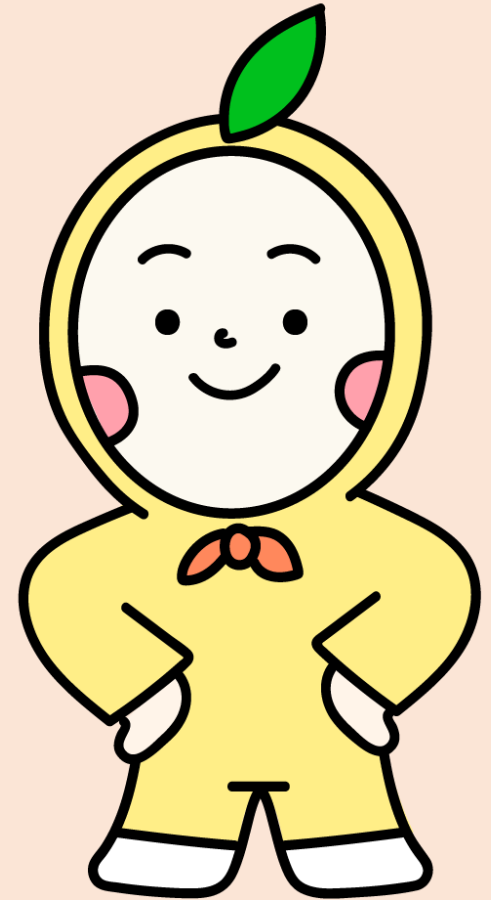


비만 · 과체중



들어가기



아동·청소년 식생활 현황

아동·청소년 식생활 현황

섭취율 증가

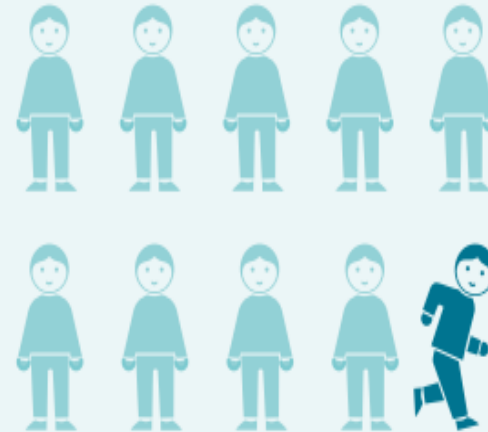
라면, 음료수,
패스트푸드

섭취율 감소

우유, 유제품,
과일, 채소



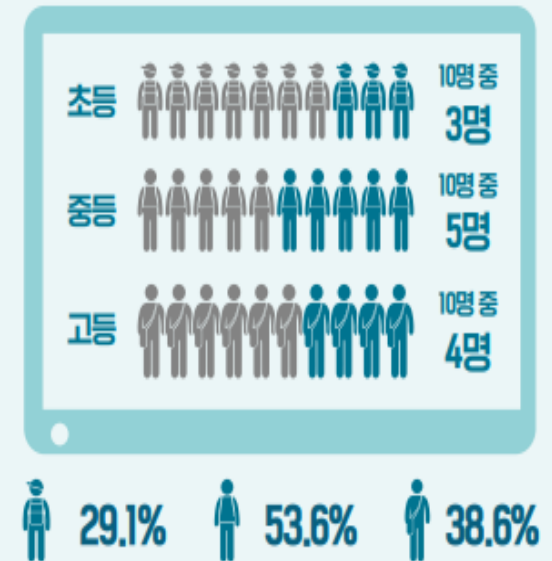
신체활동 실천율 (하루 1시간 주 5일 이상)



10명 중 1명꼴로 실천(14.0%)

