

# 식생활

## + 건강 체중을 위한 바른 식생활 방법

### 언제 먹을까요?

하루 세끼와 간식을 일정한 시간에 먹기  
(밤늦게 먹지 않기)



### 얼마나 먹을까요?

과식은 금물!  
항상 일정한 양으로 먹기



### 어떻게 먹을까요?

밥, 채소, 고기, 생선, 우유, 과일 등을 싱겁게 골고루 먹기



### 어린이들이 좋아하는 음식의 칼로리는 얼마나 될까?



피자 1조각  
250칼로리



콜라 1캔  
100칼로리



치즈버거  
370칼로리



햄버거(소) 1개  
280칼로리



닭다리튀김 1조각  
140칼로리



애플파이 1개  
200칼로리



감자튀김 1봉지  
280칼로리



케이크 1조각  
330칼로리



초콜릿 쿠키  
250칼로리



새우스낵 1봉지  
450칼로리

초등 보건교육 시리즈 2

# “비만 바로 알기”

## + 건강 체중을 위한 바른 생활습관

- 1 엘리베이터를 타기 보다는 계단 이용하기
- 2 가까운 거리는 걸어서 다니기
- 3 텔레비전을 볼 때나 게임을 할 때 음식 먹지 않기
- 4 과식이나 폭식을 하지 않기
- 5 음식량의 1/2은 채소와 과일로 먹기
- 6 밤 10시 이후는 음식을 먹지 않기
- 7 청량음료 보다는 물을 마시기
- 8 생활 속에서 많이 움직이기
- 9 나이와 키에 맞는 건강 체중을 유지하기

## 경상북도교육청 비만관리 홈페이지

아이날씬

검색



<http://www.inalssin.net>

비만에 관한 모든 내용을 알 수 있어요.



초등 보건교육 시리즈 2

www.gbe.kr

# “비만 바로 알기”

비만이 왜 위험한지 알아보고  
건강한 식생활 및 생활습관을 배워보자!



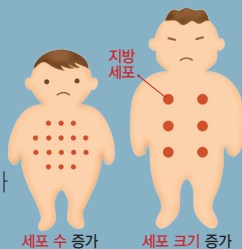
경상북도교육청  
Gyeongbuk-do Office of Education

# 비만, 바로 알기!

## 비만이란?

지방세포의 비정상적인 증가에 의해 체중이 증가된 상태

- 소아비만 : 지방세포 수와 크기 증가
- 성인비만 : 지방세포 크기 증가



## 비만은 왜 생길까?

### 1. 유전 및 질환

- 가족 중 비만한 사람이 있는 경우
- 비만을 유발할 수 있는 질환이 있는 경우

### 2. 열량 섭취와 열량 소비의 불균형



### 3. 움직임이 적은 생활습관

- 활동량 부족



# 비만도

## + 비만도 계산하기

$$\text{비만도}(\%) = \frac{\text{실제 몸무게} - \text{표준 몸무게}}{\text{표준 몸무게}} \times 100$$



## + 정상체중 알아보기

키 (cm)	♂ 남 자 표준몸무게 (kg)	♀ 여 자 표준몸무게 (kg)
168	60.07	57.67
166	58.59	56.08
164	55.99	56.71
162	53.40	54.99
160	51.21	53.37
158	50.29	52.29
156	48.81	50.92
154	47.66	49.48
152	45.55	46.73
150	43.64	45.01
148	42.37	42.68
146	41.23	40.04
144	39.34	37.96
142	37.55	36.31
138	34.31	33.46
134	31.18	30.69
130	29.20	27.99

## + 비만 판정 하기

경도 비만

비만도  
120~129%

중등도 비만

비만도  
130~149%

고도 비만

비만도  
150% 이상

## + 비만은 왜 위험할까?

- ▶ 성인 비만으로 이어지기 쉬움
- ▶ 당뇨병, 고혈압 등 생활습관병에 걸릴 위험이 큼
- ▶ 자신감이 없어지고, 우울증 등 심리적인 문제가 생김

## + 체중 조절(건강 체중)을 위한 운동 방법

- ▶ 1530 운동 : 1주일에 5일 이상 한 번에 30분 이상 운동하기

유산소 운동  
+  
무산소 운동

적절한  
강도의 운동

근력을  
증가시키기  
위한 운동

- ▶ 유산소 운동 : 걷기, 수영, 달리기, 자전거 타기, 줄넘기 등
- ▶ 무산소 운동 : 덤벨과 바벨운동, 전력질주, 헬스기구 등

100Kcal를 소모할 수 있는  
운동량을 알아볼까요?

운동 종류	시간 (분)
걷기	50
달리기	13
탁구	27
배드민턴	23
자전거 타기	45
줄넘기	18
농구	20
계단오르내리기	28
축구	20
수영	18

