



제 2022-223호

교무실 070-7097-0520, 행정실 070-7097-0504, 팩스 031-499-9431 www.jeongwang.ms.kr

30

.....

쇠고기해시라이스
1.2.5.6.10.12.13.16.
폴면채소무침5.6.13.
불닭케사디아2.5.6.12.13.15.18.
까두기9.13.
요거타임2.

비만이란?

비만이란 몸에 지방이 필요 이상으로 많이 쌓인 상태를 말해요. **단순하게 체중이 증가하는 것이 아니라 지방세포의 비정상적인 증가**에 의해 체중이 증가된 상태로 체중이 많이 나가지 않더라도 체지방의 비율이 높아 비만인 경우도 있어요.

비만은 고혈압, 심장병, 당뇨병 등 대사성 질환을 비롯한 각종 질환의 발병 위험을 높일 뿐만 아니라 사망의 위험도 높이는 원인이 돼요.

비만의 원인

환경적 요인

- 과다한 열량 섭취
- 스트레스
- 운동 부족
- 불규칙한 식습관

유전적 요인

- 부모 모두 비만인 경우 → 자녀의 비만율은 80%
 - 부모 중 한 쪽이 비만인 경우 → 자녀의 비만율은 40%
 - 부모 모두가 비만이 아닌 경우 → 자녀의 비만율은 9%
- (부모가 비만일수록 자녀도 비만인 경우가 더 높지만 유전적 원인만으로 비만이 발생하는 경우는 매우 드문 편이에요.)

어릴 적 살은 키로 간다?

질병관리본부 소아비만 코호트를 통해 10년 동안 학생들의 신체 성장 지표들을 매년 측정한 결과 **아동기의 비만이 청년기 비만으로 이어지는 것**을 확인하였어요. 즉 어릴 때부터 비만에 대한 조기 예방과 관리가 필요해요. 어린이 비만은 성장을 억제할 뿐만 아니라 비정상적인 골격발달로 척추나 다리가 휘는 증상이 나타날 수도 있어요.

비만 진단하기

나의 현재 체중(kg)과 키(m)을 통해 비만을 진단할 수 있어요.

$$BMI = \frac{\text{몸무게 (kg)}}{\text{키 (m)} \times \text{키 (m)}}$$

정상	연령별 체질량지수 곡선에서 체질량지수가 5~84백분위수
과체중	연령별 체질량지수 곡선에서 체질량지수가 85~94백분위수
비만	연령별 체질량지수 곡선에서 체질량지수가 85~94백분위수 또는 체질량지수 25이상

비만, 이렇게 예방하세요!

아침을 꼭 먹자

아침 식사를 하지 않으면 점심 식사 때 폭식하거나 간식으로 고당분 인스턴트 식품을 먹을 우려가 있어요

세 끼 식사를 골고루 하고 음식을 천천히 씹어 먹자

뇌에서 포만감을 느끼는 데 20~30분이 걸리기 때문에 천천히 씹어 먹으면 같은 양을 먹어도 포만감을 느껴요

채소를 많이 먹자

채소는 지방질이 거의 없고 비타민과 무기질이 풍부해서 비만 예방에 도움이 돼요

매주 세 번 이상 운동하자

자전거 타거나 줄넘기 등 활동량이 많은 유산소 운동이 비만 예방과 치료에 효과적이에요

컴퓨터나 TV는 하루에 최대 2시간만 보자

컴퓨터나 TV를 자주 보면 가만히 앉아 있는 습관이 들어 활동량이 적어요

식사장애도 위험해요!

식사장애는 사춘기에 접어든 10대 청소년에게 많이 나타나는데 신체적, 심리적으로 여러 변화가 생기면서 체중이나 체형에 지나치게 관심이 많아 식사 행동에 심각한 문제가 있는 장애예요.

잘못된 식습관, 가족과의 문제, 체형에 대한 잘못된 인식, 체중·체형에 대한 지나친 관심 등으로 거식증, 폭식증으로 나타나고 이는 건강상에 문제를 일으킬 수 있어 조심해야 해요.

식생활에서 가능한 식사장애 예방법

식사장애의 예방은 나의 몸과 모습에 대한 인식을 바르게 하고 나에 대한 자신감을 갖는 것이 중요하며 규칙적인 식사와 신체활동을 통해 즐겁고 긍정적인 생각을 갖는 것이 필요해요

가정에서 부모님은 자녀에게 좋은 식습관, 운동습관의 모범을 보여주고 외모나 체중에 대한 부정적인 말을 하지 않아야 하며 스스로 자신의 장점을 찾을 수 있도록 격려하는 등 평소에 좋은 습관을 키워나갈 수 있도록 함께 노력해야 해요.

출처: 질병관리본부, 식품의약품안전처, 한국건강증진개발원, 대한비만학회 소아비만위원회, 식품안전나라