*출처: 2020년 청소년건강행태조사

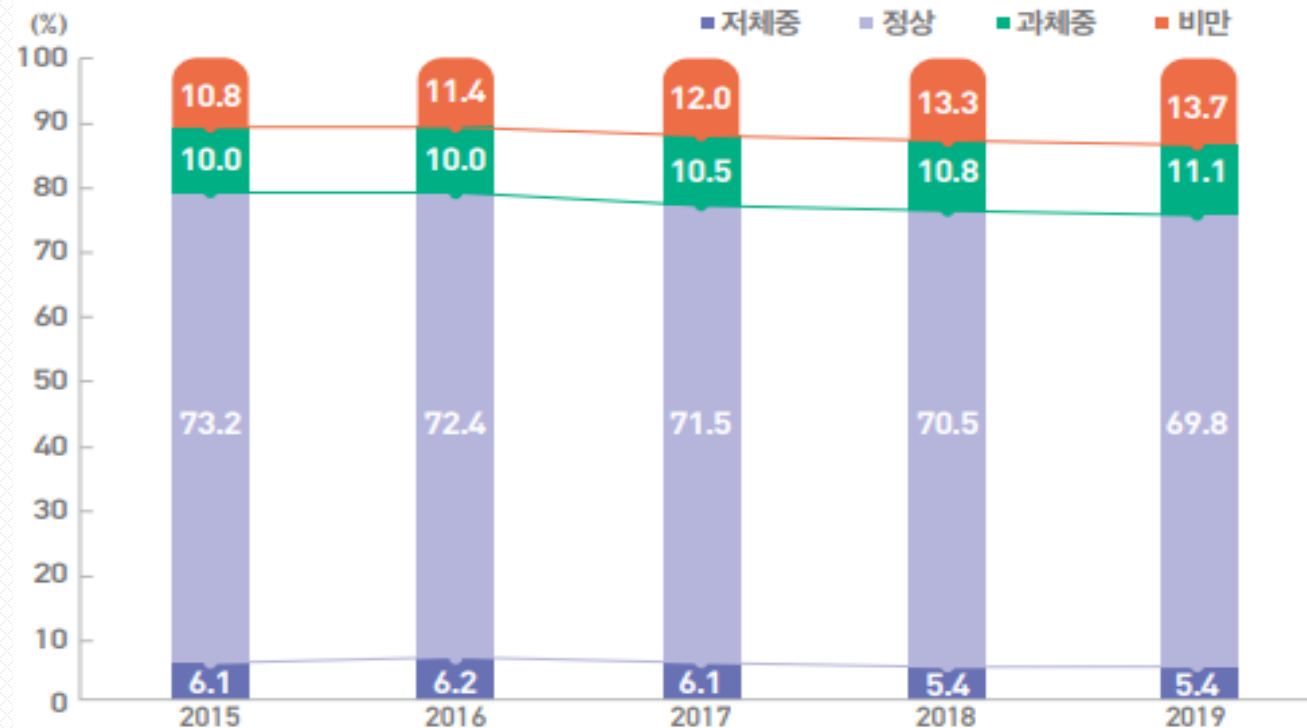
인터넷·게임 이용률 (하루 2시간 이상)



