



"미래사회 역량을 갖춘 능동적이고 창의적인 인재육성"

가정통신문

발송일 2023. 08. 31.

발송처 군산진포중학교

문의전화 462-3206

제 목

제목: 2023년 9월 보건소식지

9월 보건소식지

소아청소년 비만 바로 알기

• 비만?

체내에 지방 조직이 과다해서 불필요한 체지방이 혈액, 근육, 장기 구석구석에 있는 상태

체중은 많이 나가지만 근육량이 증가해 있고, 지방량이 많지 않는 경우는 비만이 아니에요!

• 비만의 위험성

비만은 우리 건강에 치명적이며 특히 복부지방은 대사증후군, 관상동맥질환, 당뇨병과 같은 생활습관병에 걸릴 위험성을 높여 더욱 주의가 필요해요!

✓ 비만 관련 Q&A

Q 어릴 때 찐 살은 전부 키로 간다고 하던데, 청소년도 비만 관리가 필요한가요?

A 아동·청소년기는 성장기이므로 지방세포의 크기가 커질 뿐 아니라 지방세포의 수도 증가합니다.

한번 증가하고 커진 지방세포 수는 쉽게 줄어들지 않아 성인비만으로 이어지기 쉬우므로 어릴 때부터 비만 예방과 관리가 필요합니다.

Q 살을 뺄 때 치킨, 피자 같은 음식은 절대로 먹지 않는게 좋을까요?

A 경도 비만인 경우 체중을 유지만 해도 키가 커져서 비만도가 정상이 되는 경우가 많기 때문에 엄격하게 식사제한을 할 필요는 없습니다

Q 병원에서 처방 받는 약이랑 드러그스토어(올리브영), 약국에서 파는 다이어트약은 어떻게 다른가요?

A 병원에서 처방 받는 약은 전문의약품으로 효과는 좋지만 위험성이 높아요. 드러그스토어에서 파는 다이어트약은 사실 '약'이 아니라 건강보조식품이에요. 살을 빼는데 효과가 있을수도 있는 식품입니다. (효과가 있다는 말 아님) 약국에서 파는 일반의약품은 의사의 처방 없이 구매할 수 있는 약품입니다. 전문의약품에 비해 효과는 낮지만 안전성은 높아요

✓ 소아청소년비만 진단 방법

step1 체질량지수(BMI)

$$BMI = \text{체중(kg)} \div \text{키(m)}^2$$

예시: 키 161 몸무게 70인 학생

$$BMI = 70 \div 1.61 \times 1.61 = 27\text{kg/m}^2$$

step2 BMI 그래프에서 위치 확인

비만	BMI 95백분위수 이상
과체중	85~94백분위수

[2018 비만차량지침, 대한비만학회]



연령별 체질량지수 그래프



나의 현재 상태 쉽게 계산하기
[질병관리청 성장도표 계산]



“ 제대로 알고 있자! 다이어트약 에 관한 정보! ”



많이 사용하는 전문의약품 - [생활습관 교정이 함께 이뤄져야 비만 치료에 도움이 됩니다]

01



삭센다

- 당뇨병 약제에서 발전해 비교적 안전함
- 효과는 느리게 나타남
- GLP-1이라는 호르몬이 위에서 음식이 천천히 내려가도록해서 배고픔을 감소 시킴

(천천히 효과가 나타남)

02



큐시미아

- 팬터민+토피라메이트 복합제제
- 팬터민: 교감신경흥분시켜 식욕을 억제 [팬터민은 항정신성의약품으로 마약류]
- 토피라메이트: 식욕억제+지방분해

(다이어트약보다 팬터민 함양 낮음)

03



다이어타민

- 팬터민 함양이 높아 부작용이 가장 심함
- 위험성이 높아서 단기간(4주)만 처방



그것이 알고싶다(21.10.23.방송)
[먹기 전으로 돌아가고 싶어요..
식욕억제제·'나비약'의 비밀]

(일명 나비약이라고 불림)



여러가지 다이어트약을 함께 먹음

☑ 여러가지 약을 함께 복용하면 부작용이 증가해요

다이어트약은 팬터민 등의 항정신성의약품이 함유되어있거나 구역, 구토, 고혈압, 불면, 두통, 환각, 환청 등 심각한 부작용이 발생하는 경우가 많습니다.

약 효과가 없다고 느껴져서 여러가지 약을 함께 복용하는 경우 부작용이 심각해질 수 있으므로 절대 약물을 함께 먹는 등의 오·남용은 금지입니다!

- ☑ 3개월이 지나도 효과가 없다면 내분비내과 전문의와 상의 후 약물 변경하기



임신을 준비하는 기간에 다이어트약 복용

☑ 임신 준비기간에는 다이어트약 금지!

모든 다이어트약은 임신 계획 또는 임신중에는 절대금지입니다. 특히 큐시미아에 함유된 토피라메이트를 임신부가 복용할 경우 태에게 구순 구개열이 발생할 가능성이 높아집니다

그러므로 임신 중 큐시미아를 복용한 경우 산부인과 전문의와 반드시 상의해야합니다.

계속 약을 복용하기 원하는 경우 반드시 피임을 해야합니다.

