

건강한 나를 위한 작은 습관



바른 식생활 실천 캠페인



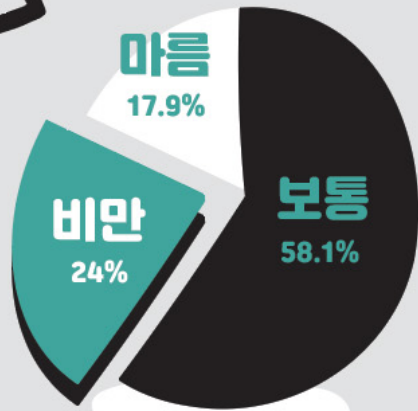
여러분의 체중은 건강한가요~?



우리가 생각하는 주관적 체형과 실제 체형의 비만도는 달라요!



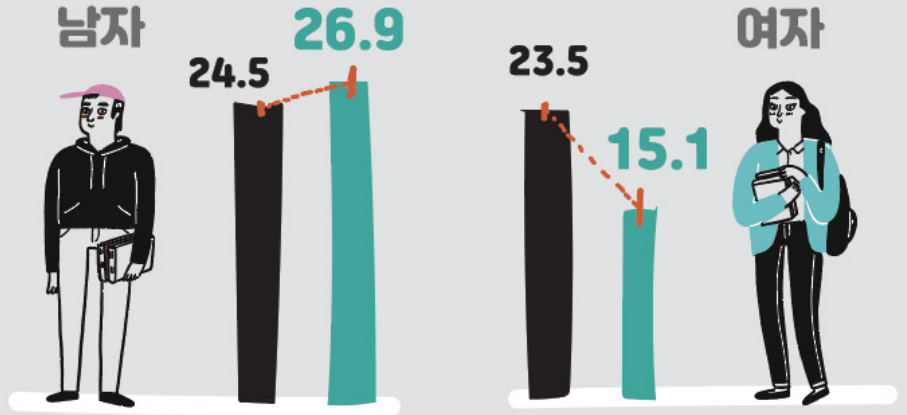
주관적인 체형 인식



비만 부분을 자세히 보면!



■ 주관적인 체형 인식 ■ 실제 체형



비만에 대한 남·녀 모두 주관적인 체형 인식과 실제 체중에 대한 차이가 있었음

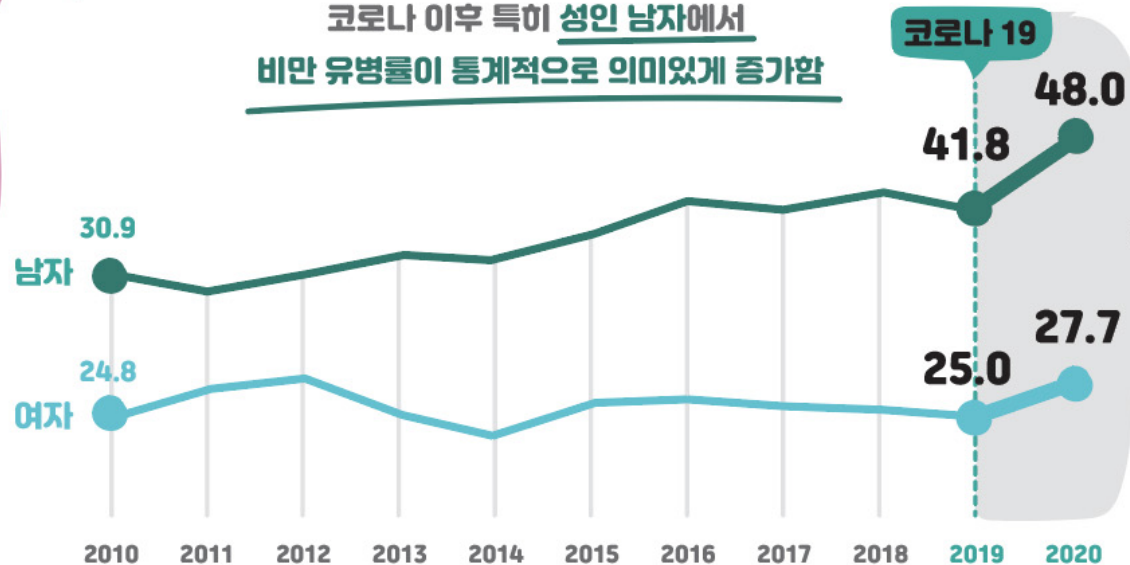
코로나 19이후 성인 비만율이 증가하고 있어요!