*출처: 2019년 학생건강검사

초등학생의 과체중·비만 현황

초등학생

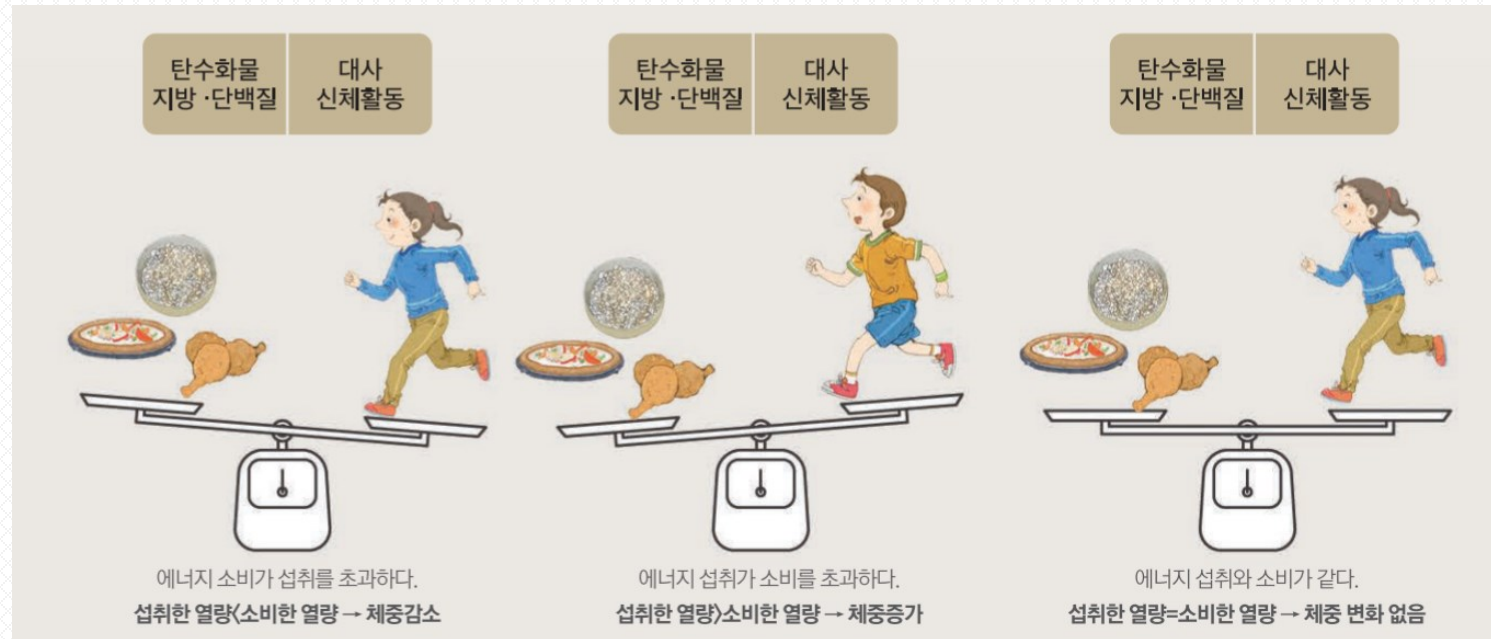


알아보기



비만이란

비만이란 단순히 체중이 많이 나가는 것이 아니라
몸에 **지방이 지나치게 많이 쌓인 상태**를 말합니다.



비만의 원인

많이 먹어요

운동을
적게 해요

편식을 해요

스마트폰이나
TV를 보며
식사해요



비만의 진단 기준

- 체질량지수(BMI)와 성장곡선을 이용하여 과체중과 비만을 진단할 수 있어요.

먼저 BMI를 계산합니다!

< BMI 계산법 >

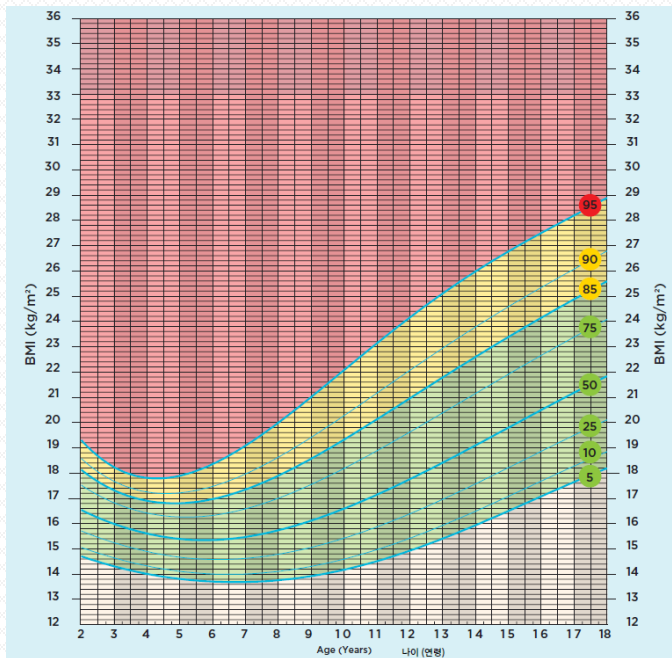
$$\text{체질량 지수} = \frac{\text{체중(kg)}}{\text{신장의 제곱(m}^2\text{)}}$$

[참고] 성인의 경우 BMI 계산법에 따라
23.0-24.9kg/m²인 경우 ‘과체중’,
25.0kg/m² 이상인 경우 ‘비만’으로 진단합니다.

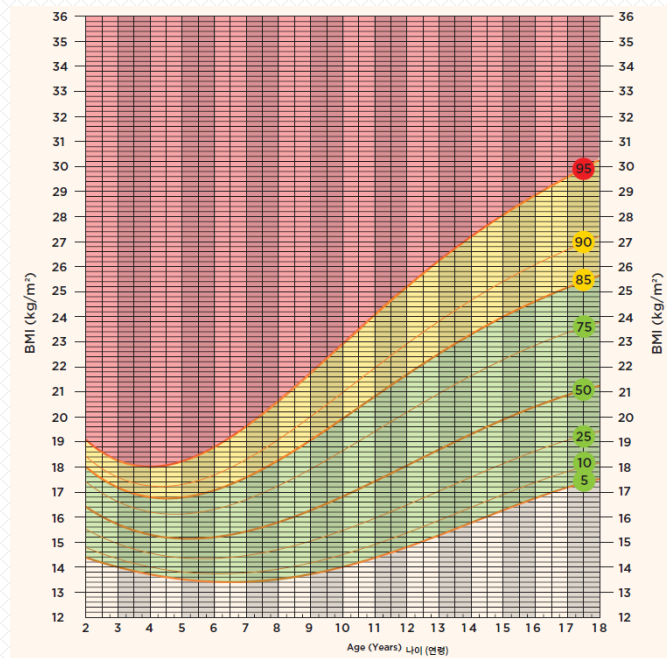
비만의 진단 기준

- 나의 BMI가 연령별 BMI 성장곡선의 어느 위치에 해당하는지 알아봅니다.

