

건강한 신체상과 체중 관리

1-1) 신체상이란?

- 자기 자신 뿐 아니라 다른 사람이 자신을 어떻게 바라볼까 하는 생각
- 내 몸이 뚱뚱하다, 말랐다, 건강하다 등 내 몸에 대해 생각하는 모든 것

1-2) 건강한 신체상 세우기 전략

- 자신의 신체를 타인과 비교하지 않는다.
- 사람에게는 각자 다른 자신만의 모습이 있음을 인정한다.
- 자신의 신체를 있는 그대로 받아들이고(왜곡x) 내 몸을 소중하게 생각한다.

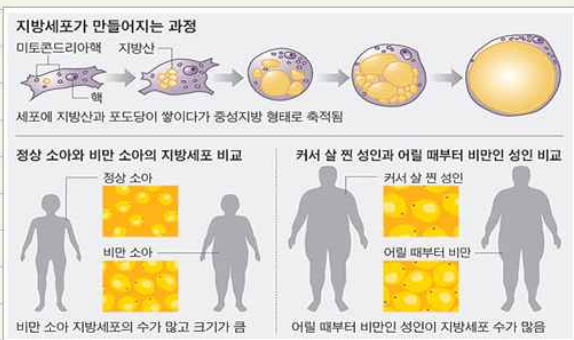
- 체내에 지방이 필요 이상으로 많이 쌓여 있는가? (○)

2-2) 비만의 정의

체지방이란? 몸 속에 있는 지방의 양 체지방의 역할?

- 우리 몸의 구성성분(탄수화물, 단백질, 지방)
- 체온 유지
- 외부의 충격으로부터 몸속 기관을 보호
- 에너지원(1g 당 9kcal)

2-3) 비만의 정의



3-1) 비만의 측정

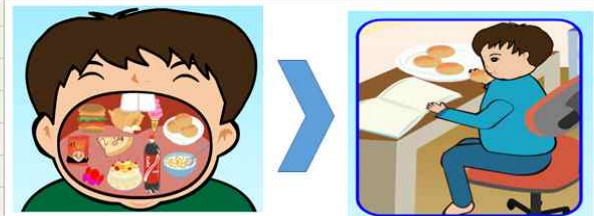
체질량 지수: $\text{몸무게(Kg)} \div \text{키(m)}^2$

비만도	체질량 지수(kg/m ²)
저체중	<18.5(18.5미만)
정상	18.5~22.9(23미만)
과체중	23~24.9(25미만)
비만	>25이상(한국)

4) 비만 시 가능한 건강문제



5) 비만의 원인



섭취열량 > 소비열량

6-1) 비만의 예방: 식이요법

- 하루 세끼를 거르지 않고 규칙적으로 먹는다. ○
- 식사는 최대한 빠르게 한다. X
- 음식을 조리할 땐 조림, 구이보다는 튀김, 볶음으로 조리한다. X
- 맵고 짠 음식은 가급적 피한다. ○
- 간식은 칼로리가 높은 인스턴트음식으로 한다. X
- 과당 함유 음료수를 자주 마신다. X
- 물을 마시면 살이 찌므로 조금만 마신다. X

6-2) 비만의 예방: 운동요법

- 점심시간이나 오후에 산책하기
- 가까운 거리는 걷기
- 집에 오는 길에서는 한 정류장 미리 내려 걸어오기
- 엘리베이터 대신 계단 이용하기
- 하루에 목표 걸음 수를 정해 놓고 채우기
- 일주일에 3회이상 땀 흘릴 정도의 운동하기