“

다이어트약은 꼭 내분비내과 전문의와 상담 후 치료 계획을 세워 복용하고, 많은 부작용이 발생할 수 있으므로 절대 오·남용을 해서는 안됩니다

”

“ 일단, 생활습관부터 바꾸자 ”

• 식이조절은 어떻게?

무조건 적게 먹거나 원래 먹던 것의 양을 줄이는 것이 아니라 과잉된 영양분을 줄이면서 동시에 성장에 필요한 영양분을 충분히 섭취하는 것이 중요!

청소년기는 골밀도 형성의 최고조에 달하는 시기이므로 충분한 영양섭취(칼슘, 단백질 등)를 꼭 섭취하면서 과잉 영양분을 줄일 수 있어야 합니다

☑️ 단순당(설탕), 지방(LDL), 염분의 섭취는 줄여주세요!

간식은 아침과 점심 사이 또는 점심 저녁 사이에만 섭취하고, 간식양은 줄여주세요. 불필요한 야식 섭취는 절대 금지! 단, 좋은 지방(HDL)은 꼭 섭취하기

☑️ 천천히 꼭꼭 씹어 먹는 것이 중요!

식사를 하고 포만감을 느끼는데까지는 20분이 걸립니다. 충분히 씹지 않고, 빠르게 먹게 되면 포만감을 느끼지 못해서 더 많은 음식을 먹게 되니까 천천히 꼭꼭 씹어 먹는 것이 중요합니다!

음식섭취 → 혈당 상승 → 뇌의 포만 중추로 신호 → 포만감
이때 포만감을 느끼게 까지 걸리는 시간은 약 20분

☑️ 매일 체중일지 작성하기!



매일 아침 일어나면 체중을 측정 후 전날 체중과 비교하고, 식사·간식·야식·운동조절 정도를 스스로 평가해주세요
QR코드로 체중 관리 일지 다운로드하고 작성해보세요!

체중 관리 일지 PDF

• 신체활동

높은 강도의 무리한 운동을 하기보다는 친구들과 함께 할 수 있는 운동을 하는 것이 좋습니다. 운동은 낮은 강도에서 보통 강도의 운동이 좋습니다.

운동강도	운동 종목
낮은 강도	걷기, 수영, 실내자전거
보통 강도	러닝머신, 에어로빅, 계단 오르기(내려오기X), 달리기
높은 강도	줄넘기, 등산, 배드민턴, 테니스

비만인 소아·청소년이 줄넘기, 등산 등의 무리한 운동을 하거나 계단 내려오기 운동을 하게 되면 관절에 무리가 올 수 있으니 가급적 자제해주세요

☑️ 과체중 또는 비만 학생을 위한 기본 운동 지침 [출처: 유류브핏볼리 FITVELLY]

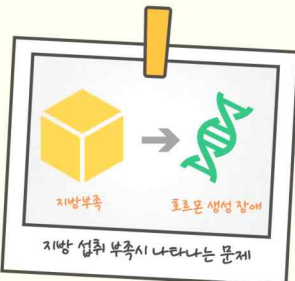
운동횟수	주당 최소 5일
강도	최대 심박수의 60~80% 강도
운동시간	1일 40~60분 또는 1일 2회로 나누어 20~30분간 실시

운동강도는 운동능력의 60~80%보다 높지 않게 하고, 주당 칼로리 소모량은 1250~2000kcal 내외를 목표로 하는 것이 좋습니다!
유튜브에서 자신의 운동능력에 맞는 운동을 찾아보고 따라하셔도 좋습니다!

☑️ 너무 엄격한 식단 제한은 독이 됩니다

지방은 각종 호르몬을 합성하고, 지용성 비타민(비타민 A, D, E, K)을 흡수하는데 필요한 필수 영양소입니다.
지방을 엄격하게 제한되면 호르몬 생성에 방해가 생겨서 대사 장애가 발생하게 되어 만성피로, 면역력 저하가 발생해요

너무 엄격하게 식단을 제한하게 되면 칼슘 섭취량이 충분하지 않게 됩니다. 이로 인해 청소년기 골밀도 형성이 제대로 되지 않고, 혈액 내 칼슘 부족이 발생하여 뼈에서 칼슘이 나와 혈액으로 칼슘이 이동하게 되면서 골격계가 약해지는 문제가 발생해요



☑️ 야식이 너무 먹고 싶을 땐 어찌죠?

유튜브, 예능 등에서 '먹방'이 대세죠? 이로 인해 야식의 유혹을 참기 어려울때가 많습니다.

체중감량시 야식, 간식을 먹지마라고 하는 것은 불필요한 영양분 섭취를 줄이기 위함이지 야식을 먹기만 해도 무조건 살이 찌는 것은 아닙니다.

만약 야식의 유혹을 이기지 못하고, 야식을 먹어서 과식을 했다면 먹고 나서 가벼운 운동을 20~30분 정도 운동을 추가로 하고, 다음날 섭취할 칼로리량을 평소보다 적게 조절해주는 것이 좋아요!

단, 너무 많이 그리고 자주 야식을 먹어서는 안되겠죠?

2023. 8. 31.

군산진포중학교장(직인생략)