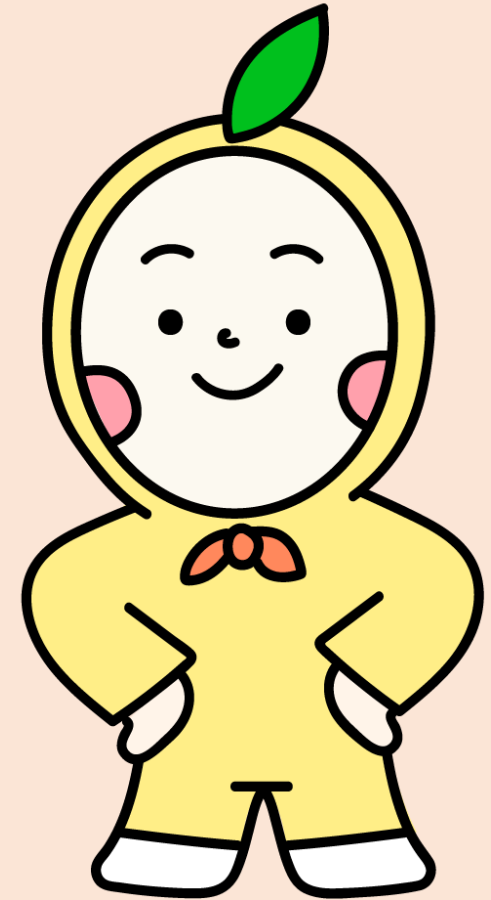


# 비만 · 과체중



들어가기

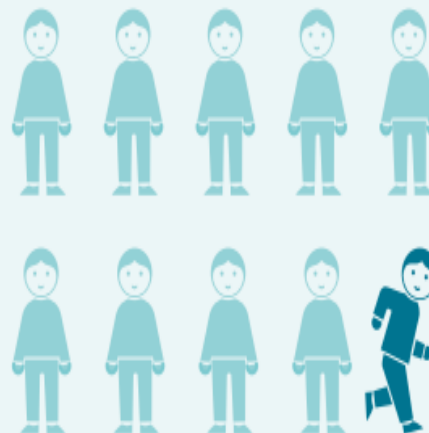


## 아동·청소년 식생활 현황

### 아동·청소년 식생활 현황



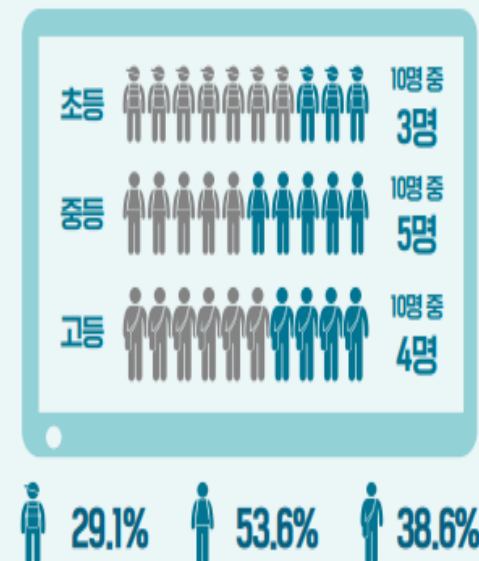
### 신체활동 실천율 (하루 1시간 주 5회 이상)



10명 중 1명꼴로 실천(14.0%)

