

 한국전통문화고등학교	<div>“창의적인 전통문화 인재 육성”</div> <div>가정통신문</div>	<div>새롭게 빛나는 전통교육</div> <div>제2023 -59호</div> <div>발송일: 2023.6.23.</div> <div>발송처: 한국전통문화고등학교</div> <div>관인생략</div>						
제 목	2023년 청소년 비만 예방 및 관리 안내							
<p>가정에 사랑과 평안이 깃들기를 기원합니다.</p> <p>최근 무더운 날씨와 불규칙한 생활로 인해 우리 아이들이 건강 관리 와 체형 대한 관심이 증가하고 있습니다. 특히 청소년기의 비만은 각종 동반 질환의 발생률을 높이고, 정서적인 문제, 학교 부적응 등은 삶의 질 저하를 가져오기도 합니다. 이에 우리 자녀들이 안정되고 건강한 삶이 유지되도록 많은 관심과 사랑으로 지도 부탁드립니다.</p> <div>1 비만이란?</div> <div>정의</div> <p>체내에 지방조직이 과다하게 축적되어 대사 장애가 유발된 상태로 ‘체중이 얼마나 많이 나가나’보다 ‘<u>체지방이 얼마나 필요 이상으로 많이 쌓여있는가</u>’를 판단하는 것이 정확한 비만을 진단하는 방법입니다.</p> <div>원인</div> <table><tr><td>개인적 요인</td><td>연령, 성, 유전적 소인, 생리적 요인 (호르몬, 대사율), 행동, 태도, 신념 생활습관과 관련</td></tr><tr><td>매개적 요인</td><td>· 고열량음식/ 설탕, 지방 함량이 높은 음식/ 알코올 섭취/ 대용량의 일회성 섭취 · 에너지 소비를 낮추어 주는 전자제품, 자동차 이용 / 수동적 여가를 촉진하는 TV시청 등</td></tr><tr><td>환경적 요인</td><td>물리적 환경, 경제환경, 정책적 환경, 사회문화적 신념, 인식과 가치</td></tr></table> <div>2 청소년 비만은 어떤 영향을 끼치나요?</div> <ul style="list-style-type: none">비만으로 인한 대사적 이상에 의한 질환 (고지혈증, 관상동맥질환, 고혈압, 암 등)과 과도한 체중에 의한 질환 (골관절염, 허리통증, 수면무호흡증 등) 동반 위험을 높입니다.WHO도 비만을 질병으로 분류, 총 8종의 암 (대장암, 자궁내막암, 난소암, 전립선암, 신장암, 유방암, 간암, 담낭암)을 유발하는 주요 요인으로 제시하였습니다.우울증, 자아존중감 결여, 사회성 결핍 등 정서적 질환 발생 원인이 되기도 합니다.사회경제적 손실 규모 증가 (의료비 증가, 생산성 저하 등), 삶의 질 저하, 교통 등 무형 비용을 포함하면 비만으로 인한 사회경제적 부담은 더욱 커질 것으로 추정되기도 합니다. <div>3 청소년의 비만 예방 및 관리</div> <div>기본원칙</div>			개인적 요인	연령, 성, 유전적 소인, 생리적 요인 (호르몬, 대사율), 행동, 태도, 신념 생활습관과 관련	매개적 요인	· 고열량음식/ 설탕, 지방 함량이 높은 음식/ 알코올 섭취/ 대용량의 일회성 섭취 · 에너지 소비를 낮추어 주는 전자제품, 자동차 이용 / 수동적 여가를 촉진하는 TV시청 등	환경적 요인	물리적 환경, 경제환경, 정책적 환경, 사회문화적 신념, 인식과 가치
개인적 요인	연령, 성, 유전적 소인, 생리적 요인 (호르몬, 대사율), 행동, 태도, 신념 생활습관과 관련							
매개적 요인	· 고열량음식/ 설탕, 지방 함량이 높은 음식/ 알코올 섭취/ 대용량의 일회성 섭취 · 에너지 소비를 낮추어 주는 전자제품, 자동차 이용 / 수동적 여가를 촉진하는 TV시청 등							
환경적 요인	물리적 환경, 경제환경, 정책적 환경, 사회문화적 신념, 인식과 가치							

