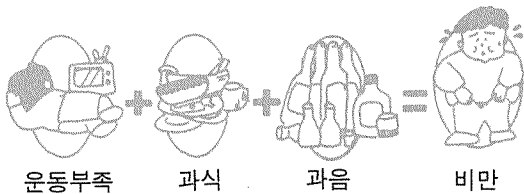


# 당신은 뚱뚱하지 않습니까?

## \* 왜 비만해 지는가

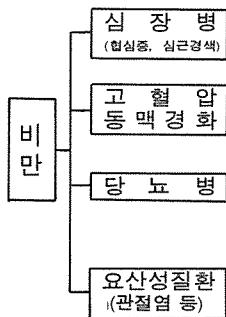
- 과일, 과식, 운동부족 등의 생활습관이 비만의 원인입니다.
- 섭취한 분량이 소비하는 에너지보다 많으면 남은 분량이 지방으로써 몸 속에 남게 됩니다.
- 정상이 되기 위해서는 운동은 필수적이며, 식사는 부족감이 들 정도로 해야 합니다.



## ● 비만과 성인병의 관계

## \* 비만은 성인병의 원인

- 비만은 심장병, 고혈압, 당뇨병 등 여러 성인병을 일으키는 원인이 됩니다.
- 지나치게 비만한 사람은 보통 사람과 비교하면 사망률이 1.5배~2배 정도 높기 때문에 주의가 필요합니다.



▶ 비만해진 몸의 구석구석에 혈액을 보내기 위해 심장의 부담이 늘어 납니다.

▶ 혈액 내에 콜레스테롤이나 중성지방이 늘어나 동맥경화를 일으키기 쉽습니다. 따라서 혈관도 가늘어지고 혈압도 높아집니다.

▶ 섭취 에너지(칼로리)가 너무 많으면 당대사에 필요한 인슐린이 부족해져 당뇨병에 걸리기 쉽습니다.

▶ 혈액 내 요산의 과잉으로 인해 일어납니다. 요산은 동물의 살이나 내장에 많이 포함되어 있습니다.

## 뚱뚱보와 훌쩍이, 당신은 어느쪽인가?

		20대				30대				40대				50대				60대							
		허		정		비		과		허		정		비		과		허		정		비		과	
		약	상	만	만	약	상	만	만	약	상	만	만	약	상	만	만	약	상	만	만	약	상	만	만
남	154	47.9	51.8	56.1	60.2	50.8	55.1	59.8	64.4	50.6	54.9	59.5	64.0	49.1	53.4	58.1	62.7	47.1	51.6	56.6	61.5				
	156	49.0	53.1	57.4	61.7	51.8	56.2	61.0	65.7	51.9	56.3	61.0	65.6	50.4	54.8	59.7	64.4	48.4	53.1	58.2	63.2				
	158	50.2	54.3	58.8	63.1	52.9	57.4	62.2	67.0	53.2	57.6	62.5	67.2	51.8	56.3	61.3	66.1	49.7	54.5	59.8	65.0				
	160	51.4	55.6	60.2	64.6	53.9	58.5	63.5	68.3	54.5	59.1	64.0	68.9	53.2	57.8	62.9	67.9	51.1	56.1	61.5	66.8				
	162	52.6	56.9	61.6	66.2	55.0	59.7	64.8	69.7	55.8	60.5	65.6	70.6	54.6	59.4	64.6	69.8	56.6	57.6	63.2	68.6				
	164	53.9	58.3	63.1	67.8	56.1	60.9	66.1	71.1	57.2	62.0	67.2	72.3	56.1	61.0	66.4	71.6	54.0	59.2	64.9	70.6				
	166	55.1	59.7	64.6	69.4	57.2	62.1	67.4	72.5	58.6	63.5	68.9	74.1	57.6	62.7	68.2	73.6	55.5	60.9	66.8	72.5				
	168	56.5	61.1	66.1	71.0	58.4	63.3	68.7	74.0	60.0	65.1	70.6	75.9	59.1	64.3	70.0	75.6	57.1	62.6	68.6	74.5				
	170	57.8	62.6	67.7	72.7	59.5	64.6	70.1	75.4	61.5	66.7	72.3	77.8	60.7	66.1	71.9	77.6	58.7	64.3	70.5	76.6				
	172	59.2	64.0	69.3	74.4	60.7	65.9	71.5	76.9	63.0	68.3	74.1	79.7	62.4	67.9	73.9	79.7	60.3	66.1	72.5	78.8				
174	60.6	65.6	71.0	76.2	61.9	67.2	72.9	78.5	64.6	70.0	75.9	81.7	64.0	69.7	75.9	81.9	62.0	68.0	74.5	81.0					
176	62.0	67.1	72.7	78.0	63.2	68.5	74.4	80.0	66.2	71.8	77.8	83.7	65.8	71.6	77.9	84.1	63.7	69.9	76.6	83.2					
178	63.5	68.7	74.4	79.9	64.4	69.9	75.9	81.6	67.8	73.5	79.7	85.7	67.6	73.5	80.0	86.3	65.5	71.8	78.7	85.5					
180	65.0	70.4	76.2	81.8	65.7	71.3	77.4	83.3	69.5	75.3	81.7	87.9	69.4	75.5	82.2	88.7	67.3	73.8	80.9	87.9					
여	144	40.9	44.6	48.5	52.4	42.6	46.5	50.8	54.9	44.3	48.2	52.6	56.8	44.2	48.4	52.1	57.7	42.3	47.0	52.3	57.5				
	146	41.8	45.6	49.6	53.5	43.5	47.5	51.8	56.1	45.3	49.3	53.7	58.0	45.2	49.6	54.4	59.1	43.5	48.3	53.8	59.1				
	148	42.8	46.6	50.7	54.7	44.4	48.5	52.9	57.2	46.3	50.4	54.9	59.3	46.3	50.8	55.7	60.5	44.7	49.7	55.3	60.8				
	150	43.7	47.6	51.8	55.9	45.4	49.5	54.0	58.4	47.3	51.5	56.2	60.7	47.4	52.0	57.0	62.0	46.0	51.2	56.9	62.6				
	152	44.7	48.7	53.0	57.2	46.3	50.6	55.2	59.7	48.4	52.7	57.4	62.0	48.6	53.2	58.4	63.4	47.3	52.6	58.5	64.4				
	154	45.7	49.7	54.2	58.5	47.3	51.6	56.3	60.9	49.4	53.9	58.7	63.4	49.7	54.5	59.8	65.0	48.7	54.1	60.2	66.2				
	156	46.7	50.9	55.4	59.8	48.3	52.7	57.5	62.2	50.6	55.1	60.0	64.8	50.9	55.8	61.2	66.5	50.1	55.7	61.9	68.1				
	158	47.8	52.0	56.6	61.1	49.3	53.8	58.7	63.5	51.7	56.3	61.3	66.3	52.1	57.2	62.7	68.1	51.5	57.3	63.7	70.1				
	160	48.8	53.1	57.9	62.5	50.4	55.0	60.0	64.9	52.8	57.6	62.7	67.7	53.4	58.5	64.2	69.7	53.0	58.9	65.5	72.1				
	162	49.9	54.3	59.2	63.9	51.5	56.1	61.3	66.3	54.0	58.9	64.1	69.3	54.7	59.9	65.7	71.4	54.5	60.6	67.4	74.1				
164	51.0	55.5	60.5	65.3	52.5	57.3	62.5	67.7	55.2	60.2	65.5	70.8	56.0	61.4	67.3	73.1	56.1	62.3	69.3	76.3					
166	52.2	56.8	61.8	66.7	53.6	58.5	63.9	69.1	56.5	61.5	67.0	72.4	57.3	62.8	68.9	74.9	57.7	64.1	71.3	78.4					
168	53.3	58.0	63.2	68.2	54.8	59.8	65.2	70.5	57.7	62.9	68.5	74.0	58.7	64.3	70.5	76.6	59.3	66.0	73.3	80.7					
170	54.5	59.3	64.6	69.7	55.9	61.0	66.6	72.0	59.0	64.3	70.0	75.7	60.1	65.9	72.2	78.5	61.0	67.9	75.4	83.0					