* 비만 유병률
: 체질량지수(kg/m²)가 25 이상인 분율 만 19세 이상

* 2005년 추계 인구로 표준화

우리나라 성인 비만 유병률 증가 추세

코로나 이후 특히 성인 남자에서 비만 유병률이 통계적으로 의미있게 증가함



건강체중은 무엇일까요?

= 표준체중 (일상 생활에서 건강을 유지하는 데 가장 적절한 체중!)



건강체중 구하는 공식

$$\begin{aligned} & \text{키(m)} \\ & \times \text{키(m)} \\ & \times 22 \end{aligned}$$

= **남자의 표준체중**

나의 건강체중 알아보기

남자 예시)
171(cm)
= 1.71 (m)

$$\begin{aligned} & 1.71 \\ & \times 1.71 \\ & \times 22 \\ & = 64.3\text{kg} \end{aligned}$$



여자 예시)
158(cm)
= 1.58 (m)

$$\begin{aligned} & 1.58 \\ & \times 1.58 \\ & \times 21 \\ & = 52.4\text{kg} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} & \text{키(m)} \\ & \times \text{키(m)} \\ & \times 21 \end{aligned}$$

= **여자의 표준체중**

건강체중, 왜 유지해야 할까요?

저체중일 경우

(BMI 18.5kg/m² 미만)

골다공증 발병 위험률 ↑

빈혈 발병 위험률 ↑

면역력 저하로 인한 질환 발병 위험률 ↑

비만일 경우

(BMI 25kg/m² 이상)

고혈압, 당뇨병과 같은 대사증후군 발생 위험률 ↑

암 발생 위험률 ↑

사망률 ↑

* BMI(체질량지수)

= 체중(kg) / 키(m²)

* BMI

18.5kg/m²

22.9kg/m²

25kg/m²

저체중

정상

과체중

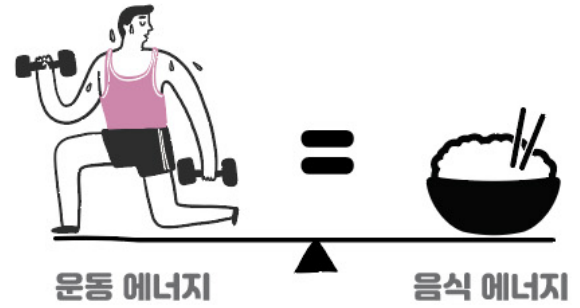
비만

여러분의 체중은 어디에 속하나요?

바른 식생활 실천 캠페인

건강체중 유지를 위해 필요한

일상 속 생활습관은 어떤 것들이 있을까요?



건강체중을 유지하기 위해서는 음식으로 섭취한 에너지만큼 신체활동으로 에너지를 소모해야 한다는 사실 기억해주세요!

