

아래의 저작물은 삼성서울병원의 동의없이 무단으로 사용할 경우 법적 책임을 지게될 수 있습니다.



영양팀 > 식사요법 > 질환별 영양관리

질환별 영양관리

용어검색 **검색** 예) 유방암, 뇌종양, 위암

ㄱ ㄴ ㄷ ㄹ ㅁ ㅂ ㅅ ㅇ ㅈ ㅊ ㅋ ㅌ ㅍ ㅎ
A B C D E F G H I J K L M N
O P Q R S T U V W X Y Z

본 식사요법 정보는 삼성서울병원에서 저작권을 소유하고 있습니다. 무단 배포 시 법적 제재를 받을 수 있습니다.

비만(Obesity)

[인쇄하기](#) [메일발송](#) [건강 Book 담기](#)

[식사요법](#) [질환정보](#) [진료정보](#) [건강정보](#) [검사정보](#) [관련정보](#) **주요정보**

영양팀 > 질환별 영양관리 > 비만

비만이란?

비만은 체중이 많이 나가는 상태를 뜻하지만 정확하게는 몸 속에 여분의 지방이 많이 축적되어 있는 상태를 의미합니다. 비만은 섭취 에너지(음식으로 먹는 것)가 소비하는 에너지(활동하는 것) 보다 많아서 생기는 것으로 체중감량을 위해서는 에너지 섭취를 감소시키고 소비 열량을 증가시켜야 합니다.

비만은 왜 관리해야 합니까?

비만은 그 자체로도 위험하지만 고혈압, 심혈관질환, 이상지혈증, 당뇨병, 수면무호흡증, 골관절염, 난임, 난소암, 유방암, 자궁내막암, 전립선암, 대장암 등의 암과도 관련이 있습니다. 이러한 질환은 비만의 치료를 통해 예방할 수 있고 체중감량 자체가 이런 동반질환의 개선을 가져오기도 합니다.

비만치료의 목표와 관리방법은 무엇입니까?

장기적인 비만치료의 목표 중 체중은 시작체중의 10% 감소 또는 5~6kg 감소, 체질량지수(BMI)는 23 이하로 유지하며 혈압, 혈당 등 다른 질환의 위험인자를 감소시키는 것입니다. 이를 위하여 식사요법, 운동요법, 행동요법, 필요에 따라서 약물요법을 하게 됩니다.

비만도는 어떻게 판정하나요?

체질량지수(BMI)를 이용하는 방법

신장(m)을 제곱하여 체중(kg)으로 나눕니다.

예) 170cm, 87kg 라면 $1.7(\text{m}) \times 1.7(\text{m}) \div 87(\text{kg}) = 30.1 \Rightarrow$ 비만

체질량지수(BMI)에 의한 체중 분류

	체질량지수(BMI)
저체중	18.5 이하
정상범위	18.5 ~ 22.9
과체중	23 이상
위험체중	23 ~ 24.9
1단계비만	25 ~ 29
2단계비만	30 이상

아시아-태평양지역지침(2000.대한비만학회)

허리둘레로 평가 하는 방법

과거에는 허리둘레/엉덩이 둘레 비(WHR:남자 1.0, 여자 >0.85)가 복부 비만의 지표로 사용되었으나, 최근 WHO에서는 허리둘레 측정치를 이용하여 복부비만을 분류하고 있습니다. 허리둘레는 남성 90cm(약 35inch)이상, 여성 80cm(약 31inch)이상인 경우에 건강위험을 나타낼 수 있습니다.

식사요법의 실제

식사요법의 원칙

식사요법은 비만도, 활동량, 동반질환이 있느냐에 따라 식사계획이 변경될 수 있으며 다음과 같은 일반적인 식사원칙을 실생활 속에서 지켜 가도록 합니다.

1. 식사량에 맞게 식사합니다.
체중감소 또는 유지를 위해서 처방된 식사량을 지키도록 합니다.
2. 하루 3끼는 거르지 않고 규칙적으로 합니다.
식사를 거르게 되면 다음 끼니에 과식, 폭식을 하기 쉬우며 지방축적이 잘 일어나게 됩니다.
3. 골고루 식사합니다.
필요한 영양소를 균형있게 섭취할 수 있도록 합니다.
4. 식사는 천천히 합니다.
위장에 음식물이 도착했다는 신호가 뇌로 전달되기까지 어느 정도 시간이 소요되므로 빨리 먹으면 만족감을 느끼지 못해 과식을하게 될 우려가 있습니다.

식사요법의 실천방법

내 키에 알맞은 표준 체중을 구한다.

↓
표준체중을 유지하기 위한 열량을 구한다.

↓
계획된 열량안에서 골고루 먹을 수 있도록 식단을 계획한다.

↓
식사일기를 쓰며 꾸준히 체중을 점검한다.

나의 식사량을 계산해 보세요

일주일에 0.5kg감량을 목표로 할 때 현재 하루 내 섭취량에서 500kcal를 줄이도록 하며 현재의 비만도에 따라 다음과 같이 계산 할 수 있습니다.

