

부서소개

식사요법

영양교육실

교육제도

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

최상의 진료를 구현하는 환자중심의 선도병원
삼성서울병원을 편리하게 이용하실 수 있도록 안내해드리겠습니다.



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 소유 하고 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 하나까?

비만은 그 자체로도 위험하지만 고혈압, 심혈관계질환, 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(m) x 1.7(m) ÷ 87(kg) = 30.1 => 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 실 생활 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 과식을 하게 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 비만 도에 따라 다음과 같 이 계산 할 수 있습니다.

표준체중범위에 있을 때

나의 하루 열량 = 표준체중 x 활동에너지(30-35kcal)

비만일 때 (조정체중유지를 위해서)

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

표준체중 구하는 방법 (체질량지수를 이용한 방법)

남자: 표준체중 = 키(m)2 x 22

여자: 표준체중 = 키(m)2 x 21

나의 식사량은 얼마나 될까?

균형있는 식사를 위해 한가지 식품에 치우치지 않고 영양소를 골고루 섭취할 수 있도록 해야 합니다.
식사량을 결정할 때 음식 하나하나 마다 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 공치구이 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	- 찜이나 비빔밥 또는 덮밥류를 먹을 때에는 장류나 소스류를 많이 먹지 않도록 한다. - 채소류를 샐러드로 섭취할 때에는 고지방 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 중식, 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 지속적인 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.