1. 올바른 식사



식사는 골고루, 제때, 알맞게 하기



기름진 음식, 달거나 짠 음식 피하기

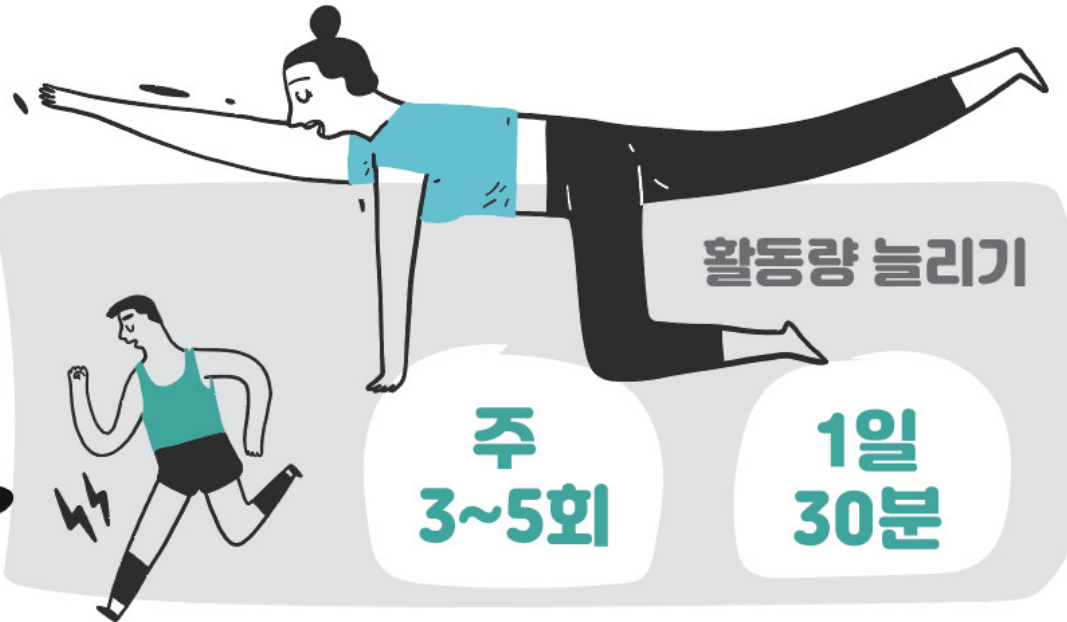


식이섬유소 충분히 섭취하기



음주 횟수와 양 제한하기

2. 규칙적인 운동



건강한 나를 위한 작은 습관 #나의 건강체중

올바른 생활습관 실천으로 건강체중을 유지하세요!



[자료 출처]

- 국민건강영양조사(2020)-질병관리청
- 서울시 먹거리통계조사(2020)-서울시

- 코로나 19 유행 이후 건강행태와 만성질환 변화-질병관리청
- 비만 진료지침(2020)-대한비만학회

남·여 신장별 표준체중

(150~180CM)



표준체중=건강체중입니다.

남자: 키(m)×키(m)×22

여자: 키(m)×키(m)×21

| 키 CM | 표준체중(Kg) | | 키 CM | 표준체중(Kg) | | 키 CM | 표준체중(Kg) | |
|---------|----------|------|---------|----------|------|---------|----------|------|
| | 남자 | 여자 | | 남자 | 여자 | | 남자 | 여자 |
| 150 | 49.5 | 47.3 | 161 | 57.0 | 54.4 | 171 | 64.3 | 61.4 |
| 151 | 50.2 | 47.9 | 162 | 57.7 | 55.1 | 172 | 65.1 | 62.1 |
| 152 | 50.8 | 48.5 | 163 | 58.5 | 55.8 | 173 | 65.8 | 62.9 |
| 153 | 51.5 | 49.2 | 164 | 59.2 | 56.5 | 174 | 66.6 | 63.6 |
| 154 | 52.2 | 49.8 | 165 | 59.9 | 57.2 | 175 | 67.4 | 64.3 |
| 155 | 52.9 | 50.5 | 166 | 60.6 | 57.9 | 176 | 68.1 | 65.0 |
| 156 | 53.5 | 51.1 | 167 | 61.4 | 58.6 | 177 | 68.9 | 65.8 |
| 157 | 54.2 | 51.8 | 168 | 62.1 | 59.3 | 178 | 69.7 | 66.5 |
| 158 | 54.9 | 52.4 | 169 | 62.8 | 60.0 | 179 | 70.5 | 67.3 |
| 159 | 55.6 | 53.1 | 170 | 63.6 | 60.7 | 180 | 71.3 | 68.0 |
| 160 | 56.3 | 53.8 | | | | | | |

