

내 몸이 원하는

건강한

에 주

마들기



보건복지부



한국건강증진개발원
KOREA HEALTH PROMOTION FOUNDATION



보건복지부



한국건강증진개발원
KOREA HEALTH PROMOTION FOUNDATION

날씬한 몸 보단 건강한 몸을 위한 상식

현재 나의 체형이
어떨다고 생각하십니까?

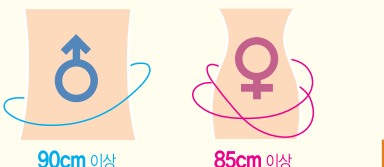
- 매우 마른편이다
- 약간 마른편이다
- 보통이다
- 약간 비만이다
- 매우 비만이다

! 체형에 정답은 없습니다.
당신에게 알맞은 건강한 몸을 찾으세요.

알맞은 건강
체형 찾기
1단계

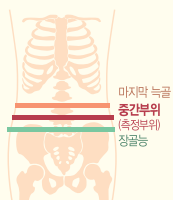
허리둘레 측정하고 관리하자!

✓ 허리둘레로
복부비만 확인하기



복부비만은 대사증후군, 당뇨병, 관상동맥질환에
걸릴 위험성을 높입니다

- 1 먼저 양발을 25~30cm정도 벌려
체중을 분사시키고 숨을 편안히 내선
상태에서 측정
- 2 갈비뼈 가장 아래 위치와 골반의 가장
높은 위치(장골능)의 중간 부위를
줄자로 측정
- 3 줄자가 피부를 누르지 않도록 하며
0.1cm 단위까지 측정
- 4 복부의 피하지방이 과도하여 허리와
겹쳐지는 경우는 똑바로 선 상태에서
피하지방을 들어 올려 측정



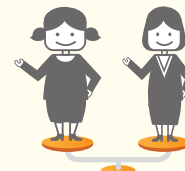
알맞은 건강
체형 찾기
2단계

체중보단 거울로 체크하며 관리하자!

같은 양의 근육과 지방의 부피가 다르기 때문!



근육 1kg과 지방 1kg을
실제로 보았을 때
지방 1kg 덩어리가
약 20%정도 더 커 보입니다



비만이란?

동등한 것이 아닌,
현재 당신의 몸에
불필요한 체지방이
혈액, 근육, 장기
구석구석에 있는 것!

알맞은 건강
체형 찾기
3단계

식단 관리 필수!

섭취는 금방이나, 소비하기엔
너무 오랜 시간을 요구하는 **지방질** 음식들과
과잉 섭취되는 탄수화물 음식들

- 1 탄수화물은 1g당 4kcal,
지방은 9kcal의 에너지를 만든다.
- 2 지방 1kg을 소비하기 위해서는
총 9,000kcal를 연소해야 한다.
- 3 탄수화물은 과잉 섭취하면
지방으로 전환된다.



알맞은 건강
체형 찾기
4단계

운동 실천 필수!

움직이는 것을 습관화 하기!

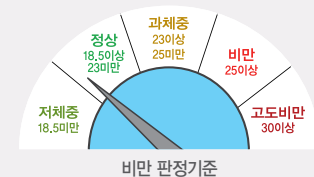
- ✓ 엘리베이터 대신 계단 활용하기
- ✓ 앉아 있기보단 서있기
- ✓ TV볼 땀 스트레칭 및 맨손운동하기
- ✓ 자가용보단은 대중교통 활용하기



| 일반적인 체중범위 확인하기 |

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

체질량지수(BMI)로 건강 체중 확인 방법



비만 판정기준

체질량지수가 높아지면, 당신의 건강도 위험해집니다

1. 키를 m단위로 환산한다. 160cm \Rightarrow 1.6m
2. 키를 제곱한다. 1.6m x 1.6m
3. 체중을 키의 제곱으로 나눈다. 50kg / (1.6m x 1.6m)
4. 계산된 BMI지수를 다음 판정 기준에 맞춰본다. 19.53

일상 바꾸기 01

매일 정해진
시간에 먹습니다.



1. 업무 중간에 정기적인 간식시간을 정하기
2. 간식은 견과류, 과일과 같은 건강식품으로 계획하기

- ❑ 불규칙하고 계획되지 않은 시간에 먹으면, 나도 모르게 훨씬 많은 칼로리를 섭취하게 됩니다.
- ❑ 음식을 먹는 시간을 정하고 정해진 시간 외에는 먹지 마세요!

