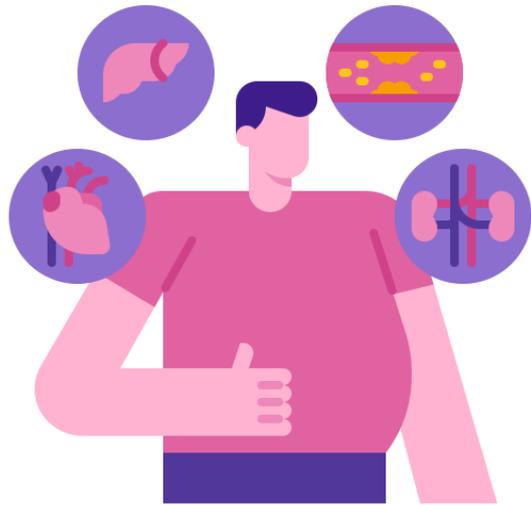


1 차시

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 종목**을 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 자세**가 필요해요.



2차시

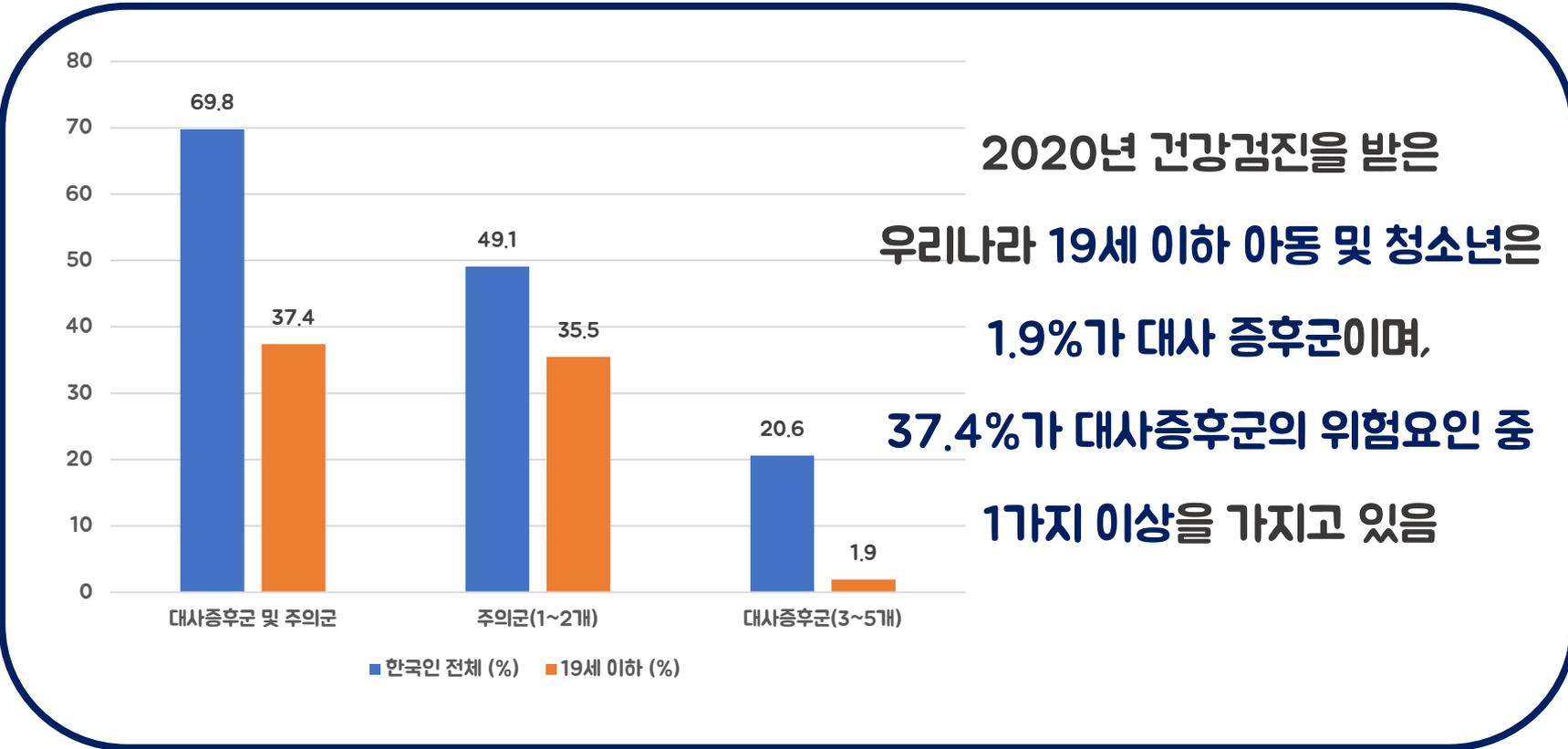
비만과 대사증후군

대사증후군의 뜻과 예방수칙

대사증후군이란?

- 인슐린 저항성으로 인해 심뇌혈관질환이나 당뇨병 등의 위험을 높이는 비만, 고혈압, 고혈당, 이상지질혈증 등 대사 이상이 군집해 있는 상태
- 대사증후군이 있는 사람은 심장병이나 뇌졸중이 발생할 확률이 3배, 이로 인한 사망률이 2배 더 높음

대사증후군의 위험요인 보유 개수별 비율 현황



대사증후군 발병과 건강 위험

에너지 과잉 섭취, 운동부족, 스트레스, 흡연, 유전



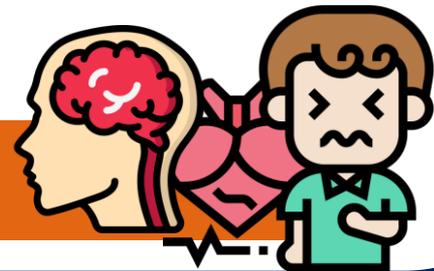
인슐린저항성



고인슐린혈증, 복부비만, 고지질혈증, 당뇨병, 고혈압



심장병, 동맥경화, 뇌졸중



대사증후군 예방 수칙

- 비만(특히, 복부비만) 예방
- 식물성식품 위주의 균형식 섭취
- 운동
- 스트레스 관리
- 금연