남자(2-18세)



여자(2-18세)



* 소아·청소년의 경우
연령별 체질량지수 백분위수
성장곡선에 따라
85백분위수 이상 95백분위수 미만인
경우 ‘과체중’,
95백분위수 이상인 경우 ‘비만’으로
진단합니다.

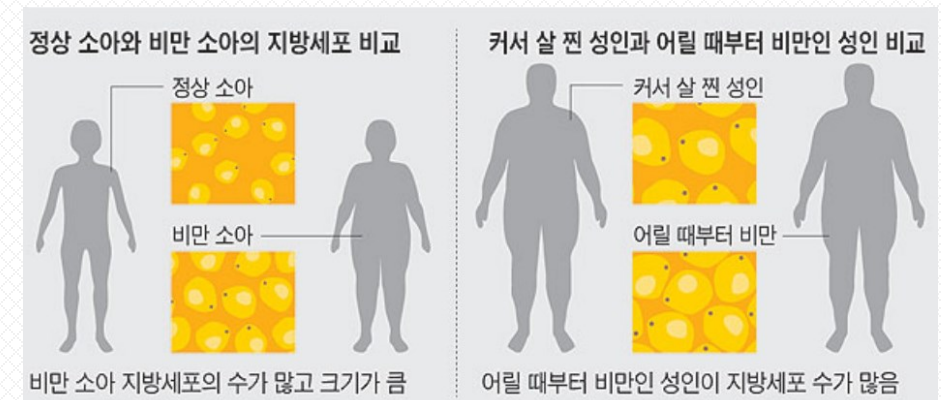
아동 비만의 문제점

● 신체적인 건강문제

- 아동기 비만은 높은 확률로 성인 비만으로 이행될 수 있습니다.
- 성장 지연이나 성조숙증이 나타날 수 있고, 고혈압이나 당뇨병과 같은 성인기 질병으로 발전되기도 합니다.

● 정신적인 건강문제

- 체력저하로 인한 학업이나 운동수행능력이 저하될 수 있습니다.
- 비만 스트레스로 자신감이 떨어지고 심한 경우 우울증이 올 수 있습니다.



나는 건강체중인가요?

나의 키와 몸무게를 활용하여 현재 나는 건강체중인지 알아봅시다!

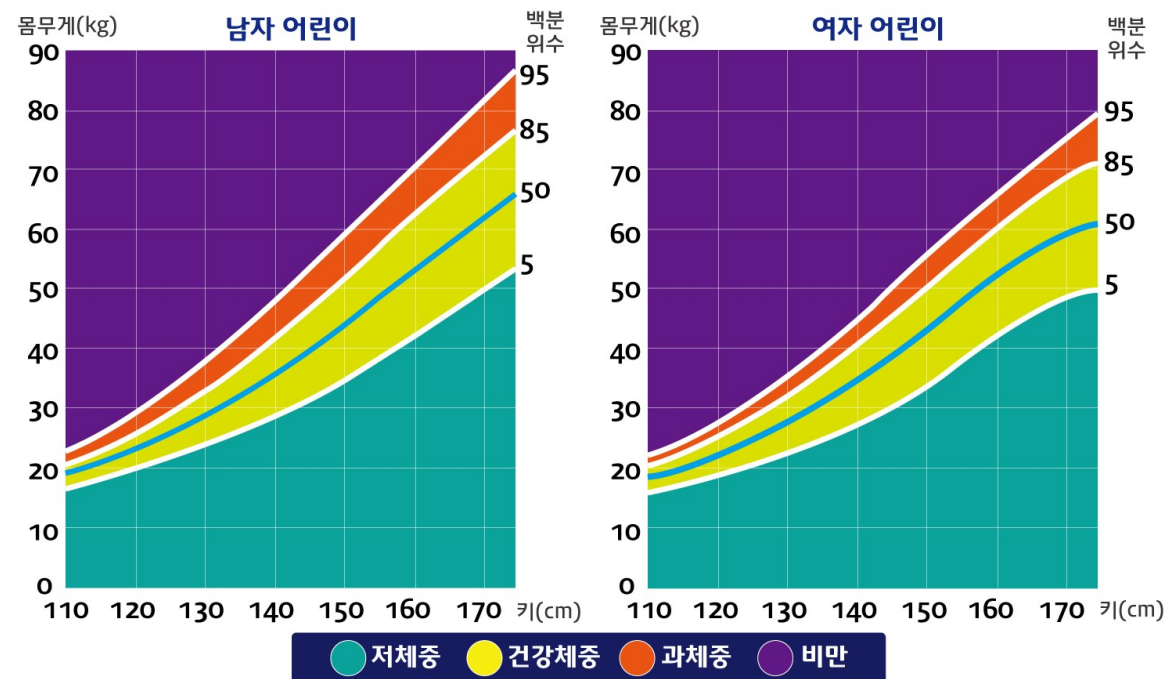
1. 나의 키와 몸무게를 적어 봅시다.

