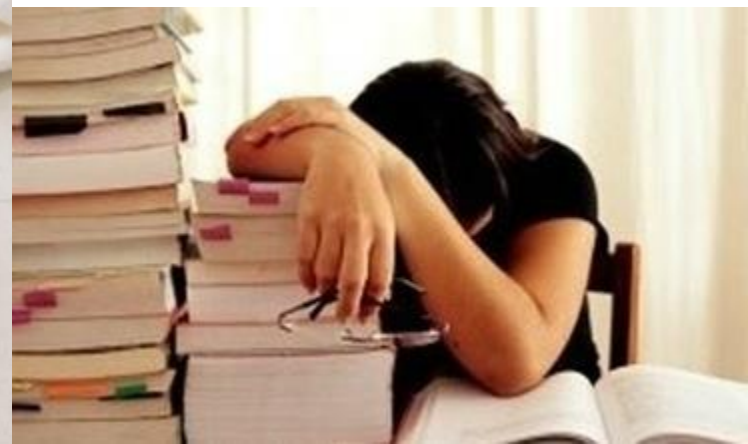


비만이란

- ▶ 에너지 섭취량이 소비량보다 많아, 소비되지 않고 남은 과잉 에너지가 정상보다 많이 지방 조직에 축적되어 있는 상태
- ▶ 청소년기는 입시 경쟁에 따른 스트레스나 과로, 잦은 간식과 폭식, 운동부족 등으로 비만이 발생하기 쉬움
- ▶ 급속한 성장으로 인한 성호르몬의 변화로 갑자기 체중이 늘기도 함
- ▶ 청소년 비만의 80~85%는 성인 비만으로 이행 → 비만 세포의 크기뿐만 아니라 세포 수도 증가



비만!
나의 원인은?



비만의 진단

체질량 지수(BMI, Boday Mass Index)

체질량 지수(kg/m²) =

나의 체중(kg)/나의 키 x 나의 키(m²)

분류	체질량 지수
저체중	18.5 미만
정상	18.5~22.9
과체중	23.0~24.9
비만(1단계)	25.0~29.9
비만(2단계)	30 이상

* 성인의 비만도 측정 시 사용

* 키가 일정한 성인의 경우는 체질량 지수가 변하면 주로 지방량이 변한 것임

비만의 진단

비만도(상대체중법, weight for height)

$$\text{비만도}(\%) = (\text{나의 체중} - \text{표준체중}) / \text{표준체중} \times 100$$

10~19% : 과체중
20~29% : 경도 비만
30~49% : 중등도 비만
50%이상 : 고도 비만

- * 통상적으로 많이 사용되는 가장 간단한 방법
- * 연령에 비해 너무 크거나 작은 경우는 정확한 비만도 평가 어려움
- * 신장별 표준체중 : 소아 청소년 표준 성장 도표 참조

신장별 표준체중

(단위: 체중(kg))

