

# 성인비만

## 운동의 효과

운동은 체중을 조절하는데 도움이 될 뿐만 아니라 고혈압, 당뇨 등의 질병에 걸릴 위험을 줄인다. 섭취한 에너지가 소비한 에너지보다 많을 때 비만해지므로 운동을 하면 에너지 소비가 늘어나 체중이 줄어 드는 효과가 있다. 운동은 체중을 줄일 뿐만 아니라 비만인 사람에서 많이 나타날 수 있는 고혈압, 당뇨병, 관절염 등의 위험을 낮춰준다. 스트레스를 감소시키고 자신감을 회복시키는 역할도 한다. 운동으로 에너지 소비가 늘어나도 음식물의 섭취가 줄어들지 않으면 효과가 적다. 식이요법, 생활습관 개선을 동시에 실시해야 한다.

## 운동의 방법

걷기, 자전거 타기, 수영 등을 1일 30분~1시간씩 지속적으로 꾸준히 한다. 체중을 줄이기 위해서는 1일 30분~1시간씩 중등도의 운동을, 가능하면 매일 해야 한다. 매일 운동하는 것이 어려울 경우, 매일 1시간씩 걷는 것을 목표로 하는 것도 좋다. 매일 20분씩 걷는 것으로 시작하여, 2주 후에는 40분씩 다시 2주 후에는 60분씩 걷는다. 점차로 걷는 속도를 빠르게 하고 자전거 타기, 수영 등 다른 운동을 섞어 60분을 채우는 것도 좋다.

운동은 각자의 신체 상태와 취미에 맞는 것을 선택하되 단시간에 심한 운동을 하는 것보다 중등도로 꾸준히 하는 것이 좋다. 엘리베이터 보다 계단 이용하기, 가까운 곳은 걸어가기 등 생활 속에서 운동할 수 있는 방법을 찾아 실천하는 것도 바쁜 현대인에게 시간을 아낄 수 있는 좋은 방법이다.

## 주의점

전문가의 도움을 받아 신체 상태에 맞는 운동 계획과 목표를 세우는 것이 좋으며, 특히 심장질환, 암, 당뇨병, 관절염 등이 있는 환자일 경우는 운동을 시작하기 전 담당의사와 상의해야 한다.

# 어동비만

## 운동의 효과

비만한 어린이의 몸무게를 조절하기 위해서는 적게 먹고 많이 움직여야 한다. 운동은 몸무게를 줄이고 어린이의 성장에 도움이 되며 자신감을 회복시켜 준다. 친구들과 같이 운동하거나 운동프로그램에 참여함으로써 많은 친구를 사귈 수 있다.

## 운동의 방법

걷기, 자전거 타기, 스케이트 등 어린이가 흥미를 가질 수 있는 운동을 선택하여 경도~중등도의 강도로 매일 1시간 정도씩 한다. TV 보는 시간을 줄이고 가족들과 같이 운동을 하거나 산책을 한다. 운동 외에 신체활동을 활발히 하는 것도 좋다. 일상생활에서 어린이의 신체활동을 늘릴 수 있는 방법에는 아래와 같은 것이 있다.

- 강아지 산책시키기
- 세차, 청소 등 집안일 돕기
- 눈 치우기
- 주말에 가족들과 함께 등산하거나 자전거 타기
- 생일에는 외식 대신 소풍 가기

## 주의점

전문가의 도움을 받아 신체 상태에 맞는 운동 계획과 목표를 세우는 것이 바람직하다. 심한 운동은 어린이에게 신체적, 정신적 스트레스를 줄 수 있으므로 가벼운 운동 또는 신체활동부터 시작한다. 🎧

〈출처 : 건강길라잡이〉