



## ● 비만의 치료는 식사조절과 운동으로

\*비만이란 : 체내에 지방질이 비정상적으로 많은 경우를 말한다.

\*비만의 원인 : 음식의 과다섭취와 운동부족 등

\*비만증은 심근경색, 고혈압, 동맥경화 등의 치명적인 심혈관계 질환을 비롯하여 당뇨병, 관절염 등의 합병증을 유발한다.

\*비만의 판정(브로카지수에 의한 간편법)

- 이상체중 :  $(\text{신장cm} - 100) \times 0.9$

- 과체중 :  $\text{체중} / \text{이상체중} \times 100 = 110\text{이상 } 120\text{미만}$

- 비만 :  $\text{체중} / \text{이상체중} \times 100 = 120\text{이상}$

\*비만증 치료의 원칙

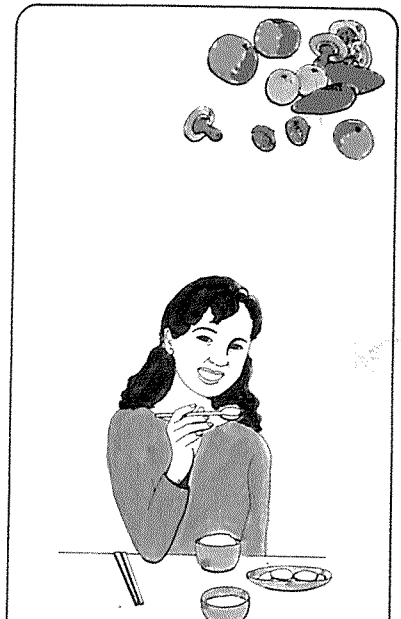
1. 섭취하는 열량보다 소비하는 열량이 많아야 지방질이 감소한다.

2. 식사를 조절하여 열량섭취를 줄이는데 동시에 운동량을 늘려 열량소비를 높인다.

3. 체중감량은 주당 0.5kg정도를 목표로 하고 장기간 인내심을 갖고 해야 한다.

\*식사조절법 평소보다 약간만 절제하고 운동을 병행

1. 정해진 양을, 정해진 시간에, 정해진 장소에서 한다.



2. 식사는 천천히 하고, 같은 양이라도 조금씩 나누어 먹는다.

3. 만족감을 지속시키는 섬유소를 많이 섭취 : 곡류, 채소류, 버섯, 해조류 등

4. 지방질이 많은 음식을 줄임 : 육류의 지방질 제거, 튀김 · 버터 · 마요네즈 · 크림 등

5. 열량이 많은 간식은 금기 : 사탕, 케익, 꿀, 잼, 과자, 캔디, 과일통조림, 콜라 등

6. 물을 많이 마신다.

**\*운동요법 : 하루 30분 달리기로 한달에 2kg감량**

장시간 지속할 수 있는 가벼운 운동을 한다.(심폐지구력을 위한 운동)→지방질 소모가 많고 공복감을 덜 느껴 식사절제에 도움

2. 운동시간을 서서히 늘린다.→처음에는 무리하지 말고 짧은 거리에서 시작

3. 목표를 정하고 노력한다.→매일 달린 거리를 기록하여 목표를 향해 노력

4. 동료 집단을 구성하여 함께 운동하면 거르지 않고 운동하는데 도움

## ● 스트레스는 운동으로 푼다.

\*스트레스 연구의 권위자 한스 셀리에 따르면, “과도한 스트레스는 우리의 몸과 마음 어느 부분에도 질병을 유발시킬 수 있는 만병의 근원”이다.

\*실제로 어느정도의 스트레스는 활기차고 창조적인 생활을 유지하는데 필요하다.

\*문제는 대부분의 현대인들이 지나친 스트레스에 시달리고 있다는 것.

**\*새로운 스트레스 해소법 : 과음, 과식, 흡연**

**\*바람직한 스트레스 해소법 : 운동, 이완기법, 요가 명상 등**

**\*운동요법 : 스트레스 해소는 물론 성인병 예방에 이르기까지 효과 배가**

### 1. 운동 방법

-30분 이상 운동

-심폐지구력 운동이 효과적

-충분히 땀을 흘린다.

-운동의 적당한 시기는 퇴근 직후

### 2. 운동 효과

-심리적 압박감, 긴장감, 불안감, 좌절감 등 해소

-불면증 해소

-엔돌핀 부분비의 증가로 심신의 쾌적감

| 약한 스트레스                | 적당한 스트레스                    | 과도한 스트레스                     |
|------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| 불만, 지루함, 쉽게 피로, 나태, 좌절 | 창조적인 활동, 능률적인 문제해결, 높은 동기수준 | 자신감 결여, 극도의 긴장, 권태, 질병, 이상행동 |