3차시

비만 예방 운동

효과적인 운동과 적절한 체중 관리

운동의 중요성

- 감량된 체중을 장기적으로 지속시켜요.
- 식사요법으로 저하된 지방 산화능력을 개선해요.
- 지질대사와 관련된 호르몬 기능을 향상시켜요.
- 체력을 향상시켜 대사증후군의 위험이 감소되요.



효과적인 운동

- 스스로 속도 조절이 가능한 운동
- 오락성이 있고 흥미가 있는 운동
- 장점을 살릴 수 있는 운동



유산소 운동과 근력 운동

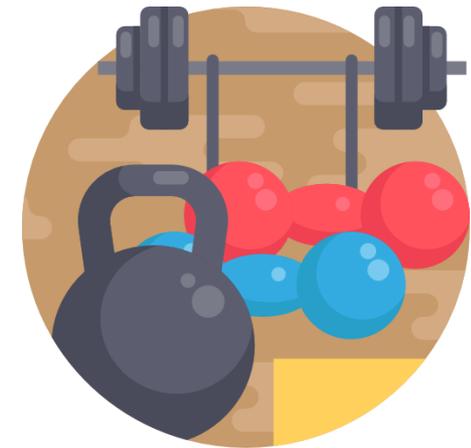
구분	유산소 운동	근력 운동
정의	<ul style="list-style-type: none"> • 중간 정도의 강도에서 큰 근육을 사용하여 몸 전체를 움직이는 운동 • 근육에 산소를 공급하여 지방 산화에 기여 	<ul style="list-style-type: none"> • 근육에 일정한 무게를 줌으로써 근력을 강화시키는 운동 • 체지방량 감소, 근육량 증가로 기초대사량 증가에 기여
종류	<ul style="list-style-type: none"> • 걷기, 달리기, 하이킹, 인라인 스케이팅 타기, 자전거 타기, 수영, 줄넘기 등 	<ul style="list-style-type: none"> • 역기, 덤벨 운동, 팔굽혀펴기, 윗몸일으키기, 요가, 필라테스 등