신장(cm)	남아	여아	신장(cm)	남아	여아	신장(cm)	남아	여아	신장(cm)	남아	여아
44~45 ¹⁾	2.64	2.47	80~81	11.14	10.79	116~117	21.40	20.99	152~153	45.92	45.71
45~46	2.71	2.62	81~82	11.37	11.03	117~118	21.85	21.40	153~154	46.80	46.64
46~47	2.81	2.80	82~83	11.60	11.27	118~119	22.31	21.83	154~155	47.68	47.57
47~48	2.94	2.99	83~84	11.83	11.51	119~120	22.79	22.27	155~156	48.57	48.50
48~49	3.10	3.19	84~85	12.05	11.76	120~121	23.28	22.72	156~157	49.46	49.42
49~50	3.27	3.39	85~86	12.28	12.00	121~122	23.78	23.19	157~158	50.36	50.33
50~51	3.46	3.60	86~87	12.50	12.24	122~123	24.30	23.67	158~159	51.26	51.23
51~52	3.67	3.81	87~88	12.73	12.48	123~124	24.83	24.16	159~160	52.16	52.12
52~53	3.89	4.03	88~89	12.96	12.73	124~125	25.38	24.68	160~161	53.06	52.99
53~54	4.12	4.25	89~90	13.18	12.97	125~126	25.93	25.20	161~162	53.97	53.85
54~55	4.37	4.48	90~91	13.41	13.22	126~127	26.51	25.75	162~163	54.87	54.68
55~56	4.62	4.71	91~92	13.64	13.46	127~128	27.10	26.31	163~164	55.77	55.48
56~57	4.87	4.94	92~93	13.87	13.71	128~129	27.70	26.89	164~165	56.67	56.25
57~58	5.14	5.17	93~94	14.10	13.96	129~130	28.32	27.48	165~166	57.57	56.98
58~59	5.40	5.41	94~95	14.34	14.21	130~131	28.95	28.09	166~167	58.47	57.67
59~60	5.67	5.64	95~96	14.58	14.46	131~132	29.59	28.72	167~168	59.36	58.32
60~61	5.95	5.88	96~97	14.82	14.71	132~133	30.25	29.37	168~169	60.25	58.93
61~62	6.22	6.12	97~98	15.07	14.97	133~134	30.92	30.04	169~170	61.14	59.47
62~63	6.50	6.36	98~99	15.33	15.23	134~135	31.61	30.72	170~171	62.02	59.96
63~64	6.77	6.60	99~100	15.59	15.49	135~136	32.31	31.42	171~172	62.90	60.39
64~65	7.05	6.85	100~101	15.85	15.76	136~137	33.02	32.14	172~173	63.77	60.74
65~66	7.33	7.09	101~102	16.13	16.03	137~138	33.74	32.88	173~174	64.63	61.02
66~67	7.60	7.34	102~103	16.41	16.31	138~139	34.48	33.63	174~175	65.49	
67~68	7.87	7.58	103~104	16.70	16.59	139~140	35.23	34.40	175~176	66.33	
68~69	8.14	7.83	104~105	16.99	16.88	140~141	35.99	35.19	176~177	67.18	
69~70	8.41	8.08	105~106	17.30	17.17	141~142	36.76	36.00	177~178	68.01	
70~71	8.67	8.33	106~107	17.62	17.47	142~143	37.55	36.82	178~179	68.83	
71~72	8.93	8.57	107~108	17.94	17.78	143~144	38.35	37.66	179~180	69.65	
72~73	9.19	8.82	108~109	18.28	18.10	144~145	39.15	38.51	180~181	70.45	
73~74	9.44	9.07	109~110	18.63	18.42	145~146	39.97	39.37	181~182	71.25	
74~75	9.70	9.31	110~111	18.99	18.76	146~147	40.79	40.25	182~183	72.04	
75~76	9.94	9.56	111~112	19.36	19.10	147~148	41.63	41.14	183~184	72.82	
76~77	10.19	9.81	112~113	19.74	19.46	148~149	42.47	42.04	184~185	73.59	
77~78	10.43	10.05	113~114	20.14	19.82	149~150	43.32	42.95	185~186	74.35	
78~79	10.67	10.30	114~115	20.55	20.20	150~151	44.18	43.86			
79~80	10.90	10.54	115~116	20.97	20.59	151~152	45.05	44.79			

* 출처 :
2007년 소아청소년 표준
성장도표(국립보건연구원)

* 남,여 다른 표준체중치 :
사춘기 남자는 근육조직
증가, 여자는 체지방률 증
가

*주 : 44~45은 신장 44cm
부터 45cm 미만에 해당하
며, 다른 신장구분에도 동
일하게 적용됨

소아·청소년비만 예방 5계명

1. 아침을 꼭 먹자

아침식사를 거르면 점심때 폭식으로 이어지거나 간식으로 고당분 인스턴트 식품을 먹을 우려가 있음. 아침식사는 하루 활동으로 열량이 전량 소비되고 성장발달과 학습능력 향상에 도움이 됨

2. 세끼 식사를 골고루 하고 음식을 천천히 씹어먹자

뇌에서 포만감을 느끼는데 20~30분이 소요되므로 천천히 씹어 먹으면 같은 양을 먹어도 포만감을 느낄 수 있고 소화에도 도움이 됨

3. 채소를 많이 먹자

채소는 지방질이 거의 없고 비타민과 무기질이 풍부함. 열량이 낮아 비만예방과 치료에 효과적임

4. 매주 3번 이상 운동하자

자전거타기나 줄넘기 등 활동량이 많은 유산소운동이 비만예방에 효과적임

5. 컴퓨터와 TV시청은 가급적 줄이자

가만히 앉아있는 습관이 들어 활동량이 줄어듦