

겨울철의 건강한 생활

최종 검토일: 2025 년 1 월 29 일

강한 면역 체계를 위한 건강한 식생활

야채, 과일, 통곡물 및 단백질 식품이 풍부한 건강한 식습관은 강한 면역 체계에 중요합니다. 매일 다양한 영양소가 풍부한 음식을 섭취하면 겨울철에 건강을 유지하고 최상의 컨디션을 유지하는 데 도움이 됩니다.

건강한 식생활에 대한 자세한 내용은 [캐나다 식품 가이드](#)를 참조하십시오.

겨울 시즌은 종종 가족 및 친구들과 명절을 기념하는 때입니다. 음식은 이러한 기념 행사에서 중요한 역할을 합니다. 명절에 잘 먹는 것은 어려울 수 있습니다. 건강을 유지하면서 명절 행사를 즐기는 방법에 대해 자세히 알아보려면 아래 링크를 클릭하십시오.

- [캐나다 정부: 명절과 행사를 위한 건강한 식생활](#)
- [명절 요리를 가볍게 하십시오](#)

신체 활동

날씨가 더 추워지고 일조 시간이 줄어들면 일상과 활동이 바뀔 수 있습니다. 여러분과 가족이 겨울 내내 활동적인 상태를 유지할 수 있는 방법에 대해 알아보십시오.

- [피트니스: 활동하기 및 활동성 유지](#)
- [어린이 및 청소년 활동성 유지](#)
- [겨울 신체 활동](#)
- [한눈에 알아보는 정보: 가족 단위로 활동하기](#)
- [한눈에 알아보는 정보: 추운 날씨에 활동하기](#)

금연

새해를 시작하면서 많은 사람들이 건강을 위한 목표를 세울 것입니다. 일부 사람들에게는 그것이 금연을 의미할 수 있습니다. 금연 또는 전자담배 및 BC 거주자를 위한 금연 프로그램에 대해 자세히 알아보십시오.

- [대화형 도구: 담배를 끊을 준비가 되셨습니까?](#)
- [금연](#)
- [금연\(HealthLinkBC 파일 #30c\)](#)
- [간접흡연의 해로운 영향\(HealthLinkBC File #30a\)](#)
- [대체 담배 제품의 건강 위험\(HealthLinkBC File #30b\)](#)
- [전자담배](#)

더 많은 HealthLinkBC File 주제를 찾아보려면, 웹사이트 www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC 주 내에서 비응급 보건 정보 및 조언을 찾아보려면 웹사이트 www.HealthLinkBC.ca 를 방문하거나 **8-1-1** (무료 전화) 로 전화하십시오. 청각 장애 관련 지원을 받으려면 **7-1-1** 로 전화하십시오. 요청에 따라 130여 개 언어로의 번역 서비스가 제공됩니다.