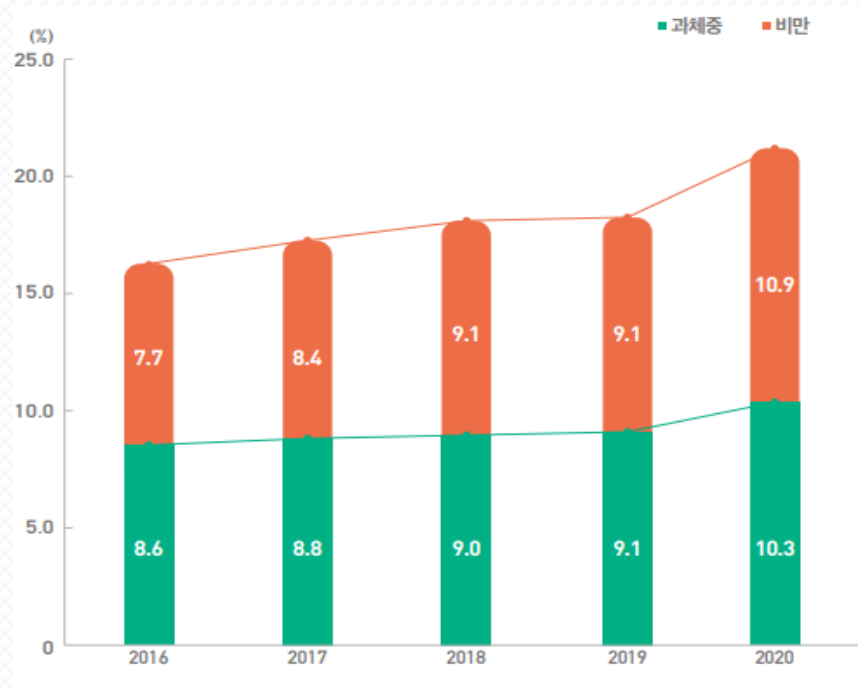
\*출처: 2020년 청소년건강행태조사

### 인터넷·게임 이용률 (하루 2시간 이상)

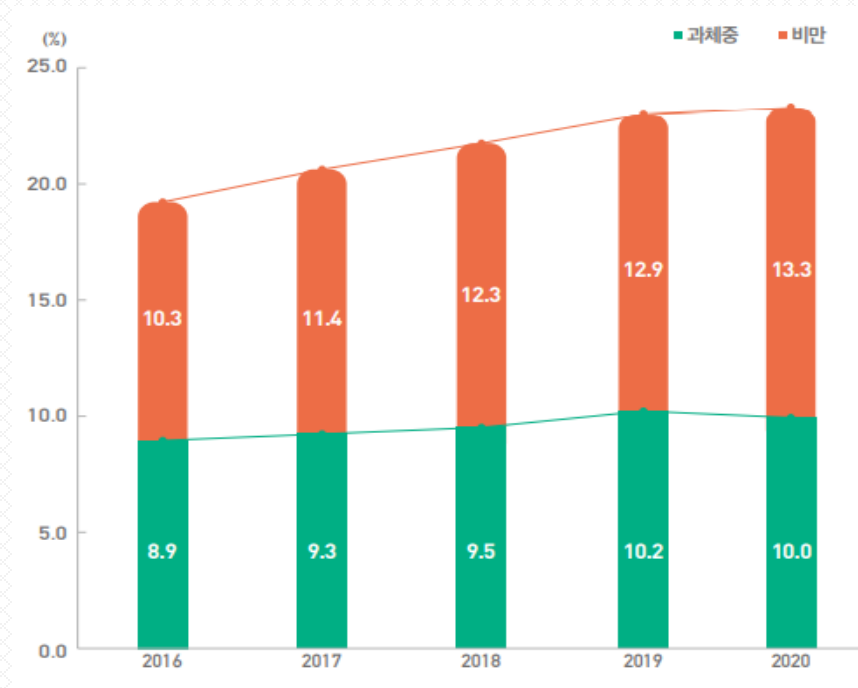


\*출처: 2019년 학생건강검사

## 중·고등학생의 과체중·비만 현황



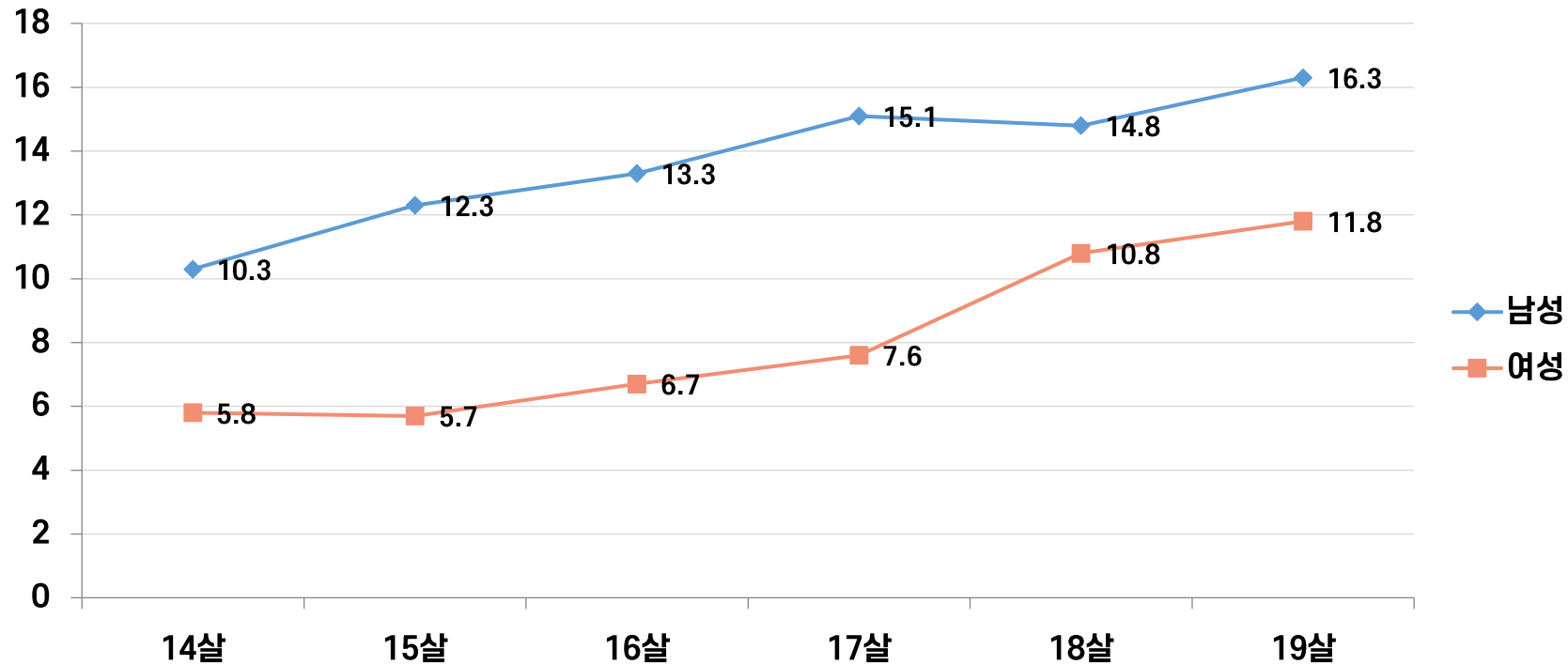
중학생



고등학생

## 중·고등학생의 과체중·비만 현황

### 청소년 성별 비만율



알아보기



## 비만이란

- **비만이란 단순히 체중이 많이 나가는 것이 아니라 몸에 지방이 지나치게 많이 쌓인 상태를 말합니다.**
- **비만의 주요원인은 음식으로 섭취하는 열량과 신체활동으로 소비하는 열량의 불균형을 의미합니다.**
- **청소년 4명 중 1명이 비만 상태를 보입니다(2019년 기준).**

# 에너지 소비와 비만





## 비만의 원인

- **유전적인 요인**
