

비만 예방과 관리

비만이란?

현대인들이 관심을 갖고 있는 건강관리 중의 하나는 체중조절이며 비만은 크게 두가지로 나눌 수 있다.

- 단순비만 : 별다른 질병이 없고 비만의 원인이 뚜렷하지 않은 비만으로 비만의 90%를 차지
- 증후성 비만 : 질병에 의한 비만

비만의 주요원인

- 과다섭취, 운동부족, 정서적 문제

이외 유전, 내분비장애, 임신 등이 원인이 된다.

대부분 살이 찌는 이유는 좋지 않은 생활습관에 의한 것이다. 이것을 고치기 위해서는 지금까지의 습관을 하나씩 체크하여 좋은 습관으로 바뀌어야 한다.

비만 자가진단



나의 표준체중은?

남자(Kg) : 키(m) × 키(m) × 22

여자(Kg) : 키(m) × 키(m) × 21

예) 160Cm인 여성의 표준체중

$$1.6 \times 1.6 \times 21 \approx 54\text{Kg}$$



비만도 진단기준

- 80% 미만 : 심한체중 부족
- 80~90% : 체중부족
- 90~110% : 정상
- 110%~120% : 과체중
- 120%이상 : 비만



비만도 계산에 의한 자가진단법

$$\text{비만도}(\%) = \frac{\text{현재체중(Kg)}}{\text{표준체중(Kg)}} \times 100$$

예) 체중60Kg 키160Cm인 여성

$$\text{비만도}(\%) = \frac{60(\text{Kg}) \times 100}{54(\text{Kg})} \approx 111$$

비만도가 111%이므로 과체중에 해당된다.

■ 비만의 예방



1

식습관

체중조절의 첫 단계

- 알맞은 양의 음식을 규칙적으로 먹는다.
- 설탕, 꿀 등 단순 당의 섭취를 피한다.
- 야채, 해조류, 생과일, 도정하지 않은 곡류를 적절히 섭취한다.

2

운동습관

체중조절의 두 번째 단계

- 섭취한 영양분은 운동을 통하여 소모시켜 체지방이 축적되는 것을 방지할 수 있으며, 인체내 이미 축적된 체지방도 운동을 통하여 줄일 수 있다.
- 운동종목은 즐겁게 할 수 있고, 꾸준히 할 수 있는 것을 택하되 빠르게 걷기, 달리기, 자전거타기, 수영 등의 유산소 운동이 좋다.
- 운동은 주 4-5회 이상, 1회 지속시간은 1시간 이상 지속하도록 한다.
- 운동을 시작하기 전에 준비운동을 실시하고
- 처음에는 서서히 시작하여 점차적으로 운동강도를 높이며 숨이 약간 가쁜 정도의 강도로 한다.
- 운동시 가벼운 운동임에도 불구하고 숨쉬기가 어렵거나 통증이 있을 때에는 운동을 중단하고 의사의 진찰을 받도록 한다.

3

일상생활

일상생활에서도

- 엘리베이터 대신 계단을 이용한다.
- 가까운 거리는 빠른 걸음으로 걸어다닌다.