일상 바꾸기 03

운동을 일상화 합니다.



1. 가까운 거리는 걸어서 이동하기
2. 엘리베이터 사용보다는 계단사용하기

- ❑ 따로 시간을 내서 신체활동량을 늘리고자 하면 어려울 수 있으나, 일상 속에서 실천하면 쉽습니다.

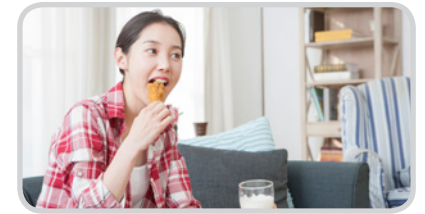
다이어트 지름길 비법

비만을 피하는 길,
나의 일상 속에 있습니다.
**일상을 바꾸면,
건강한 몸이 보인다!**



일상 바꾸기 02

먹는 동안에 다른 일을
하지 않습니다.



1. 식사나 간식섭취하며 TV시청 피하기
2. TV를 볼 때 간단한 스트레칭과 같은 실내 운동 계획하기

- ❑ 음식과 어떤 활동이 연결되어 버리면, 나중에는 배가 고플지 않아도 다른 일을 하면서 자동적으로 먹게 됩니다.

일상 바꾸기 04

하루 음식 섭취량과 신체
활동량을 비교하여 생각합니다.

1. 음식 섭취시, 섭취한 음식을 기록하며 남기기
2. 하루 실천할 신체활동량을 강도와 시간을 정하여 계획하기

하루 섭취한 음식량의 열량이 실천한 신체활동량보다
높다면, 비만해지기 쉽습니다.

- 개인의 건강상태에 맞는 영양섭취 가이드라인을 지도 받을 수 있도록 가까운 보건소를 방문하여 전문가와 상담한다.
- 신체활동시 개인의 건강상태에 맞는 운동강도를 계획하여 실천할 수 있도록 가까운 보건소를 방문하여 전문가와 상담한다.

빨리 효과 보려다



요요 옵니다.

VS

가장 정확한
다이어트 지름길은



일상을 바꿔
실천하는 꾸준함입니다.

체지방 0%도전? 하지 마세요!

건강을 해치는 다이어트 분별하기!

01

모든 지방은 나쁘다??



지방을 태워주는
갈색지방
우리가 몰랐던 착한 지방이야기

02

갈색지방은 좋은 지방이다!

우리 몸에는 지방을 태우는 갈색지방이 있습니다. 주로 추위를 느낄 때에 에너지원을 태워 열을 내어주고 체온을 유지해주는 역할을 합니다.

흰색지방

일반적으로 후천적
비만으로 인해
생긴 지방

VS

갈색지방

백색지방을 태워
비만을 예방해주는
몸에 좋은 지방

지방의 필요성

(지방은 우리 몸에 꼭 필요한 영양소)

- 호르몬의 재료
- 장기보호
- 온도유지
- 세포막 구성요소
- 충격흡수
- 주요 에너지원

03

갈색지방은 많을수록 좋다!

갈색지방
많을 경우

상대적으로 살도 덜
찌고 질병에 잘 걸리지
않습니다.

갈색지방
적을 경우

에너지를 쓰는 효율이
낮아 같은 양을 먹어도
몸에 쌓이는 지방은
늘어납니다.

갈색지방이 줄어들기도 하나요?

밤 11시에서 새벽 1시경이 되면
우리 몸에서는 멜라토닌 호르몬이 분비되어
뇌에 잠을 자라는 신호가 보내어 집니다.
그런데 이때 인공불빛이 있으면 멜라토닌은 잘
분비되지 않으며, 아이리신 호르몬도 잘 분비되지
않습니다. 그럼 갈색지방도 점점 줄어들게 됩니다.
결국 탄수화물이나 당질이 체내에 쌓이고,
신진대사는 느려져 비만해지게 됩니다.

아이리신 분비

05

규칙적인 운동과 충분한 수면을!



일주일에 3회 이상 근력운동을 하세요.
지하철과 버스정류장에서 사무실까지
걷는 것만으로도 평균 100Kcal를
소모할 수 있습니다.

규칙적인 시간에 잠들고 7~8시간을
충분히 수면하는 등 수면시간을
지키고, 잠 잘 시간에 TV와
스마트폰 등 인공불빛을
멀리하세요.