- **식사습관 관련 요인**  
: 아침식사 결식, 불규칙한 식사시간, 폭식, 야식, 패스트푸드 및 가공음료 섭취 증가 등
- **신체활동 감소 , 스크린타임(TV, 컴퓨터)의 증가**
- **질병**  
: 지방 대사이상, 갑상선 기능 저하, 내분비선 이상 분비



## 비만의 진단 기준

- 체질량지수(BMI)와 성장곡선을 이용하여 과체중과 비만을 진단할 수 있어요.

먼저 BMI를 계산합니다!

< BMI 계산법 >

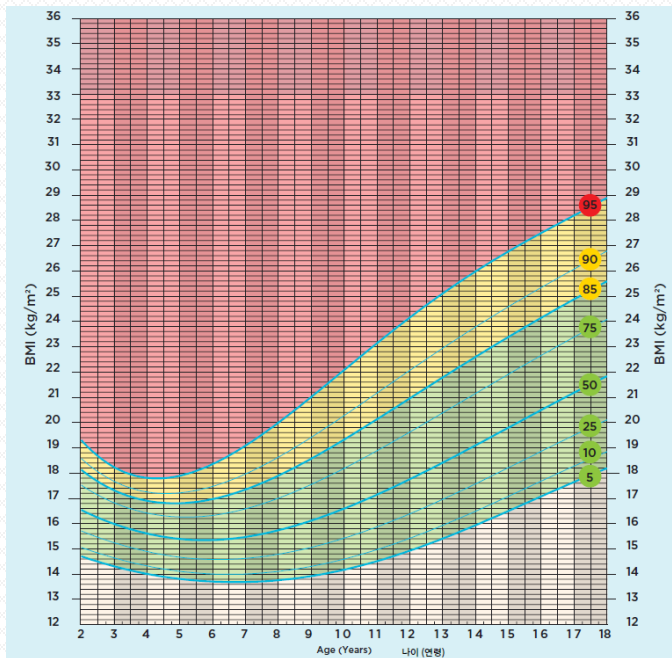
$$\text{체질량 지수} = \frac{\text{체중(kg)}}{\text{신장의 제곱(m}^2\text{)}}$$

[참고] 성인의 경우 BMI 계산법에 따라  
23.0-24.9kg/m<sup>2</sup>인 경우 ‘과체중’,  
25.0kg/m<sup>2</sup> 이상인 경우 ‘비만’으로 진단합니다.