원인조사	비만이 유발된 원인이 각기 다르므로, 이에 대한 파악이 비만 관리와 예방을 위한 기본
합병증 검사	(질환 이환/유병 여부) 고혈압, 고지혈증, 고인슐린혈증, 지방간, 지방간염 등
목표설정	<p>· 청소년의 건강한 성장과 발달 역시 달성해야 할 주요 과업이므로 체중감량 보다는 현재 체중 유지에 단기간 목표를 두고, 체중적으로는 신장별 표준체중에 도달하도록 합니다.</p> <p>· 고도비만의 경우 6개월간 5% 이상 감량을 목표로 합니다.</p>

■ 행동 중재

1 하루 음식 섭취량과 신체활동량을 비교하여 생각하기

- 음식 섭취 시, 섭취한 음식의 종류와 양 기록하기
- 하루 섭취한 신체활동량의 강도와 시간을 정하여 계획하기

하루 섭취한 음식의 열량이 신체 활동량보다 높다면 비만해지기 쉽습니다.

- 개인의 건강상태에 맞는 **당양성분 방법** 및 **신체활동 운동강도**를 안내받고 실천할 수 있도록 커리큘럼 제공하여 전문가와 상담함.

2 정해진 시간에 규칙적으로 식사하기

- 하루 세끼를 거르지 않고 골고루 먹기
- 업무 중간에 정기적인 간식 시간 정하기
- 간식은 과일, 우유, 견과류 같은 **건강한 식품**으로 적당량 먹기
- 밤 늦게 식사하지 않기

- 불규칙하고 계획되지 않은 시간에 먹으면, 자기도 모르게 **훨씬 많은 열량**을 섭취하게 됩니다.
- 음식을 먹는 **시간을 정하고** 정해진시간 **이후에는 먹지 않도록** 합니다.

3 단음료 대신 물 선택하기

- 하루 동안 **물 충분히 마시기**
* 성인 기준 하루 물 권장량 : 약 1.5~2L (8잔)
- 단 음료가 꼭 마시고 싶을 땐, 영양표시를 읽고 열량과 당류 함량이 비교적 낮은 음료 선택하기

- 가당음료를 1-2잔 매일 섭취할 경우 당뇨병은 26%, 대사증후군은 20% 발생위험이 증가

음료 종류와 당 함량 비교표

음료 종류	당 함량 (1인 1회 분량 기준)
음료 종류	당 함량
음료 종류	당 함량
음료 종류	당 함량
음료 종류	당 함량
음료 종류	당 함량

4 과식하지 않기

- 작은 접시에 음식을 덜어 본인에게 맞는 **적당량만** 섭취하기
- 음식은 **천천히** 꼭꼭 씹어먹기

- 과식을 하게 되면 남은 에너지가 지방으로 쌓여 **비만을 유발**하고 **심혈관 질환, 위장병** 등 만성질환 발생 위험이 증가합니다.

5 일상 속 신체 활동량 늘리기

직장에서

- 출·퇴근 때 한 정거장 앞에서 내려 걸기
- 엘레베이터나 에스컬레이터 대신 계단을 이용하기
- 가까운 거리는 걷거나 자전거를 이용하여 출근하기
- 식당은 걸어서 다녀올 수 있는 곳 중에서 가능한 한 먼 곳에서 식사하기
- 휴식(점심) 시간에 동료들과 주변을 거닐며 대화하기

5 일상 속 신체 활동량 늘리기

가정에서

- 장 보러 갈 때는 걸어서 이동하기
- 누워 있거나 앉아 있는 시간 줄이기
- 틈틈이 스트레칭 하기
- 혼자나 가족과 함께 즐길 수 있는 활동적인 취미(운동) 만들기
- 엘레베이터보다 계단을 이용하기

5 일상 속 신체 활동량 늘리기

이동할 때

- 대중교통을 이용하고 가까운 거리는 걷거나 자전거 등을 이용하기
- 지하철이나 버스를 기다리는 동안 계속 움직이기
- 대중교통을 이용할 때 한 정거장 앞에서 내려서 걸어가기
- 운전 전과 운전 후에 스트레칭 하기
- 목적지로 걸을 때 팔을 힘차게 흔들며 활발하게 걷기

건강한 식생활과 규칙적인 신체활동은 비만예방을 위한 필수조건입니다.

“음식으로 섭취하는 에너지와 신체활동으로 소비하는 에너지가 비슷해야 건강한 몸을 유지할 수 있습니다.”

2023. 6. 23.

한 국 전 통 문 화 고 등 학 교