비만관리를 위한 안내

비만이란 피하지방이 비정상적으로 많이 축적되어 체중이 신장별 표준체중보다 20%이상 증가 된 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 계속적인 운동요법이 필요하다.
2) 비만의 원인이 무엇인가를 파악하여 체중조절의 방법을 찾는다.
3) 성인비만은 지방세포가 커지고, 어린이비만은 지방세포의 수가 많아지므로 어린이 비만은 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 생활화하는 것이 좋다. (걷기, 산책, 맨손체조, 계단오르내리기, 자전거타기, 수영 등)
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.

☞ 다음면 <저체중관리 안내>가 계속됩니다.

저체중관리를 위한 안내

성장기 학생들의 저체중은 절대 가볍게 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, 골다공증**에 걸리기 쉽습니다.
2) 신체면역력 저하로 **결핵, 간염, 감기 등의 감염성 질환**에 걸리기 쉽습니다.
3) 여성의 경우 **불임, 생리불순, 유산 등의** 확률이 높아지기 쉽습니다.
4) 쉽게 **피로감**을 느끼고 **피부가 건조**해지면서 **탄력성이 감소**됩니다.

3. 저체중 식사 및 건강관리

1) 반드시 **1일 3회의 규칙적인 식사**를 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 삼가하도록 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.

2019년 5월

호남제일고등학교장