



# 신체 활동서비스(Physical Activity Services) – HealthLink BC

## HealthLink BC

HealthLink BC는 BC주에서 비응급 보건 정보 및 조언을 제공합니다. 이 정보 및 조언은 저희 웹사이트를 방문하거나 **8-1-1**로 전화하여 접근할 수 있습니다. 자세히 알아보기: [www.healthlinkbc.ca/](http://www.healthlinkbc.ca/)

## HealthLink BC의 Physical Activity Services

BC주 주민들이 더 활동적으로 생활하고 더 건전한 생활양식을 유지할 수 있도록 돕기 위해, 자격증을 소지한 저희 운동전문가들이 전화, 이메일 및 웹 기반의 신체 활동 정보 및 전문적 지도를 제공합니다.

**운영 시간: 월-금요일 오전 9시 – 오후 5시(태평양표준시)**

저희가 제공하는 서비스:

- 안전한 수준 및 종류의 신체 활동을 결정하기 위한 기초 검사
- 여러분의 목표, 현재 체력 수준, 건강 상태 등에 입각한 개별 신체 활동 권장안
- 더 활동적으로 생활하고, 장벽을 극복하고, 의욕을 유지할 수 있도록 돕기 위한 지원



**8-1-1**로 전화하여 운동전문가와 상담하십시오. 130여 개 언어로의 번역 서비스도 제공합니다.



운동 및 신체 활동에 관한 의문이 있을 경우, Physical Activity Services에 이메일로 문의하십시오: [www.healthlinkbc.ca/email-physical-activity](http://www.healthlinkbc.ca/email-physical-activity)

신체 활동 및 생활양식 선택에 관해 알아보려면 저희 웹사이트를 방문하십시오: [www.healthlinkbc.ca/physical-activity](http://www.healthlinkbc.ca/physical-activity)



Physical Activity Services에 클라이언트 또는 환자를 의뢰하려면 **8-1-1**로 전화하거나 팩스 의뢰서를 작성하십시오: [www.healthlinkbc.ca/physical-activity-fax-referral](http://www.healthlinkbc.ca/physical-activity-fax-referral)



## 전문 프로그램 및 서비스

### 소아신체 활동서비스(Pediatric Physical Activity Services)

BC주에서 임신 전후를 위한 안전한 운동 권장안, 아동 및 청소년을 위한 신체 활동 정보, 조언 및 지도를 제공합니다. 간헐적 및 지속적 서비스가 있습니다.

### 아동섭식 및 활동 프로그램(Eating and Activity Program for Kids)

아동, 10대 청소년 및 그 가족이 건강 체중을 유지하고 전반적 건강 및 삶의 질이 향상될 수 있도록 지원하기 위한 프로그램입니다. 자세히 알아보거나 의뢰서를 요청하려면 전화 **8-1-1**로 문의하거나 다음 웹사이트를 방문하십시오: [www.healthlinkbc.ca/healthy-eating/healthy-weight/kids-program](http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating/healthy-weight/kids-program)

### 비만치료 및 신진대사 서비스(Bariatric and Metabolic Services)

신진대사 또는 체중 관련 질환이 있는 사람을 위한 서비스입니다. 생활양식 카운슬링 및 복합진료 사례 관리 분야에서 집중적 훈련을 받고 풍부한 경험을 쌓은 전문가가 체중감량 수술을 고려하고 있는 클라이언트에게 교육, 상담 및 치료 서비스를 제공합니다.

### 암환자 신체 활동 서비스(Physical Activity Services for Cancer)

암 진단을 받은 클라이언트의 암 치료 중/후의 생활을 돕기 위한 서비스입니다. 자격증을 소지하고 있고 암 관련 훈련을 받은 저희 운동 전문가들이 안전하게 운동하기, 신체 활동으로 치료 부작용을 줄이고 관리하기 등에 관한 정보를 제공합니다. 체력 유지 및 증진을 돕기 위해 개별 신체 활동 계획을 개발할 수도 있습니다. 지속적인 지원을 제공합니다.



HealthLinkBC