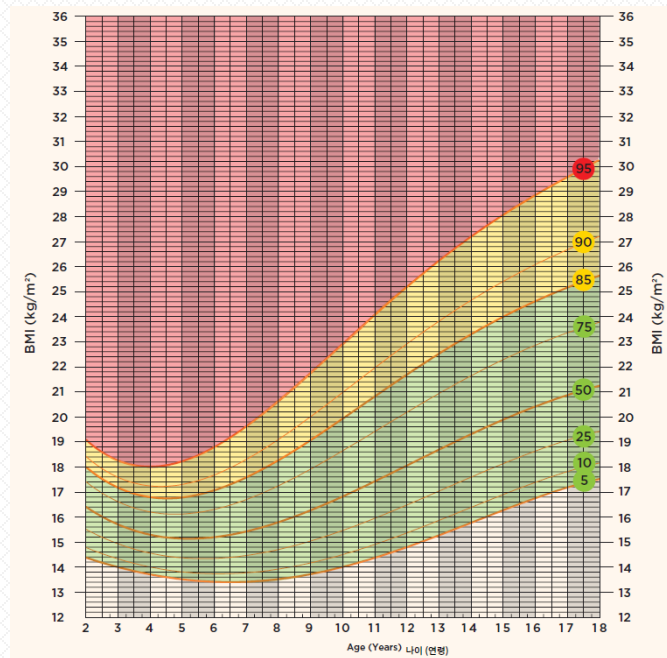
# 비만의 진단 기준

- 나의 BMI가 연령별 BMI 성장곡선의 어느 위치에 해당하는지 알아봅니다.

남자(2-18세)



여자(2-18세)



\* 소아·청소년의 경우  
연령별 체질량지수 백분위수  
성장곡선에 따라  
85백분위수 이상 95백분위수 미만인  
경우 ‘과체중’,  
95백분위수 이상인 경우 ‘비만’으로  
진단합니다.

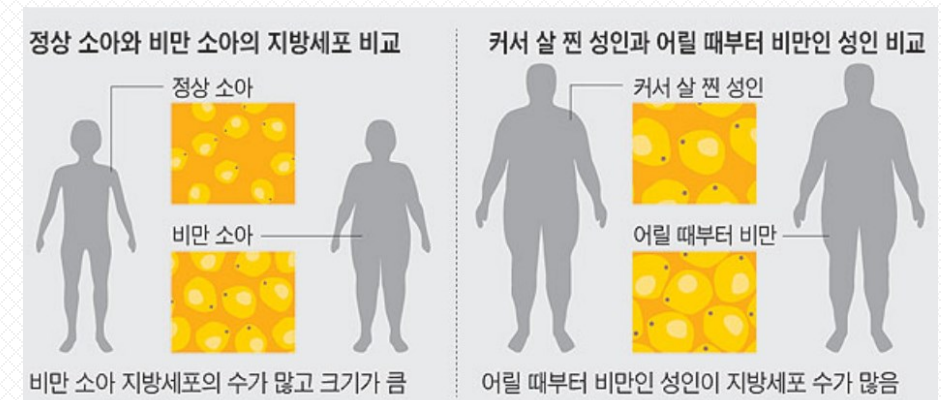
## 청소년 비만의 문제점

### ● 육체적인 건강문제

- 청소년기 비만은 높은 확률로 성인비만으로 이행될 수 있습니다.
- 고혈압, 고지혈증, 당뇨병과 같은 대사증후군으로도 발전되기도 합니다.

### ● 정신적인 건강문제

- 체력저하로 인한 학업 및 운동수행능력이 저하될 수 있습니다.
- 비만 스트레스로 자신감이 떨어지고 심한 경우 우울증이 올 수 있습니다.



## 비만의 식사요법

- 비만은 음식(열량)섭취를 감소시켜 지방조직에 저장되었던 **지방이 소모되어야** 합니다.
- 무조건 식사량을 줄이는 것이 아니라, **식품을 골고루 섭취**하여 영양균형을 이루어야 합니다.
- 가장 바람직하고 성공 가능성이 큰 비만의 식사요법은 하루에 필요한 열량에서 **500~800kcal 정도를 줄이는 것**입니다.

