



건강길라잡이

★ 나의 비만도 얼마나 될까?

-생활습관으로 알아보는 비만- ★

비만도 셀프 체크

건강유지를 가장 중요하게 고려해서 자신의 몸무게는 몇 kg이 가장 적당한지 나타낸 것을 '표준체중'이라고 하는데 이는 결국 '사람이 질병에 걸리지 않고, 가장 오래 잘 살 수 있는 체중'을 나타내는 숫자이기도 하다. 표준체중(kg)은 다음과 같은 식으로 구한다.

- 남자 : 신장(m) x 신장(m) x 22
- 여자 : 신장(m) x 신장(m) x 21

79%이하	심한 체중부족
80~89%약간	체중부족
90~109%	정상
110~119%	체중 과다
120~129%	약간 비만
130% 이상	심한 비만

위의 공식에 따라, 비만도(%)를 측정하는 방법은 다음과 같다.

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

또한, 체중과 키의 관계를 보정해주는 계산법으로 체질량지수(BMI: Body Mass Index)가 있다. 체질량지수에 따른 비만도 측정은 “비만도(%) = 현재체중(kg)/신장(m)² x 100”의 공식에 따르고 다음의 기준에 따라 정상유무를 체크할 수 있다.

BMI	한국인 기준	국제 기준(WHO)
18.5 미만	저체중	저체중
18.5~22.9	정상체중	정상체중
23~24.9	과체중(위험체중)	정상체중
25~29.9	과체중(비만 1단계)	과체중(비만 전단계)
30~34.9	과체중(비만 2단계)	과체중(비만 1단계)
35~39.9	과체중(비만 2단계)	과체중(비만 2단계)
40 이상	과체중(비만 3단계)	과체중(비만 3단계)

비만을 초래하는 생활 습관 따로 있다

살이 찌는 데는 반드시 이유가 있다. 비만은 일종의 '습관병'으로 무심코 하는 작은 습관이 살을 찌게 만드는 것이다. 이것을 고치기 위해서는 지금까지의 습관을 하나씩 체크하여 좋은 습관으로 바꿔야 한다.

자신 일상의 사소한 행동, 특히 먹는 것과 관련된 행동과 그때의 기분 상태를 기록하여 자신의 생활을 점검해볼 필요가 있다. 그리하여 생활습관 중 어느 것이 잘못되었는지 살피서 살을 찌게 하는 원인을 찾아야 한다. 비만의 원인이 발견되면, 고치기는 비교적 쉽다.

비만의 원인이 되는 생활습관

▲먹는 것을 좋아하는 편이라고 생각한다. ▲음식을 만들 때는 언제나 여유 있게, 많이 만든다. ▲먹을 때는 빨리 먹는다. ▲잘 씹지 않고 먹는다. ▲일이 바빠서 식사를 거를 때가 많다. ▲생활습관이 불규칙하여 식사시간도 일정하지 않다. ▲배가 부르더라도 꼭 디저트를 먹는다. ▲다른 식구가 먹을 때 자기도 같이 덩달아 먹게 된다. ▲아침, 점심식사를 간단히 먹고, 저녁식사는 푸짐하게 먹는 습관이 있다. ▲중국요리, 양식 등 기름진 음식을 좋아한다. ▲간식은 반드시 단 것을 먹는다. ▲하루에 1번은 꼭 외식을 한다. ▲자극적인 음식을 더 좋아한다. ▲볶음, 튀김요리를 좋아한다. ▲인스턴트 식품으로 식사를 때우는 경우가 많다. ▲잠자기 전에 야식을 먹는 경우가 많다. ▲저녁식사를 9시

이후에 먹는 경우가 종종 있다. ▲편식이 심한 편이다. ▲주변에 과자 등 군것질거리가 늘 놓여있다. ▲눈앞에 먹을 것이 있으면 언제나 먹는다. ▲스낵과 자류를 잘 먹는다. ▲음식이 남으면 버리는 것이 아까워서 먹어치운다. ▲불안할 땐 먹는 것으로 해소하는 타입이다. ▲휴일에는 언제나 방안에서 누워서 뒹군다. ▲연휴, 여행, 명절 후엔 꼭 체중이 늘어난다. ▲식후에는 항상 과식했다고 후회한다. ▲다이어트를 시도한 적이 여러 번 있다.