04

우리 몸 속 갈색지방을 늘릴 수 있을까?



갈색지방의 양을
늘리는 방법에 대해
여러 연구가
이루어지고 있습니다.
추운 곳에서 오래 있거나
매운 맛을 내는 캡사이신을 먹으면
갈색지방이 활성화된다는 등의
다양한 연구 결과가 있지만
가장 정확한 방법은 **운동**입니다.

갈색지방과 운동의 관계

근력운동을 하면 근육에서 '아이리신'이라는 호르몬이 분비됩니다. 분비된 아이리신 호르몬은
백색지방을 갈색지방으로 바꾸어줍니다. 근력운동으로 인해 아이리신 호르몬이 많이
분비되면 갈색지방이 활성화되고 우리 몸에 저장된 당이나 지방은 효율적으로 사용되어집니다.

'금연과 비만' 두 마리 토끼 잡고, 계속 함께하고 싶은 매력사람 되자!

1 장기간 흡연하면 뱃살이 찌는 이유

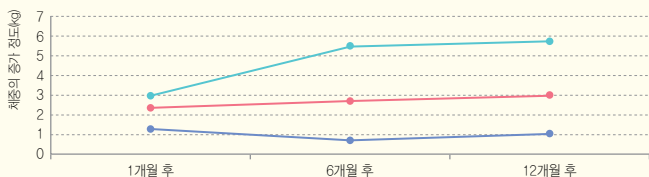
장기간 흡연은 복부에 지방을 축적시켜 복부비만의 위험을 증가시킵니다.

- 01 담배를 피우면 스트레스 호르몬인 '코르티솔' 농도가 약 35% 증가.
- 02 코르티솔이 뇌에 작용하면 식욕을 촉진해 많이 먹게 함.
- 03 코르티솔은 지방세포에도 작용, 지방의 분해를 막아 살을 찌움.
복부 지방세포에는 코르티솔에 반응하는 수용체가 최대 4배 많음.



2 그래서 금연했는데, 또 살찌는 이유

금연프로그램에 참여한 196명의 체중 증가 정도



출처: 유재현·유광옥(2006), 흡연과 금연이 운동능력과 체중변화에 미치는 영향

이러한 금연 금단증상 중 체중증가는 도중에 금연을 포기하게 만드는 장애요소가 되기도 한다.

3 도대체 왜? 금연 시, 우리 몸은 어떻게 반응할까?



미각회복

니코틴에 의해 둔해졌던 미각 기관이 금연으로 인해 회복되어
식욕 증가



군것질 증가

흡연욕구를 충족시키기 위해
고지방과 단 음식 등을 찾게 됨



기초대사를 회복

니코틴에 의해 증가된 근육의
긴장 정도가 감소하면서, 기초
대사율이 낮아지도록 다시 조절 됨

체중증가는 금연 후 초기 1~2개월 사이에 가장 큰 것으로 나타나, 초기 체중증가를 최소화하기 위해서는 높은 칼로리의 군것질 대신 낮은 칼로리의 간식으로 대체해주는 것이 바람직하다.

체중 증가를 막고 가볍고 날씬한 금연유지를 위해 식생활을 통한 금단증상 대처법을 알아보자!

영양관리

식생활을 통한 금단증상대처법



TIP1 고칼로리 저영양 간식 대신!

1 견과류

무기질, 비타민, 오메가3지방산이 풍부한 견과류는 심혈관, 뇌 건강, 면역력에 좋다. 하지만 지방이 많아 필요 이상 섭취 시, 비만으로 이어지므로 적당량을 섭취해야 한다.

*성인 기준 하루 25~30g(약한 줌)정도가 적당

2 카페인, 설탕이 적은 건강음료

레몬차, 대추차, 허브차가 있다. 커피, 에너지드링크의 카페인인 신경을 자극하여 오히려 흡연 욕구를 증가시키므로 대신 잔물 혹은 건강음료를 마신다.

*찬물은 입속감각을 다르게 하여 흡연욕구를 많이 없애준다.

3 반건조식품

고구마, 단호박, 연근말랭이 등 빵, 과자, 초콜릿 등의 가공식품 대신 저지방의 자연식품을 먹는다.

4 하루 1.5L 이상 물

공복감과 흡연 욕구를 억제하기 위해 하루 1.5L 이상의 물을 섭취한다.

