



건강을 지키는 식습관



근로자 건강증진

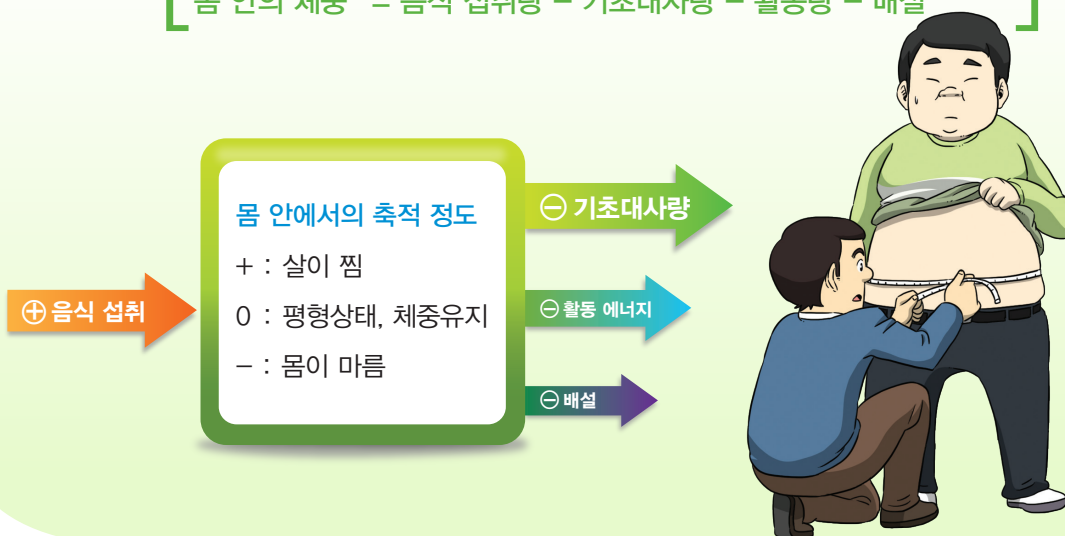
음식과 체중

- 우리의 몸은 무엇을 얼마나 먹고 어떤 활동을 했는가에 따라 지금의 몸이 된 것이다.
- 체중을 줄이고 싶다면 지금까지의 식습관과 생활방식에 대한 검토와 평가가 필요하다.

✓ 먹는 것과 체중

- 음식을 먹는 것은 내 몸에 에너지를 공급하는 것이고, 기초대사량, 활동에너지 및 배설 등으로 에너지를 소모시킨 후 남은 에너지가 “0”이면 평형상태를 유지하여 체중이 늘거나 줄지 않는 상태가 된다.
- 음식 섭취를 통한 에너지보다 소모시킨 에너지량이 적으면 몸 안에 에너지가 “+”가 되어 체중이 늘게 되고, 반대로 에너지 소모량이 더 많아서 몸 안의 에너지 축적량이 “-”가 되면 체중이 감소하게 된다.

$$\begin{aligned} \text{에너지 축적량} &= \text{에너지 공급량} - \text{기초대사량} - \text{활동에너지} - \text{배설} \\ \text{몸 안의 체중} &= \text{음식 섭취량} - \text{기초대사량} - \text{활동량} - \text{배설} \end{aligned}$$



✓ 같은 양의 음식을 먹어도 살이 더 찌거나 빠질까?

- 사람마다 다르지만 같은 양의 음식을 먹어도 살이 더 찌 수도 있고 빠질 수도 있다.
 - 같은 체중이라도 근육량이 많고 적음에 따라 기초대사량이 달라짐
 - 근육량이 많으면 기초대사량이 증가하여 활동량이 같더라도 체중의 증가가 적게 됨
 - 음식의 구성성분에 따라 같은 양의 음식을 먹더라도 섭취한 에너지량이 달라짐
 - 단백질과 탄수화물은 각각 약 4 Kcal/g의 열량을 갖고 있고, 지방은 약 9 Kcal/g의 열량을 가지므로 지방이 단백질이나 탄수화물보다 같은 양을 먹었을 때 2배 이상의 열량을 공급하는 효과가 있음





비만이란?

비만이란 비정상적으로 체지방이 과도하게 증가된 상태로 대사장애가 유발된 만성질환을 말한다. 단순히 체중이 많이 나가거나, 몸매가 멋지거나 날씬하지 않다고 하여 비만이라고 할 수는 없다.

- 비만 지표로는 체질량지수(BMI, Body Mass Index)와 허리둘레를 많이 사용한다.

[체질량지수(BMI)]

- 일반적으로 성인의 건강위험을 평가하기 위해 체중과 키의 관계를 통해 체중을 분류하는데 사용하는 지표
- 상대적인 건강 위험을 나타내고 이환율과 조기사망률을 포함하는 건강 위험을 평가할 때 사용
- 체중(kg)을 키의 제곱으로 나눈 값(kg/m^2)으로 정의

[허리둘레]

- 지방분포를 평가하는 방법
- 허리/엉덩이 둘레비에 대한 자료가 많았지만 최근 허리둘레가 복부내장 지방의 적절한 지표로 확인됨



비만의 기준

- 체질량지수에 따른 분류는 체질량지수가 25kg/m^2 (성인 기준)를 넘으면 비만 관련 질환이 1.5~2배로 증가하는 것에 근거한 것임

[체질량지수에 따른 분류]

분류	저체중	정상	과체중		
			위험체중	1단계비만	2단계비만
BMI(kg/m^2)	<18.5	$18.5 \sim 22.9$	$23.0 \sim 24.9$	$25.0 \sim 29.9$	≥ 30.0

- 허리둘레에 따른 기준은 남자 90cm 이상, 여자 85cm 이상일 때 복부비만으로 정의함 (대한비만학회)



**비만의 원인**

- 단순성 비만이라 부르는 원발성 비만과 내분비질환이나 유전, 약제 등이 원인이 되는 2차성 비만으로 분류한다.
- 전체 비만의 90% 이상인 원발성 비만의 원인은 섭취한 에너지가 소비한 에너지보다 많아 체지방이 증가하여 발생하는 것이다.

