



어린이 비만

1 어린이 비만을 간단하게 확인해요!

내가 비만인지 아닌지 궁금할 때 간단하게 확인할 수 있는 방법이 있는데요,
바로 **허리둘레를 키로 나누면** 됩니다. 이 방법으로 계산하여 나온 값이 **0.47보다 크면 비만**입니다.

$$\text{어린이 비만 판별 공식} = \text{허리둘레} \div \text{키}$$

[결과가 0.47보다 크면 비만]

한번 예를 들어볼까요? 5학년 학생의 키가 140cm이고, 허리둘레가 70cm인 경우 [허리둘레÷키]를 적용하면 $70 \div 140 = 0.5$ 가 됩니다. 결과가 0.47보다 크게 나왔으므로 비만으로 볼 수 있습니다. 참고로 대사증후군 위험 선별 값을 알아보려면 위의 공식을 적용하여 남자 어린이의 경우 0.44, 여자 어린이는 0.43 이상일 때 대사증후군을 의심하게 됩니다.

이 비만 판별 공식은 소아, 청소년의 성별과 나이에 관계없이 비만 여부를 **간단하게** 확인할 수 있습니다.

2 비만은 건강에 좋지 않아요!

- ❑ 나쁜 콜레스테롤은 올리고, 좋은 콜레스테롤은 내립니다.
- ❑ 당뇨병 발생을 앞당길 수 있습니다.
- ❑ 고혈압을 일으키거나 악화시킵니다.
- ❑ 심장질환을 일으킬 수 있습니다.
- ❑ 퇴행성 뼈 관절염의 발생률을 높입니다.
- ❑ 유방암, 자궁암, 대장암 같은 암을 증가시킬 수 있습니다.



4 비만에서 탈출하려면 이렇게 해요!

- ❑ 음식의 먹는 양을 줄입니다.
- ❑ 3끼 음식은 골고루 나누어 영양의 균형이 잡히도록 합니다.
- ❑ 채소는 많이 섭취하는 것이 좋습니다.
- ❑ 생선, 두부, 닭고기, 기름기 없는 부위의 쇠고기를 먹도록 하고 기름기 있는 부위의 쇠고기, 돼지고기는 되도록 먹지 않습니다.
- ❑ 설탕이 많이 들어간 단 과자나 음료수는 멀리합니다.
- ❑ 잠자기 2시간 전부터는 음식물을 먹지 않도록 합니다.
- ❑ 후식은 과일로 먹는 것이 좋습니다.
- ❑ 아침식사를 넉넉히 먹도록 합니다.
- ❑ 꾸준히 운동을 합니다.