5 채소스틱

오이, 당근, 파프리카 등 채소에 함유된 비타민 C는 몸속에 쌓인 니코틴 등 독소를 배출하는 역할을 하기 때문에 금연 시, 평소보다 많은 채소를 섭취해준다.

TIP2 술자리에서!

6 과음 금물

술은 흡연 욕구를 불러일으키고 살을 찌게 하는 주범, 금연 기간 중 술자리는 피한다.

TIP3 식후, 흡연대신!

7 식후 양치질

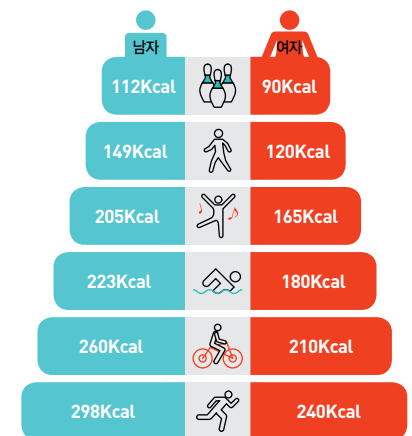
양치질은 흡연 욕구를 억제하는 데 도움이 된다. 흡연 욕구가 배가 되는 순간에 양치질을 하면 효과적이다.

운동관리

200Kcal를 소모할 수 있는 활동들을 찾아 해봅시다!

담배 속 니코틴이 발열되는 데에 필요했던 에너지!
내가 대신 운동으로 태워버립시다!

30분 운동시 소모되는 칼로리 (단위: kcal)



(체중 70kg인 경우)

(체중 50kg인 경우)

금연 후 체중증가는 적절한 식사조절과 운동을 통해 1년 안에 회복할 수 있습니다.

TIP 주기적으로 체중과 허리둘레를 측정하고 관리하세요.

	예시			
	금연시작 달	금연 후 4주차	금연 후 3개월	금연 후 6개월
체중				
허리둘레				

주류 광고 속 모델이 **잘록한** **허리**를 갖은 이유는?

A

‘적정 음주량 지키기’와
‘저녁 늦은시간에 음식물
섭취 피하기’를
지키기 때문!

매일 밤 마시는 술은

▶ 나의 **뱃살**을 늘게 한다!

적당한 음주량 **적정음주량** 지키기
소주잔을 기준으로 한 번 섭취시

남자 5잔 여자 2.5잔을 넘지 않습니다.
(2회차 저위험 음주가이드 복습)

출처: 한국건강관리협회

술 자체가 높은 열량을
가지고 있다?

7kcal

순수 알코올의
열량(1g당)

☑ 술의 열량(kcal)을 구하는 법

{마신 양(ml) X 알코올 도수(°C) X 0.8
(알코올 비중: 변하지 않는 값) X 7kcal(알코올 열량)} / 100

! 술 종류별 1잔의 열량 (밥 1공기와 비교)

밥 1공기(200g)
300kcal

열량을 알기에
알고 많이
안 마시기 때문!

140kcal



생맥주

도수 5
1잔용량 500ml
밥 1/2 공기

101kcal



와인

도수 12
1잔용량 150ml
밥 1/3 공기

67kcal



막걸리

도수 6
1잔용량 200ml
밥 1/4 공기

56kcal



소주

도수 20
1잔용량 50ml
밥 1/5 공기

술을 먹었을 때 배가 나오는 이유

출처: 가천의과대학교 길병원 가정의학과

대부분의 사람들은 알코올이 지방으로 변해 체내에 쌓이면서 배가 나오는 것으로 알고 있습니다.

잘못 알고 있는 사실 알코올은 거의 지방으로 전환이 안된다.



지방의 산화를 방해하여
지방이 몸 속에 축적



술을 많이 마실수록
식사량 ↑ 포만감 ↓



주로 술을 먹는 시간
저녁 이후 늦은 시간



술과 함께 먹는 안주
고 칼로리, 고 지방 식품

술을 먹었을 때 체중의 변화

초기 음주량이 많을 경우



알코올로 섭취된 칼로리와 식사로 섭취하는 칼로리가 더해짐



점점 음주량이 과도하게 많을 경우



알코올로 섭취된 칼로리가 식사로 섭취하는 칼로리를 대체

고위험 음주자의 비만을

! 음주와 비만 관련이 있다!