[원발성 비만의 원인]

분 류	원 인
연령 및 성별	신생아기 : 모성 흡연, 임신성 당뇨병, 낮은 출생체중 영아기 : 모유 수유 빈도의 감소 아동 및 청소년기 : 비만이 시작된 연령, 가족력 여성 : 임신, 폐경 남성 : 좌식 생활과 관련된 활동량의 감소
식사 습관	과식, 고지방식이, 패스트푸드, 식사 횟수의 감소, 빠른 식사 시간, 야식 증후군
생활 습관	좌식 생활, 수면 부족, 금연
인종 · 사회 · 경제적 요인	비만에 대한 인종적 특성의 차이, 낮은 사회 경제적 지위
유전 및 심리적 요인	가족력, 스트레스

**비만으로 인한 질병**

- 비만인 사람은 일반인에 비해 당뇨병, 이상지질혈증, 인슐린저항성, 담낭질환, 수면무호흡증, 관상동맥 질환, 골관절염, 대장암, 유방암, 담낭암, 췌장암, 신장암, 방광암, 자궁경부암, 전립선암 난소암 등의 발생빈도나 위험이 높아진다.

**생활습관 개선을 통한 비만의 치료****■ 식사요법**

- 열량섭취를 줄여 체내의 에너지 축적을 (-)로 만든다. 필수 영양소는 부족하지 않게 하고 개인별로 효과적이고 순응도를 높일 수 있는 방법을 찾는다.
 - **열량 제한** : 저열량식으로 현재 체중유지에 필요한 열량보다 500~1,000kcal 정도 적게 먹기
 - **지방 섭취** : 총 섭취 열량의 25%를 넘지 않게 섭취. 포화지방은 총열량의 6%, 트랜스지방의 섭취를 최소화함
 - **당질 섭취** : 총 섭취 열량의 50~60%를 섭취
 - **단백질 섭취** : 단백질 부족을 방지하기 위해 체중 1kg당 1~1.5g의 단백질 섭취를 권장
 - **비타민 · 무기질 섭취** : 비타민과 무기질 섭취가 부족하지 않도록 채소, 유제품, 과일 등을 다양하게 섭취
 - **절주** : 술 및 안주 등의 열량 섭취가 되므로 음주 빈도와 음주량을 줄임(1회 음주량은 1~2잔 이내)

■ 운동요법

- 에너지 소비를 높이고 축적된 지방 분해능력을 활성화시킨다.
 - 신체구성 및 운동능력을 정확하게 평가하고, 건강과 관련된 위험요인 제거 및 부상방지를 위해서 적절한 운동의 유형, 강도, 지속시간, 빈도 등을 구체적으로 제시한 개인별 맞춤 운동처방이 필요
 - 처음 운동을 하는 경우에는 걷기 등 가벼운 운동부터 시작하고, 운동강도는 저 · 중강도로 하루 20~30분, 주당 3일의 빈도로 규칙적으로 하는 것이 바람직
 - 점차적으로 운동강도 및 운동량을 증가시켜 중강도로 하루 30~45분, 주당 5일 이상의 빈도로 운동





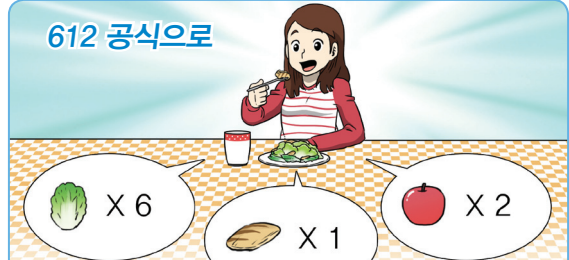
올바른 식습관

식사는 규칙적으로 즐겁게



- 신체리듬에 맞춰 규칙적으로 식사하기
- 한끼를 거르거나 적게 먹으면 다음 끼니의 과식으로 이어져 영양불균형을 초래하게 됨
- 아침식사는 꼭 먹기

612 공식으로



- 가능한 6가지 채소(김치·포함)와 1가지 단백질, 2가지 과일 먹기
- 다양한 식품을 골고루 섭취
- 튀기거나 볶은 음식은 적게 먹기
- 등푸른 생선 먹기
- 고기는 기름을 떼어내고 먹기

알맞게



- 하루에 필요한 에너지와 영양소를 적절히 섭취하는 것이 중요
- 천천히 잘 씹어서 먹기
- 과식이나 폭식은 하지 않기
- 양을 줄이고 싶으면 식사 전에 물 한 컵 마시기
- 배고프면 채소나 과일을 먹기

되도록 싱겁게



- 장아찌나 젓갈과 같은 짠 음식 피하기
- 국과 찌개의 국물을 적게 먹기
- 설령탕 등 간을 하지 않은 국물류는 소금으로 간을 맞추지 않고 반찬과 함께 먹기

술 마실 때는 119로

1 차에서 1 가지 술로 9 시 까지만..



- 1차에서 1가지 술로 9시 전에
- 술이나 안주보다 이야기 하면서 즐겁게
- 안주는 기름진 것을 피한다.

외식은?



- 되도록 한식으로 먹기
- 먼저 먹을 양을 정하기
- 이야기하면서 천천히 먹기
- 채소류를 주로 먹기
- 디저트는 차를 마시기

