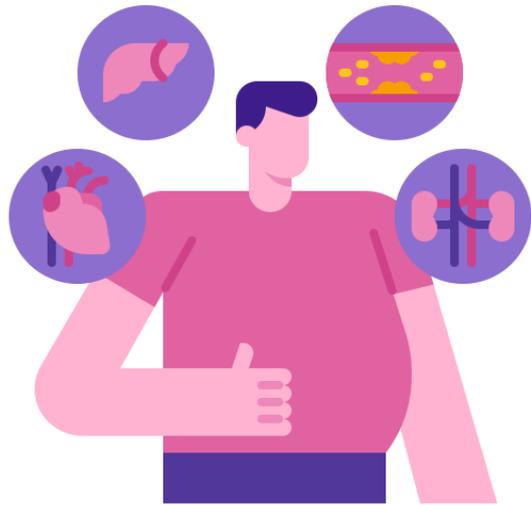


1 차시

비만의 진단

청소년 비만과 적절한 체중 유지

비만이란?



지방조직이 비지방 성분에 비해
과도하게 축적된 상태

섭취한 열량이 소비한 열량보다 많아
소비 후 남은 열량이 지방으로 축적되는 현상

청소년 비만의 특징

- 지방 세포수가 많아져요.
- 체중감량을 해도 한 번 증가한 지방 세포수는 줄지 않아요.
- 고지혈증, 고혈압, 당뇨, 지방간, 동맥경화와 같은 만성질환의 조기 발생과 합병증으로 이어지는 경우가 많아요.
- 성인 비만으로 이행 가능성이 높아요.

나의 신장에 대한 적절한 체중

2017 소아청소년 성장도표 (신장별 체중 50백분위수)

남자				여자			
신장 (cm)	체중 50백분위수 (kg)						
132	29.7	160	52.0	130	27.9	152	45.4
134	31.1	162	53.7	132	29.1	154	47.4
136	32.6	164	55.4	134	30.4	156	49.2
138	34.0	166	57.2	136	31.7	158	50.9
140	35.6	168	59.1	138	33.0	160	52.4
142	37.2	170	60.9	140	34.3	162	53.9
144	38.7	172	62.6	142	35.8	164	55.3
146	40.4	174	64.2	144	37.4	166	56.8
148	42.0	176	65.8	146	39.2	168	58.3
150	43.7	178	67.5	148	41.3	170	59.9
152	45.4	180	69.3	150	43.3	172	61.4
154	47.1	182	71.1				
156	48.7	184	72.9				
158	50.3	186	74.7				

<출처: 보건복지부&질병관리본부, 대한소아청소년과학회>

체중 감량의 원리

에너지 섭취량 '감소', 에너지 소비량 '증가'

- 식사
 - 철 함량 고려, 과도한 저열량 다이어트 피해요.
 - 하루 세 끼 균형 있게 규칙적으로 식사해요.
 - 아침식사를 규칙적으로 해요.
 - 식사시간은 최소 20~30분으로 해요.
 - 정해진 시간에 식사해요.
 - 혼자 식사하는 것을 피해요.
 - 식습관을 개선해요.



체중 감량의 원리

에너지 섭취량 '감소', 에너지 소비량 '증가'

- 운동
 - 성장에 도움이 되고 기술을 습득할 수 있는 다양한 종목을 선택해요.
 - 체지방 감소 및 골질량 증가를 위해 걷기, 줄넘기, 구기 종목 등이 좋아요.
 - 저강도 운동으로 시작하고 단계적으로 강도를 높여요.
 - 다양한 레크리에이션 활동에 참여해요.
 - 운동을 즐기려는 마음 자세가 필요해요.