표준체중범위에 있을 때

나의 하루 열량 = 표준체중 × 활동에너지 (30~35kcal)

비만일 때 (조정체중유지를 위해서)

나의 하루 열량 = {표준체중 + (실제체중 - 표준체중)/4} × 활동도에 따른 에너지 (25~30kcal)

표준체중 구하는 방법 (체질량지수를 이용한 방법)

남자: 표준체중 = 키(m) 2×22
여자: 표준체중 = 키(m) 2×21

나의 식사량은 얼마나 될까?

균형있는 식사를 위해 한가지 식품에 치우치지 않고 영양소를 골고루 섭취할 수 있도록 해야 합니다.
식사량을 결정할 때 음식 하나하나마다 열량을 계산하면 복잡하므로 식품교환표를 이용하는 것이 편리합니다.

식사량의 예

1500kcal의 예를 들어보면 이는 여자 155cm정도의 키에 50kg 표준체중을 유지하기 위한 식사입니다.
곡류군으로 두 끼는 밥 3분의 2공기, 한끼는 한 공기정도 섭취합니다. 어육류군은 고기, 생선, 콩, 두부, 계란 중 하루 5토막 정도 섭취하며 채소군은 비교적 자유롭게 섭취합니다. 과일은 하루 반개정도의 양을(사과 반개(100g), 귤 1개 등), 우유는 저지방우유나 두유 중 1개(200ml) 정도를 섭취하는 양입니다.

1500칼로리 식단의 예

	식 단 명	선택시 주의사항
아침	잡곡밥 140g 콩나물파국 1그릇 꽁치구이 50g 김구이 5장 느타리볶음 50g 포기김치 50g	- 쌀밥보다는 잡곡밥을 먹는다. 밥량감소는 체중감량에 가장 효과적입니다. - 채소류는 가급적 많이 섭취하되 짜게 조리하지 않도록 주의한다. - 해조류는 소금기를 제거한 후 양껏 섭취하도록 한다. - 나물 조리시에는 기름을 너무 많이 사용하지 않도록 한다.
점심	잡곡밥 210g 팽이버섯된장국 1그릇 회덮밥 (참치회 100g, 야채) 열무된장무침 50g 락교 5개	- 쌈이나 비빔밥 또는 덮밥류를 먹을 때에는 장류나 소스류를 많이 먹지 않도록 한다. - 채소류를 샐러드로 섭취할 때에는 고기방 드레싱은 피하고 묽게 한 간장소스나 식초, 레몬 등을 이용하여 맛을 내도록 한다.
저녁	잡곡밥 140g 김치국 1그릇 어묵간장조림 (어묵 50g) 시금치나물 70g 두부부침 80g 깍두기 50g	- 조림을 만들 때에는 짜게 되지 않도록 주의하고 채소를 같이 곁들이도록 한다. - 콩이나 두부와 같은 식물성 단백질을 자주 섭취한다. 육류나 어류와 같은 동물성 단백질은 살코기 부위로 선택한다.
간식	우유 1팩, 사과100g	- 우유는 저지방 제품을 선택하도록 한다.

알아두어야 할 점

외식 시 요령

- .외식을 하게 되면 과식하기 쉬우므로 가급적 외식 횟수를 줄입니다.
- .가급적 다양한 식품이 함유되고 채소류가 충분한 음식을 선택하도록 합니다.
- .튀김류와 기름이 많이 들어간 음식, 동물성 지방이 많이 함유된 음식은 피합니다.
- .자극적인 음식, 짠 음식, 지나치게 단 음식은 피합니다.
- .세트메뉴보다는 필요한 음식만 골라서 먹는 것이 음식량을 조절하는데 효과적입니다.
- .음식이 한꺼번에 많이 제공될 때에는 열량이 적은 음식부터 우선 먹도록 합니다.
- .음식의 양이 자신에게 허용된 양보다 많을 때에는 미리 덜어 내고 먹습니다.
- .다른 사람과의 식사속도를 맞추기 위해 천천히 식사합니다.
- .음식점은 한식, 일식이 중심, 양식에 비해 비교적 열량이 적습니다.
- .술과 후식은 가능한 피하도록 합니다.

성공적인 비만치료를 위하여

비만은 외관상의 문제이기 전에 질환의 원인이 되므로 반드시 치료가 필요합니다. 그러나 갑작스런 식사량 감량을 통해 하루아침에 이루어지는 것은 바람직하지 않습니다. 비만치료는 식습관, 생활습관 등 행동수정이 이루어져야만 장기간 유지될 수 있기 때문입니다.

체중을 줄이는 것은 쉽지만 계속적인 유지가 어렵다는 것이 실패의 가장 큰 원인입니다.
이를 위해서 비만 프로그램을 이용하시는 것이 좋습니다.

비만 프로그램 일정과 교육내용은?

삼성서울병원에서의 성인비만 체중조절 프로그램은 체지방 측정, 식습관 및 식사량 평가 및 문제점 교정 등으로 이루어집니다. 자세한 내용은 영양교육안내를 참조하십시오.