## 체중 조절식의 종류

전통적인 식사요법	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 500kcal/일 감소</li> <li>• 2kg/월 감량, 낮은 감량속도</li> <li>• 일상식사 이용</li> <li>• 안전성</li> </ul>
저열량 식사요법	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 800~1200kcal/일 섭취</li> <li>• 4kg/월 감량, 빠른 감량속도</li> <li>• 정상식사 또는 식사대응식 병용</li> <li>• 영양소 결핍, 대사이상</li> </ul>
초저열량 식사요법	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 400~600kcal/일 섭취</li> <li>• 부작용 증가로 2개월 이내로 실시 권장</li> <li>• 의학적 검사 필수</li> <li>• 생물이 높은 단백질, 필수지방산, 무기질, 비타민이 포함된 식사 대응식</li> </ul>

일상식사를 이용한  
1일 500kcal  
감소 추천



- 2kg/월 감량
- 낮은 감량 속도
- 안전성 높음

## 비만을 예방하는 습관

### 1. 식품 선택

- 다양한 식품(곡류, 육류, 어류, 채소류 등)을 먹습니다.
- 물을 가까이 두고 수시로 마십니다.
- 간식으로 빵, 과자, 햄버거와 같은 가공식품이나 패스트푸드보다 채소와 과일을 먹습니다.
- 콜레스테롤과 동물성 지방이 많은 음식은 적게 먹습니다.
- 배달음식 섭취나 외식의 횟수를 줄입니다.

### 2. 식사 습관

- 아침을 꼭 챙겨 먹습니다.
- 정해진 시간에 규칙적으로 식사합니다.
- 천천히 그리고 즐겁게 식사합니다.
- 음식을 먹으며 TV, 신문, 잡지 등을 보는 등 다른 행동을 하지 않습니다.
- 작은 식기류를 사용합니다.
- 음식을 먹고 난 후 바로 식탁에서 일어납니다.

### 3. 생활 습관

- 생활속에서 활동시간을 늘립니다.
- 컴퓨터, TV 등으로 보내는 시간을 줄이고 운동시간을 늘립니다.
- 충분한 수면시간을 확보합니다.

## 비만을 예방하는 습관

☑ 몸을 많이 움직이면 내 몸에 많이 저장된 에너지가 소비되어 체중을 줄이는데 도움을 준다.

\* 1분 동안 앉아 있으면 1.5칼로리가 소비, 힘차고 빠르게 걸으면 1분당 6칼로리 소비!

☑ 운동을 규칙적으로 꾸준히 하면 예전보다 더 많은 에너지가 몸 안에 쓰이게 된다.

☑ 내 몸에 저장되어 있던 지방이 에너지로 사용되어 지방을 없애는데 도움을 준다.

☑ 운동을 하게 되면 온몸에 골고루 근육이 발달하게 되어 튼튼하게 해준다.

☑ 배가 고플 때 천천히 꾸준히 몸을 움직여 보면 식욕을 줄일 수도 있다.

☑ 운동을 하면 기분이 상쾌해져 우울했던 마음이 밝아지고 자신감이 생긴다.

☑ 면역력이 증가하여 감기 등과 같은 감염으로 인한 병에 쉽게 걸리지 않는다.





## 운동습관의 Tip!

- **가벼운 운동 (4kcal/1분)**

: 느린 박자 춤추기, 훌라후프, 걷기, 집안일 하기, 볼링, 야구, 배구, 자전거타기



- **보통의 운동 (7kcal/1분)**

: 배드민턴, 탁구, 태권도, 빨리 걷기, 스케이트, 에어로빅, 윗몸일으키기

- **힘든 운동 (10kcal/1분)**

: 계단 오르내리기, 줄넘기, 테니스, 핸드볼, 달리기, 등산, 농구, 축구, 스키



# 생각 정리하기



## 비만 예방과 건강 체중 유지하기

- 건강 체중을 유지하는 것은 다른 질병에 걸릴 가능성은 줄이고 삶의 질, 행복감을 높여줍니다.
- 비만 극복을 위해서는 학생 스스로의 의지와 노력이 매우 중요합니다.
- 비만의 예방법과 지속적인 관리에 대해 영양상담을 받는 것은 건강한 체중을 유지하는데 도움이 됩니다.

학교 영양상담으로  
비만과 과체중  
극복해요



교육부 17개 시·도교육청