



# 영양·위생소식지

( 주제 : 비만과 식이장애 )

작성자

실습생 홍송화

남원여자고등학교 식생활관 ☎ 930-0061 ( <https://school.jbedu.kr/jb-nwgirls> )

## ① 올바른 영양관리의 중요성

청소년기는 급격한 신체적 성장이 이루어지는 시기이며, 이때 영양 관리는 신체적 성장 및 발달에 큰 영향을 미치므로 매우 중요합니다. 최근 청소년기 건강 문제점으로 아침 결식, 패스트푸드 과다 섭취, 잦은 야식, 편식, 운동 부족, 잘못된 다이어트 방법 시도 등이 있으며 또한, 외모지상주의, 마른 것이 아름답다고 평가하는 사회적 분위기, 왜곡된 신체상 등이 있습니다. 이로 인해 식이장애를 유발하기도 합니다. 이로 인한 다양한 문제점을 알고 예방법을 실천해 봅시다.



## 비만

### 비만이란?

비만이란, 단순히 체중이 많이 나가는 것이 아닌 몸에 지방이 지나치게 많이 쌓인 상태를 말합니다.

원인

비만의 주요 원인은 음식으로 섭취하는 열량과 신체 활동으로 소비하는 열량의 불균형입니다. 즉, 열량 섭취량보다 소비량이 적은 경우 남는 열량이 몸속에 지방으로 쌓여 비만이 될 가능성이 높아집니다.



### 비만, 왜 문제일까?

비만은 육체적 건강 문제뿐만 아니라 정신적으로도 문제를 일으키게 됩니다. 비만이 되면 체력이 저하되어 학업 및 운동 수행 능력이 떨어지게 되고, 비만인 청소년은 스트레스를 받고 예민해져 자신감이 떨어지고 우울해지게 됩니다. 비만인 경우, 비만 극복을 위한 노력이 필요하며, 주변에서는 함께 응원해 주고 도와주는 분위기를 형성해 주어야 합니다.

## 어떻게 예방할 수 있을까?

### ■ 식품을 선택할 때

- ① 다양한 식품
- ② 물을 가까이 두고 수시로 마시기!
- ③ 간식으로 빵, 과자, 햄버거 등의 가공식품 NO!  
→ 채소와 과일 GOOD!

### ■ 식사 습관

- ① 아침 꼭 챙겨 먹기
- ② 정해진 시간에 규칙적인 식사 습관
- ③ 식사는 천천히, 그리고 즐겁게!

### ■ 생활 습관

- ① 계단 오르내리기, 가까운 거리 걷기 등 생활 속 활동 시간 늘리기
- ② 컴퓨터, TV 등으로 보내는 시간은 줄이고, 산책·운동 시간 늘리기

## 비만 예방을 위한 올바른 간식 선택하기

- 하루에 2번, 하루 필요 열량의 약 10~15%정도 섭취하는 것이 적당
- 지방과 나트륨 함량이 높은 패스트푸드·인스턴트식품 X  
→ 비타민과 무기질이 풍부한 채소나 과일로 선택 O
- 음료 선택 시 탄산음료나 단 음료 X  
→ 칼슘이 풍부한 우유, 수분을 충분히 공급해 줄 수 있는 물 O
- 고열량·저열량 식품 피하기

## 식이장애

### 식이장애란?

자신의 신체상에 잘못된 기준과 생각을 가져 식사 행동에 심각한 문제를 초래하는 장애

거식증

폭식증

마구먹기(폭식)장애



### 식이장애를 예방하려면!

- 건강 체중 이해하기
- 잘못된 신체상을 갖지 않도록 긍정적인 생각하기
- 가족이나 친구와 함께 규칙적이고, 즐거운 식사시간 가지기
- 신체활동과 운동을 통해 에너지 소비하기
- 스트레스 해소법으로 폭식 대신 운동, 영화 보기, 음악 듣기 등의 취미생활 선택
- 대중매체의 이미지와 정보, 무분별하게 수용하지 않기

## ① 다시 돌아보고 체크해 봐요!

- 나의 생활을 되돌아보고 평가해 보기
- 잘못된 식생활이 있다면 개선을 위한 실천 방법 생각해 보기
- 비만과 식이장애의 문제점을 알고 올바른 식생활 가지기
- 자기 자신 아끼기!!