이렇게 실천하자

적정체중을 유지하거나 체중을 감소시키려면 지속적으로 올바른 음식을 섭취하고 더불어 운동을 하는 것이 좋다. 즉 섭취에너지와 소비에너지를 일정하

<10분간 연속활동으로 소비되는 에너지>

		여자(50kg)	남자(70kg)
일상생활	계단 오르기	47.0 kcal	70.7 kcal
	세탁, 손빨래	27.5 kcal	41.3 kcal
	마루닦기	38.0 kcal	57.4 kcal
	목욕	28.0 kcal	42.7 kcal
	앉아있기	11.0 kcal	16.1 kcal
	수면	8.0 kcal	11.9 kcal
	서있기	12.0 kcal	17.5 kcal
	세수하기	13.5 kcal	20.3 kcal
	청소	23.0 kcal	35.0 kcal
	책상사무제초	14.4 kcal	21.0 kcal
운동시	자전거타기	37.0 kcal	56.0 kcal
	조깅	78.5 kcal	119.0 kcal
	빨리걸기	38.0 kcal	57.4 kcal
	야구	31.5 kcal	47.6 kcal
	수영	172.5 kcal	261.8 kcal
	골프	34.0 kcal	51.1 kcal
	농구	66.5 kcal	100.8 kcal
스키	58.5 kcal	70.2 kcal	
테니스	58.5 kcal	88.2 kcal	

게 유지하는 것이 중요하다. 생활활동강도에 따른 적정 에너지 소비량을 파악해 보고 이를 바탕으로 자신의 활동유형을 판단한 후, 섭취량이 많을 경우에는 음식의 섭취량을 조절하거나 적당한 운동을 실시하도록 한다. 몸을 많이 움직이기 위해서는 평소의 생활패턴을 바꾸어 보는 것도 좋은 방법이다.

또한 자신의 체력과 연령에 맞는 운동을 선택하여 지속적으로 실시하는 것도 운동량을 늘려나가는 좋은 방법이다. 운동은 처음부터 무리해서 하지말고 빨리 걷는 정도의 운동을 하루에 30분 내지 1시간 정도 실시한다는 마음가짐으로 임하는 것이 좋다.

지방을 증가시키는 위험한 체중조절법

여성잡지 등을 보면 “1개월에 10kg 빠졌다!”, “1주일에 3kg!” 등 과격한 체중감소방법을 실시한 여성의 체험담이 실리는 경우가 많다. 대부분이 격심한 운동을 꾸준히 한 경우이거나 계속적으로 특수한 음식물을 섭취한 결과.

일정기간 체중을 감소하는 것이라면 의외로 간단하다. 예를 들면, 권투선수는 시합 직전의 계량을 하기 위해 극단적인 수분금지 다이어트를 하여 5kg~10kg정도 체중을 줄인다. 그러나 이러한 과격한 살빼기로 진정한 체중감소는 이루어지지 않는다. 1개월 후에 원하는 체중을 감소시켰는지 몰라도, 99%는 체중감소에 걸린 1개월보다 더 단기간에 원상태로 돌아오거나, 오히려 더 비만해진다. 그 이유는 이러한 극단적인 다이어트를 하는 동안 반기아 상태가 된 신체는 적은 칼로리라도 견딜 수 있게 되어 일단 체내에 들어온 영양을 소비하지 않고 지방으로 비축하기 때문이다.

체중감소에 성공한 것을 기뻐하는 동안에 우리 몸은 필사적인 방어를 시작하게 되며, 이것이 곧 살찌기 쉬운 체질이 된다는 것을 의미한다. 그 결과, 다이어트 전과 같은 양밖에 먹지 않아도 살이 찌게 되고, 다이어트로 골 및 근육이 감소한 분량 만큼 오히려 지방이 축적된다. 이전과 체중이 변함이 없다고 해도 이전보다 지방체중은 늘어난 결과가 되어 성인병에 걸릴 확률도 높아진다. †

†건강길라잡이는 한국보건사회연구원의 건강길라잡이(healthguide.kihasa.re.kr)에 수록된 내용을 발췌하여 정리한 것입니다.