

(韓国・朝鮮語)

食事に気をつけて、体調を守りましょう

식사에 주의하여 건강을 지킵시다

지금까지의 재해 경험을 통해, 대피소 생활을 오랫동안 계속하면 혈압이 높아진다는 건 잘 알려진 사실입니다.

재해를 입은 후에는 스트레스나 수면부족으로 인해 짠 음식이 먹고 싶어집니다. 혈압을 정상으로 유지하기 위해서는 염분을 줄입니다. 그리고 되도록 수분을 섭취합니다.

고혈압에 걸리지 않도록 식사에 주의하여, 건강을 지키도록 합니다.