키 : _____ cm 몸무게 : _____ kg

2. 그래프에 나의 키와 몸무게에 해당하는 곳을 점으로 표시해 봅시다.

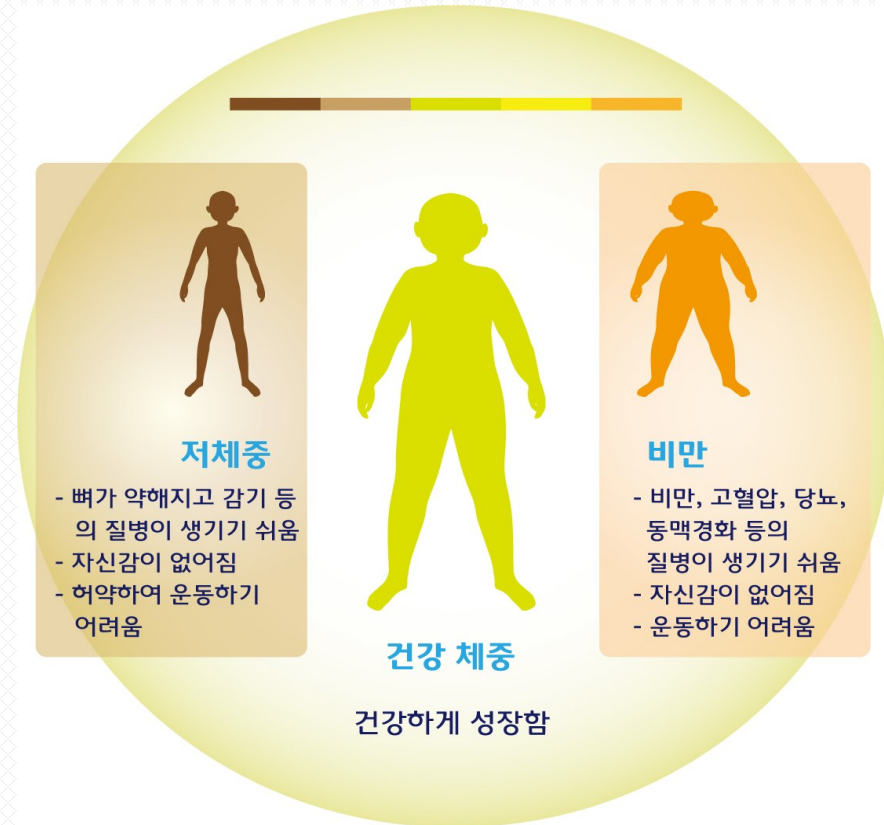
3. 나는 어디에 속합니까? 해당하는 곳에 ○표시를 해주세요.

구분	저체중	건강 체중	과체중	비만
백분위수	5이하	5~85	85~95	95이상
나의 체중 평가				



건강체중이란?

- **건강 체중**
 - 건강을 위한 바람직한 체중
- **과체중**
 - 비만과 건강체중 사이로
몸 속에 지방은 많은 상태
- **비만**
 - 몸 속에 지방이 지나치게 많은 상태



나는 얼마나 지키고 있나요?

