

미래의 건강을 위해 비만을 예방해요

비만이란?



비만이란 단순히 몸무게가 많이 나가는 것을 의미하는 것이 아니라 우리 체내에 지방이 과다하게 축적된 상태를 말합니다. 즉, 소모한 열량보다 섭취한 식사량이 많아 체내에 지방으로 저장된 것 입니다.

우리나라 성인 비만 유병률은 꾸준히 증가해서 2016 국민건강영양조사에 따르면 남자는 42.3%, 여자는 26.4%인 것으로 나타났습니다. 소아청소년 비만의 경우 비만과 관련된 합병증에 일찍 노출되어 성인 비만보다 더 큰 문제를 야기할 수 있습니다.

비만의 원인

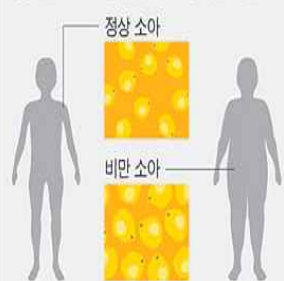
- ✦ **유전적 요인** : 부모 모두 비만일 경우 자녀의 비만을 80%
- ✦ **식이적 요인** : 과식, 잘못된 식사방법 (굶다가 폭식, 불규칙한 식사시간, 간식, 야식, 아침 굶기 등)
- ✦ **심리적 요인** : 가족, 친구, 학업 등의 스트레스
- ✦ **행동적 요인** : TV보면서 먹기, 배고프지 않아도 습관적으로 먹기, 잦은 외식, 운동부족

비만의 문제점

고혈압, 고지혈증과 같은 심혈관계 질환, 제2형 당뇨병, 암 등의 만성질환 등을 발생시킬 위험이 있습니다. 또 친구들 사이에서 놀림을 받거나 학업에 집중하지 못하는 등 정신적인 건강에도 악영향을 미칩니다.

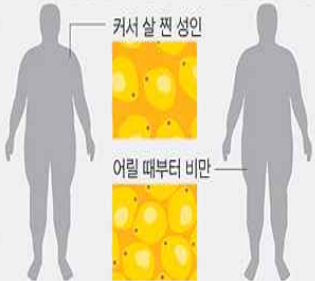
특히 소아청소년 비만은 지방세포의 크기가 커지는 성인 비만과 달리, 비만세포수가 많아지므로 치료가 어렵고 성인비만으로 이어지기 쉽습니다.

정상 소아와 비만 소아의 지방세포 비교



비만 소아 지방세포의 수가 많고 크기가 큼

커서 살 찢 성인과 어릴 때부터 비만인 성인 비교



어릴 때부터 비만인 성인이 지방세포 수가 많음

나트륨 섭취 줄이기

◆ 나트륨에 대한 몇가지 오해들

1. 음식에 따로 소금을 넣지 않으니 나트륨 섭취량이 많지 않아요. → **NO !!**

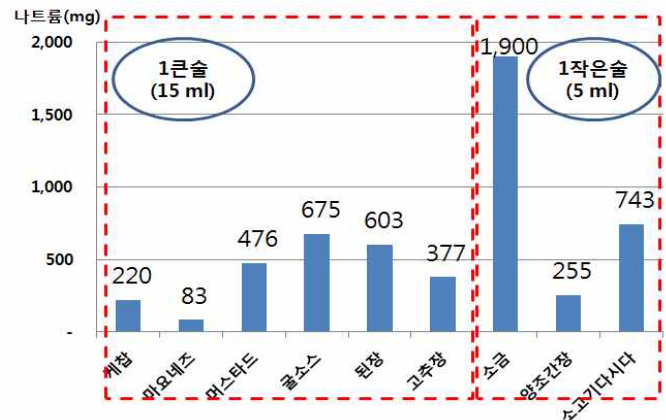
짜게 조리된 음식 뿐 아니라 가공식품 및 간장, 된장 등의 양념에도 나트륨이 많이 있습니다.

2. 나트륨은 짠 음식에만 들어있어요. → **NO !!**

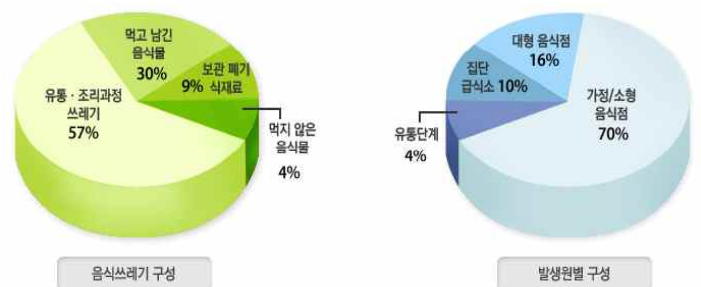
면류, 빵 등은 짜지 않지만 나트륨이 상당량 있습니다.

◆ 양념류의 나트륨량 비교

- WHO가 정한 1인 1일 나트륨 권장량 2,000mg
(나트륨 2,000mg=소금 약 5g= 1작은술)



음식물쓰레기 줄이기



국내에서 발생하는 음식물쓰레기는 하루 1만4천여 톤(2010년 기준), 국민 1인당 음식물쓰레기 발생량은 0.28kg(2010년 기준)으로 프랑스 0.16kg, 스웨덴 0.086kg 등 선진국에 비하여 많은 편입니다.

전체 음식물쓰레기 중 약 70%가 가정 및 소형 음식점에서 발생하는 음식물쓰레기로 우리가 가정에서 혹은 음식점에서 조금만 신경 쓴다면 음식물 쓰레기를 줄일 수 있지 않을까요?