



건강한 체중관리(비만예방) 안내

1. 청소년기 비만 예방의 중요성

학생들의 운동량은 줄어들고 식생활의 서구화, 패스트푸드의 증가로 비만청소년이 급격히 증가하고 있습니다. 비만한 사람은 심장, 폐, 간, 신장 등 신체의 주요장기에 부담이 초래되어, **각종 질병에 걸리기 쉽습니다.** 연구결과 체중의 10% 증가 시 혈압은 6.6mmHg, 혈당은 2mg/dl, 콜레스테롤은 1mg/dl씩 증가한다고 합니다. 비만은 유전적이거나 내분비이상 등 특정질병에 의할 수도 있으나, **대부분은 소비열량보다 섭취열량이 많아, 남은 열량이 중성지방으로 바뀌어 피하에 쌓여 비만이 됩니다.** 그러므로 섭취량과 소비량 사이에 균형이 이뤄지도록 관리해야겠습니다.



2. 건강한 체중관리

◎ 저체중의 문제점 ◎

중요 영양섭취 부족이 지속되면 체중감소와 함께 체지방 및 근육 단백질이 손실되어 성장기 학생의 신체적, 지적 성장이 느려져 그 영향은 인체에 영구적일 수 있습니다. 뿐만 아니라, **철결핍성빈혈, 골다공증**이 생기고 백혈구가 감소되고 질병에 대한 저항력이 떨어져 질병에도 쉽게 걸리게 됩니다.

◎ 비만 예방 생활습관 실천하기 ◎

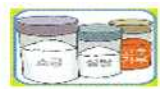
- 하루 세끼 밥으로 적당량을 식사하기
- 과자,탄산음료,주스등 과량의 당질식이 **섭취하지 않기**
- 즉석가공식품(햄버거,피자,치킨,편의점음식) 줄이기
- 채소, 야채 등 **섬유질 충분히 섭취하기**
- 잠자기 4시간 전부터는 음식 먹지 않기
- 체육시간 등 **신체활동에 적극 참여하기**
- 아침 결식 하지 않기



아침밥 꼭 먹기



하루 5컵 이상 물 마시기



짜고, 맵고 단 음식 적게 먹기



즉석가공식품과 탄산음료 안 먹기



하루 3번, 3분 이상 양치하기



매주 5일, 매일 30분 이상 운동



채소와 과일 많이 먹기



충분한 수면과 TV, PC 사용 줄이기



균형 잡힌 영양식 먹기

3. 좋은 운동 습관 기르기

- 걷기와 같이 일상생활에서 아주 쉽게 할 수 있는 운동부터 습관을 들입니다.
- 근력운동과 스트레칭을 할 수 있도록 도와줍니다.
- 좋아하는 운동을 선택하여 매일 규칙적으로 운동을 하도록 합니다.
- 평일에는 하루에 30분 이상, 주말에는 1-2시간씩, 일주일에 3회 이상 운동을 하는 것이 좋습니다.
- 가족이 자전거타기, 몸을 움직이는 게임, 또는 주말 등산과 같은 활동을 함께 하도록 합니다.

4. 표준체중, 체질량지수(BMI) 구하기

■ 표준체중 구하기

남성: (신장 - 100)(cm) × 0.9

여성: (신장 - 100)(cm) × 0.85

예를 들어 신장이 170cm, 몸무게가 70kg인 남성의 표준체중은, (170-100) × 0.9 = 63kg

■ 체질량(BMI) 지수 구하기

체중(kg) ÷ (키(m) × 키(m))의 값(kg/m²).

즉 몸무게를 키의 제곱으로 나누면 됩니다.

예를 들어 체중이 80kg이고 키가 190cm인 사람의 BMI는 80 ÷ (1.90 × 1.90) = 22.16

체질량지수(BMI, Body Mass Index:kg/m²)	
저체중	BMI ≤ 18.5 kg/m²
정상	BMI 18.5 ~ 22.9 kg/m²
과체중	BMI 23 ~ 24.9 kg/m²
비만	BMI 25 ~ 35 kg/m²

[국민건강영양조사 홈페이지] <https://knhanes.kdca.go.kr/knhanes/main.do>

성장도표 - 측정 계산기를 이용하여 성장상태 측정

[안내] 본교 보건실에 <건강한 체중관리>를 위한 체성분 측정기구(인바디)가 비치되어 있습니다.

건강한 체중관리를 위한 개인상담과 체성분 측정을 원하는 학생은 보건실에 문의해 주세요.

2022. 9.

배 영 중 학 교 장(직인생략)