

비만관리를 위한 안내

비만이란 피하지방이 비정상적으로 많이 축적되어 체중이 신장별 표준체중보다 20%이상 증가된 상태를 말합니다. 비만이 문제가 되는 것은 성인이 되어서도 비만으로 인해 고혈압, 당뇨병, 고지혈증, 지방간, 동맥경화 등의 성인병이 조기에 나타날 뿐 아니라 심하면 어릴 때부터 이러한 성인병의 합병증을 유발시키기도 한다는 것입니다. 따라서 비만은 조기발견, 조기치료, 그리고 예방이 중요합니다.

1. 비만의 대책

- 1) 식생활 개선과 꾸준하고 지속적인 운동요법이 필요하다.
- 2) 비만의 원인이 무엇인가를 파악하여 체중조절의 방법을 찾는다.
- 3) 성인비만은 지방세포가 커지고, 어린이비만은 지방세포의 수가 많아지므로 어린이 비만 일수록 체중조절이 어렵다.

2. 비만의 예방 및 관리

체중감량의 속도는 1주일에 0.5~1Kg 정도 줄이는 것이 적당합니다.

1) 식사요법

- ① 당질과 지방질의 과잉섭취를 줄이고, 단백질은 충분히 섭취한다.
식사회수는 1일 3회 규칙적으로 하고 소량씩 먹는다.
- ② 식사는 영양소가 균형 있게 들어있어야 하고 비타민, 무기질은 꼭 포함되어야 한다. 식사의 양만을 줄이는 것은 의미가 없으며 칼로리의 양이 줄어야 한다. 간식에 주의하며, 공복감을 줄이기 위해서는 채소 섭취를 적당량 늘린다.

2) 운동요법

- ① 규칙적인 운동이 비만증 치료와 예방에 중요하다.
- ② 지속적으로 서서히 하는 운동이 효과적이다.
- ③ 일상생활을 하면서도 부담없이 할 수 있는 운동을 생활화 하는 것이 좋다.
(걷기, 산책, 맨손체조, 계단오르내리기, 자전거타기)
- ④ 자신의 신체조건을 고려하여 운동하며, 익숙치 못한 운동이나 갑작스런 격렬한 운동은 심각한 부작용을 초래할 수 있다
(관절손상, 인대손상, 관절염악화, 협심증, 심근경색증 등)

3) 일상생활 관리

- ① 올바른 식사습관을 형성하도록 한다.
- ② 과식뿐 아니라 식사 외에 고칼로리 음식은 자주 먹지 않도록 한다.
- ③ TV 광고 등의 잘못된 정보에 주의하며, 운동부족이 되지 않도록 한다.
- ④ 식사습관의 구체적인 조사를 위해 하루 종일 음식을 먹는 과정을 일기에 써서 체크해 보거나 또는 전문가의 도움을 받아 고쳐나가도록 한다.

☞ 뒷면 <저체중관리 안내>가 계속됩니다.

저체중관리를 위한 안내

성장기 학생들의 저체중은 절대 가벼이 볼 문제는 아니며, 저체중 원인은 유전이나 체질보다는 성격, 식습관, 활동량, 환경 등의 영향이 큰 것으로 알려져 있습니다. 정상적인 체중 관리를 위해 안내드리오니 건강관리에 참고하시기 바랍니다.

1. 저체중의 원인

- 1) 활동량에 비해 음식물을 먹는 양이 부족하거나 질이 낮을 경우
- 2) 먹은 음식물이 제대로 소화되거나 흡수되지 못할 경우
- 3) 편식이나 결식이 심할 경우
- 4) 결핵이나 갑상선기능항진증 등과 같은 소모성질환이 있을 경우
- 5) 심리적 스트레스, 불안, 걱정 등으로 인한 식욕부진이 있을 경우

2. 저체중의 문제점

- 1) 식욕부진, 소화장애 등에 의한 빈혈, 골다공증에 걸리기 쉽습니다.
- 2) 신체면역력 저하로 결핵, 간염, 감기 등의 감염성 질환에 걸리기 쉽습니다.
- 3) 여성의 경우 불임, 생리불순, 유산 등의 확률이 높아지기 쉽습니다.
- 4) 쉽게 피로감을 느끼고 피부가 건조해지면서 탄력성이 감소됩니다.

3. 저체중 식사 및 건강관리

- 1) 반드시 1일 3회의 규칙적인 식사를 하며 중간에 적당량의 간식을 합니다.
- 2) 너무 많은 양의 음식을 한꺼번에 먹는 것 보다 에너지 밀도가 높은 음식 즉, 열량이 농축되어 있는 식품을 선택하여 먹는 것이 도움이 됩니다.
- 3) 고기, 생선, 계란, 콩, 두부 등과 같은 양질의 단백질과 건강에 유익한 필수 지방산이 함유된 지방질 식품을 포함시켜 골고루 먹는 것이 필요합니다.
- 4) 저체중인 여성의 경우 골다공증에 걸릴 위험이 높으므로 1일 2회 이상 우유나 유제품을 섭취하도록 합니다.
- 5) 지나친 과음, 흡연, 커피 등의 카페인 음료를 과다하게 마시면 영양소의 흡수를 방해하므로 삼가 하도록 합니다.
- 6) 인스턴트식품이나 기름진 음식 위주의 식사는 근육보다는 체지방이 증가하는 역효과를 가져올 수 있습니다.
- 7) 규칙적으로 즐거운 운동 종목을 택하여, 몸에 땀이 날 정도의 운동은 면역력을 높여 줍니다. 주로 근육강화운동 팔굽혀펴기, 윗몸일으키기, 아령 등의 운동이 도움이 됩니다.

2015년 5월

호남제일고등학교장