트라이트 - 정원의 활력

10월에는 Mt. Hope Community Garden의 지역사회 구성원들이 Leah's Pantry가 *Around the Table with Elders*라고 부르는 새로운 커리큘럼을 시범 운영했습니다. 참가자들은 야외에 앉아서 생애 전반에 걸친 웰빙에 초점을 맞춘 이 프로그램을 즐겼고, 세계에서 가장 장수하는 사람들의 음식, 신념 체계, 운동 관행, 사회적 지원을 통해 건강을 개선하는 전통을 공유했습니다.



자료 스포트라이트: 샌디에이고 카운티 공중 보건 센터

최신 예방접종을 제 때에 할 수 있는 한 가지 방법은 보험이 필요하지 않은 카운티 공중 보건 센터에서 예방접종을 받는 것입니다. 샌디에이고 카운티 주변에는 6개의 지점이 있습니다. 정기 성인 백신, 정기 아동기 백신, 계절성 백신을 이용할 수 있습니다. 자세한 내용은 866-358-2966번으로 전화하거나 다음 사이트를 방문하십시오.



https://www.sandiegocounty.gov/content/sdc/hhsa/programs/phs/immunization_branch/Getting_Your_Vaccines.html

면역력 강화 수프

4인분 | 50분 | 출처: *Eat Well 101*

재료:

- 올리브 오일 1큰술
- 잘게 썬 작은 양파 1개
- 다진 마늘 2쪽
- 강황 1티스푼
- 소금 1티스푼
- 후추 1티스푼
- 파프리카 1티스푼
- 채수 4컵
- 얇게 썬 당근 2개
- 케일 또는 시금치 1컵
- 국물을 뺀 병아리콩 1캔
- 레몬즙 1개 분량

요리법:

- 올리브 오일에 양파와 마늘을 볶습니다.
- 강황, 육수, 당근, 병아리콩을 추가합니다. 15분간 끓입니다.
- 케일과 레몬 주스를 넣고 젓습니다. 5분 더 조리합니다.
- 소금, 후추, 파프리카로 양념하고 서빙하세요!

