

2025년 2분기 학부모 연수 자료

출처 : 질병관리청



체중 감량, 이렇게 하지 마세요!

원푸드(one food) 다이어트



- 한 가지 식품만 섭취하는 방법으로,
필수 영양소 섭취가 제한되어
영양 불균형과 영양 결핍을 일으킬 수 있습니다.

디톡스 다이어트



- 특정 식품만 섭취하거나 에너지 섭취를 제한해
근육 감소, 체력 저하, 요요 현상 등
부작용이 있습니다.

단식



- 음식·음료를 섭취하지 않는 방법으로
근육 소실과 체력 저하가 나타나며,
소아·청소년의 성장과 발달에 치명적입니다.

체중 감량, 이렇게 하지 마세요!

다이어트 보조제, 건강기능식품



- 다이어트 보조제는 체지방 감소를 돕는 성분이 포함된 건강기능식품으로, **질병을 치료하는 의약품과는 다릅니다.**
- **청소년 대상 안전성과 효과가 입증되지 않아** 성장속도 저하, 영양 불균형 섭식장애, 무월경 등 **여러 부작용을 일으킬 가능성이 있습니다.**

극단적인 체중 조절



- **약물 남용, 식사 후 구토, 이뇨제나 설사약 사용** 등은 탈수나 전해질 불균형, 심장 문제, 신장 손상 등 **성장기 청소년에게 심각한 건강 문제를 일으킵니다.**

제로 음료 섭취 시 주의해 주세요!

제로 음료란?

- 대체 감미료를 사용해 단맛을 내는 음료로써, 장기간 섭취 시 건강에 미치는 영향에 대한 연구 결과가 아직 명확하지 않습니다.

〈주의사항〉



칼로리 표기 확인

완전히 0 kcal가 아닐 수 있으므로
식품 표시를 주의 깊게 확인합니다.



대체 감미료의 종류와 부작용

아스파탐, 아세설팜칼륨 등이 많이 사용되며,
장기간 반복적으로 섭취하면 만성 부작용*이 생길 수 있습니다.



카페인 함유 여부 확인

일부에는 카페인이 함유되어 있어
불면증, 두근거림 등을 일으킬 수 있습니다.



전체 섭취량 고려

대체 감미료를 과도하게 섭취하지 않도록 주의합니다.

*림프종, 갑상선 종양, 체중 감소 등

체중 감량, 이렇게 하세요!

건강한 식습관 갖기

- 소아·청소년은 균형 잡힌 식단을 통해 체중을 관리하면서도 성장에 필요한 영양을 공급하는 것이 중요합니다.
- 식사는 알맞은 양을 하루 세 번 규칙적으로 하고, 음식을 천천히 씹어 포만감을 느끼도록 습관화하는 게 좋습니다.

신호등 식사요법



초록군
(자유롭게 섭취)

- 채소와 해조류, 통곡물 등 식이섬유가 풍부하고 열량이 낮은 식품



노랑군
(정해진 양만 섭취,
과식 주의)

- 탄수화물, 단백질, 유제품, 과일 등 중간 정도 열량을 가진 식품



빨강군
(되도록 먹지 않기)

- 열량이 높고 당분 또는 지방이 많은 식품



체중 감량, 이렇게 하세요!

운동과 생활습관 개선!

운동과 신체활동 늘리기

- 매일 1시간 이상 유산소 운동하기
- 학교에서 체육시간 등 적극 활용하기
- 공부할 때 일정 시간 스트레칭하기



생활습관 개선하기

- 하루 최소 8시간 이상 자고,
일정한 시간에 수면하기
- TV, 컴퓨터, 스마트폰 등
비활동 시간 줄이기



부모님과 주양육자도 비만 예방 함께해 주세요!



가족이 함께 균형 잡힌 식단과 운동을 실천하면
아이가 올바른 생활습관을 유지하는 데 큰 도움이 됩니다.

아이의 체중에 대해 비판하거나 강요하기보다는
긍정적인 태도로 격려하며 꾸준히 관심을 가져주는 것이 중요합니다.