건강 체중 유지를 위한 식습관	예	아니오
1. 하루 세끼 식사를 거르지 않고 제때에 먹습니다.		
2. 여러 가지 음식을 골고루 먹습니다.		
3. 음식을 꼭꼭 씹어 천천히 먹습니다.		
4. 배가 부르지 않을 정도로 알맞게 먹습니다.		
5. 식사나 간식을 먹을 때 TV나 핸드폰을 보지 않습니다.		
6. 밤늦게 음식을 먹지 않습니다.		
7. 열량이 적고 영양이 풍부한 간식을 먹습니다.		
8. 채소와 과일을 적당히 먹습니다.		
9. 인스턴트식품이나 패스트푸드를 되도록 적게 먹습니다.		
10. 기름지거나, 달거나, 짠 음식을 적게 먹습니다.		

건강체중을 위한 적절한 음식은 무엇인가요?

Tip! 같은 식재료도 조리 방법에 따라 열량이 달라져요.

재료	열량이 낮은 음식	열량이 높은 음식
돼지고기	보쌈	돈까스, 탕수육
고구마	찐고구마	고구마 맛탕
생선	생선구이	생선까스

비만을 예방하는 습관

- ☑ 일주일에 세 번, 한번에 30분 이상 꼭 운동을 합니다.
- ☑ 가까운 거리는 걸어 다닙니다.
- ☑ 엘리베이터 대신 계단을 이용합니다.
- ☑ 운동을 하게 되면 온몸에 골고루 근육이 발달하게 되어 튼튼하게 해준다.
- ☑ 컴퓨터 게임이나 핸드폰을 보는 대신 밖에 나가 놀다.
- ☑ 쉬는 시간, 공부하는 사이에 맨손체조나 스트레칭을 합니다.
- ☑ 면역력이 증가하여 감기 등과 같은 감염으로 인한 병에 쉽게 걸리지 않는다.



생각 정리하기



건강체중을 만들기 위한 습관 실천하기

영양 실천	서명	건강생활 실천	서명	운동 실천	서명
하루 세끼 식사 규칙적으로 하기		식사 전 손 씻기		아침에 눈뜨면 다리 들기 20개 하기	
음식 골고루 먹기		식품표시 확인하기		점심식사 후 운동장 걷기	
꼭꼭 씹어 천천히 먹기		TV 보거나 컴퓨터하는 시간 줄이기		일주일에 3번 이상 좋아하는 운동하기	
음식을 배부르지 않게 적당량 먹기		밤늦게 음식 먹지 않기		잠자기 10분 전 스트레칭 하기	
채소와 과일 먹기		하루 15분 햇볕 쬐기		계단 이용하기	
덜 달게, 싱겁게 먹기		하루 8시간 잠자기		10분 동안 맨손 체조하기	
패스트푸드, 인스턴트 식품 적게 먹기		식사 후 양치하기		틈틈이 움직이기	



건강체중유지를 위한 건강간식 만들기

단호박 푸딩

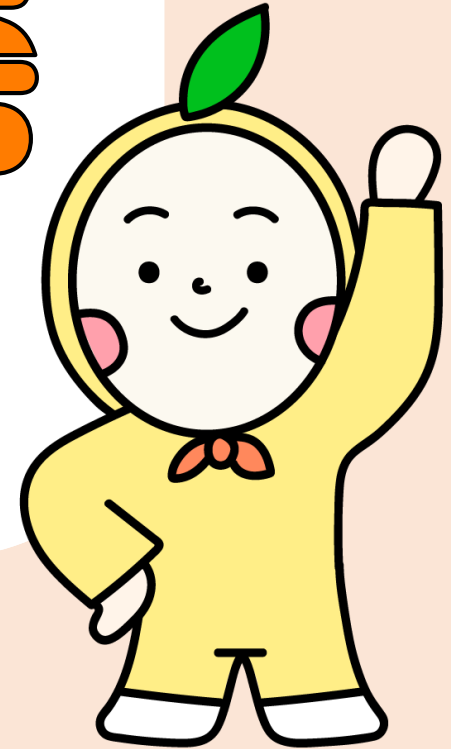


- 재료 : 단호박 70g, 우유 80g, 달걀노른자 20g, 꿀 2.5g (2인기준)
- 만드는 방법
 1. 단호박은 익기 쉽도록 토막 내어 찐다.
 2. 찐 단호박는 뜨거울 때 으갠다.
 3. 찐 단호박에 우유, 달걀노른자, 꿀을 넣어 잘 섞는다.
 4. 김이 오른 찜통에 넣고 10~15분간 찐다.
- 영양소 함량 (1인기준)



열량 : 107.5kcal, 탄수화물 13.6g, 단백질 3.3g, 지방 4.3g

학교 영양상담으로
비만과 과체중
극복해요



교육부 17개 시·도교육청