적절한 체중 관리를 위한 7:5:3 법칙

주 7회
스트레칭



주 5회
유산소운동



주 3회
근력운동

4차시

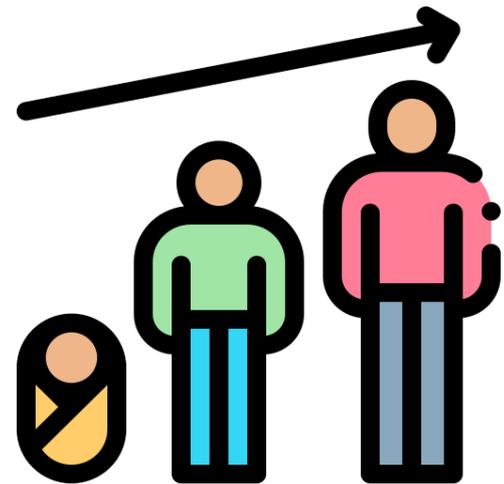
비만 예방 식사

비만 예방 식사 요령

비만 예방 식사 관리의 원칙

성장단계에 맞는 체중 유지

- 성장, 발달 위한 영양소 섭취하면서 에너지량의 점진적 변화
- 체내 지방량 감소, 근육조직의 성장, 발달, 유지 위한 에너지와 단백질 섭취



에너지 섭취를 줄이는 식품 선택 방법

- 채소류, 과일류, 버섯류, 해조류 등을 섭취해요.
- 기름기 많은 육류와 버터, 마가린 등의 지방질 식품을 줄여요.
- 사탕, 과자, 케이크, 초콜릿 등 단순당 함량 높은 식품을 줄여요.
- 햄버거, 피자 등 패스트푸드의 섭취를 줄여요.
- 탄산음료, 가공식품 등의 섭취를 줄여요.



에너지 섭취를 줄이는 조리방법

- 튀김, 볶음, 전 등 기름을 많이 사용하는 조리방법을 제한해요.
- 보이지 않는 지방을 다량 함유하는 고지방 드레싱(마요네즈, 프렌치 드레싱 등)을 사용하는 조리방법을 제한해요.
- 설탕, 물엿 등의 당류를 많이 사용하는 조리방법을 제한해요.
- 식욕을 자극하는 소금, 간장, 고추장, 후추 등을 많이 사용하는 조리 방법을 제한해요.

비만 예방 식사 요령

- 식습관 변화의 목표는 낮게, 단계적으로 해요.
- 먹는 음식에 대한 일지를 작성해요.
- 세 끼를 규칙적으로 균형 있게 먹어요.
- 천천히 씹어 먹어요.
- 약간 작은 그릇에 먹을 만큼만 덜어 먹어요.
- 한 자리에 앉아서 먹어요.
- 먹으면서 다른 일(TV, 컴퓨터, 전화 등) 하지 않아요.
- 기분 나쁜 일을 음식으로 해결하지 않아요.



비만 예방 식사 요령

- 튀김, 볶음보다는 굵거나 찐 음식을 선택해요.
- 간식은 1일 2회 정도로 제한해요.
- 설탕, 꿀 등 단순당이 들어 있는 것은 피해요.
- 비타민, 무기질이 풍부한 채소와 과일을 충분히 섭취해요.
- 패스트푸드(피자, 햄버거)와 가공식품은 적게 먹어요.
- 에너지는 적으면서 배가 부른 김, 미역 등 해조류를 많이 먹어요.
- 음식이 짜거나 매우면 식욕이 더 자극되므로 싱겁게 먹어요.
- 알맞게 먹고 적당한 운동을 하며 심리적 불안을 해소시켜요.