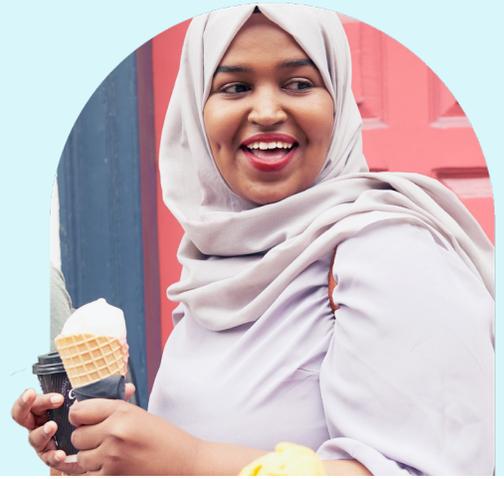


# 건강한 식습관을 갖고 계신가요?



가장 공감되는 문장들을 표시해보세요.

## 건강한 식습관의 신호

### 저는 보통:

- 음식을 내 건강과 웰빙을 위한 영양 공급과 보살핌의 방법으로 봅니다
- 배고플 때 먹고 배부를 때 멈춥니다
- 아침, 점심, 저녁과 같은 규칙적인 식사를 합니다
- 모든 음식이 어떤 가치를 제공한다는 것을 인식합니다
- 모든 식품군에서 다양한 음식을 먹습니다
- 먹는 것을 즐깁니다
- 다른 사람들과 함께 또는 혼자 먹는 것이 편안합니다
- 나 자신에 대해 좋은 감정을 가집니다

## 건강하지 않은 식습관의 신호

### 저는 종종:

- 먹을 때 죄책감이나 수치심을 느낍니다
- 음식을 '좋은' 또는 '나쁜' 음식으로 분류합니다
- 오랫동안 먹지 않거나, 먹는 것을 제한하거나, 자주 다이어트를 하거나 유행하는 식단을 따릅니다
- 스트레스, 우울, 분노, 슬픔이나 지루함을 느낄 때 먹습니다
- 음식을 보상으로 사용하거나 '규칙없는 날'을 가집니다
- 칼로리 계산이나 먹은 칼로리를 운동으로 소모하는 것에 크게 신경씁니다
- 먹을 때 통제력을 잃는다고 느낍니다
- 음식 선택이나 과식에 대해 자신을 비난합니다

왼쪽의 문장들은 건강한 식습관의 신호들입니다. 오른쪽 문장들에 더 공감이 된다면, 정신 건강 전문가와의 상담이 도움될 수 있습니다. 정신 건강 전문가들의 도움을 받으면 음식에 대한 건강한 태도를 기르고, 자신을 더 아끼는 법을 배울 수 있습니다.

### 출처

EatWell. UCLA. [Building a healthy relationship with food](#). 2024년 2월 3일.

NHS. [Relationship with food](#).

UCI Counseling Center. [How to improve relationship with food](#).

The University of Newcastle. [What does having a 'good relationship with food' mean? 4 ways to know if you've got one](#). 2023년 10월 12일.

# Optum

본 프로그램은 응급 상황이나 긴급 진료 요구를 위해 사용해서는 안 됩니다. 이 프로그램이 의사나 전문가의 치료를 대체하지 않습니다. 특정한 의학적 요구, 치료법 또는 약에 대해서는 임상가와 상담하십시오. 잠재적 이해 상충 문제로 인해, Optum 혹은 그 계열사 또는 이러한 서비스를 직간접적으로 제공하고 있는 어떤 단체(예를 들어, 고용주 혹은 건강 플랜)를 상대로 법적 조치를 수반할 수 있는 사안에 대해서는 법적 자문이 제공되지 않을 것입니다. 이 프로그램 및 관련 내용을 모든 주에서, 또는 모든 규모의 집단에 사용할 수 있는 것은 아니며, 변경될 수 있습니다. 보장 제외 및 제한 사항이 적용될 수 있습니다.

© 2024 Optum, Inc. 모든 권한 보유. WF15047674 333097-112024 OHC