비고위험 음주자 여 21.3 %
남 32.1 %

고위험 음주자 여 30.0 %
남 45.9 %

주로
복부비만

! 음주로 발생된 비만! 위험하다!

정상인과 비교했을 때
복부비만인의 만성질환 발생 위험도

2.1배
당뇨병

1.4배
고혈압

1.2배
고콜레스테롤혈증

출처: 동국대학교 가정의학과/국민건강영양조사 2013/대한비만학회

비만 처방약에 필수품 '운동'에 대해 알아보자!

1 우리 몸을 "칼로리 발전소"로 만든다!

운동과 식이조절을 병행한다면?

식사요법	총체중	체지방	근육량
	5.2kg	4.2kg	1.1kg
↓	↓	↓	↓
식사요법 + 운동요법	총체중	체지방	근육량
	5.4kg	5.9kg	0.5kg
↓	↓	↓	↑
	체중 감소효율 3.8% 증가	체지방 감소효율 3.8% 증가	근육 소실 예방 근육량 증가

자료: 김선호 외, 다이어트와 건강체중, 2013

2 요요와의 전쟁? 역시 운동이 답이다!

애써 뺀 뱃살 유지하고 싶다면?



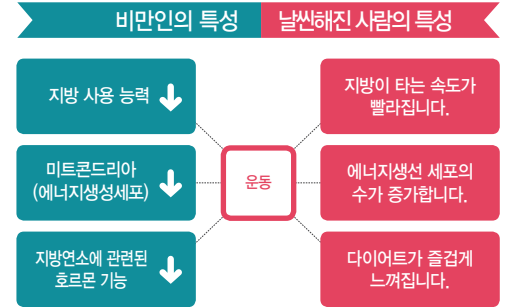
기초대사량을
쉽게 높이는
근력운동이
최고

3 호르몬도 변화시킵니다



현대인의 건강
역시 운동이
답입니다!

4 비만인이 쉽게 살을 못 빼는 원인?

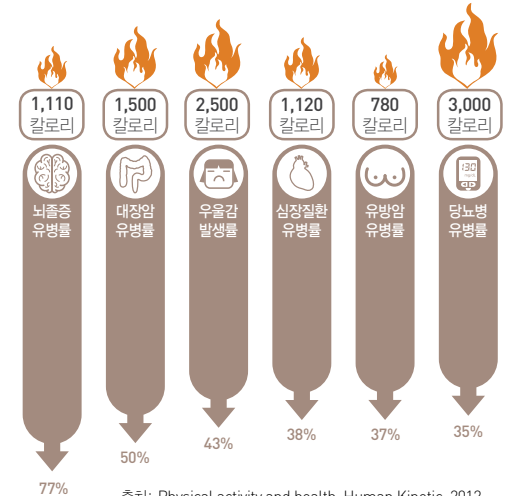


출처: 김선호 외, 다이어트와 건강체중, 2013

5 불태우세요! 그만큼 건강해집니다.

칼로리로 보는 운동의 질병예방효과

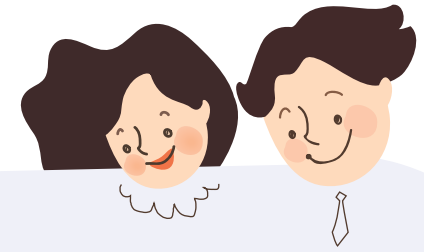
만성 질환 **일주일간 신체활동 실천을**
통해 **소비한 열량에 따라서 질병예방효과 ↑**



출처: Physical activity and health. Human Kinetic, 2012
Physical Activity Epidemiology. Human Kinetic, 2013

당신이 부모라면 (편)

현재 챙기는 아이의 건강은 **아이의 미래 건강을 결정한다**



01



02



03



01



02



03



04



05



06



04



05



06



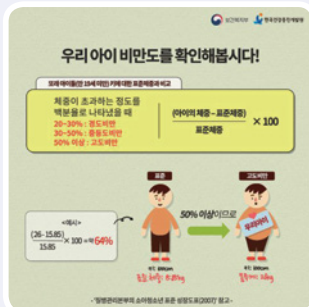
07



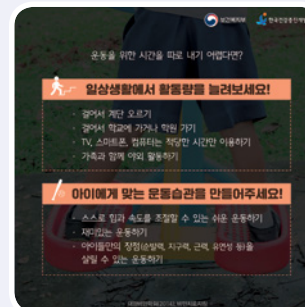
08



09



07



08



09