# 시작해 보자, 체중감량계획

## \* 감량의 포인트

- 에너지의 섭취량을 줄인다.
- 적당한 운동으로 에너지를 소비한다.
- 서둘지 말고 1개월에 1~2kg감량

- 자신이 '과비만' 인가를 판단해 보고 감량을 하는 것이 중요하다. 체중이 '비만'에 있다면 더이상 진행되지 않도록 유의하자. (도표참조)

## \* 식사의 포인트

1. 식사는 1일 3식. 충분히 씹고, 천천히 편안하게



4. 간식은 금물



2. 양은 8부정도로. 약간 부족하다 싶게

STOP!



5. 단백질은 충분히 (대두제품, 우유, 지방이 적은 육류, 생선)



3. 청량음료, 과자, 단것은 가급적 피한다.



6. 쌀밥이나 빵의 양은 적은 듯 하게



7. 신선한 야채나 해초는 충분히



8. 과일은 적당히



9. 간은 싱겁게



## \* 운동의 포인트

- 본인의 능력에 따라 서서히 시작
- 가벼운 운동은 절도있게 걷는 것.
- 대략 1분간 8백미터를 1일 30분 정도
- 매일 반복하면서 서서히 속도를 올린다.
- 단 고혈압 등을 치료중인 사람은 주치의와 상담후 실시

먹는분량만큼의 운동은

● 절도있게 걷는다.

쌀밥 140g (1공기) = 200 kcal

절도있게 걷는다 48분

뛰다 20분

떡종류 60g (1개) = 140 kcal

절도있게 걷는다 33분

테니스 23분

면류 (스파게티) 100g (작은1접시) = 360 kcal

절도있게 걷는다 86분

줄넘기 43분

만두 70g (1개) = 200 kcal

절도있게 걷는다 48분

골프연습 52분

아이스크림 80g (1개) = 140 kcal

절도있게 걷는다 33분

배구 34분

즉석라면 100g (1개) = 470 kcal

절도있게 걷는다 112분

탁구 85분

맥주 630cc (1병) = 180 kcal

절도있게 걷는다 43분

자전거 36분

정종 140cc (소 1병) = 140 kcal

절도있게 걷는다 33분

제견체조 28분



- 속도 (1분간).....80미터
- 소비에너지 (1분간)....4.2Kcal