

국 민
암 / 예 / 방
수 칩
실 천 지 침



“ 자신의 체격에 맞는 건강 **체중** 유지하기 ”



건강
체중

건강 체중을 향한 하나 둘 셋!

이 지침서는 암 예방을 위한
‘국민 암예방 수칙’의 여섯 번째 항목인
‘자신의 체격에 맞는 건강 체중 유지하기’의
실천을 확산하고, 비만의 예방과 치료를 통해
각종 암을 효과적으로 예방하는 데
도움을 드리고자 만들어졌습니다.



- 비만은 건강에 해를 끼칠 정도로 체내에 지방이 필요 이상으로 많이 쌓여있는 경우를 말합니다.

일반적으로 체중이 많이 나가면 비만이라고 생각하는 경향이 있습니다. 하지만 비만은 체중보다는 체내 지방량(체지방량)을 가지고 판단하는 것이 보다 정확한 방법입니다. 우리 몸은 지방 이외에도 체중에 영향을 미칠 수 있는 근육, 뼈, 그리고 간, 폐, 신장과 같은 다양한 장기들로 구성되어 있습니다. 이로 인해 때로는 체중이 체지방량을 잘 반영하지 못하는 경우도 발생합니다. 예를 들어, 운동 선수의 경우에는 체지방량이 적은 데도 발달된 근육량 때문에 체중이 높게 측정되어 비만 환자로 오해될 수 있습니다. 따라서 비만은 체지방이 몸에 얼마나 쌓여 있느냐로 판단하는 것이 옳은 방법입니다.

비만에 대해 바로알기

최근 비만에 대한 다양한 의학적 지식이 발전하면서 체내지방이 몸속 어디에 쌓여 있느냐에 따라 우리 건강에 해로운 정도가 다르다는 사실이 밝혀졌습니다. 특히 지방이 복부(특히, 상복부)에 쌓여있는 경우 당뇨, 심혈관계 질환 등의 심각한 비만 합병증들이 잘 생깁니다.

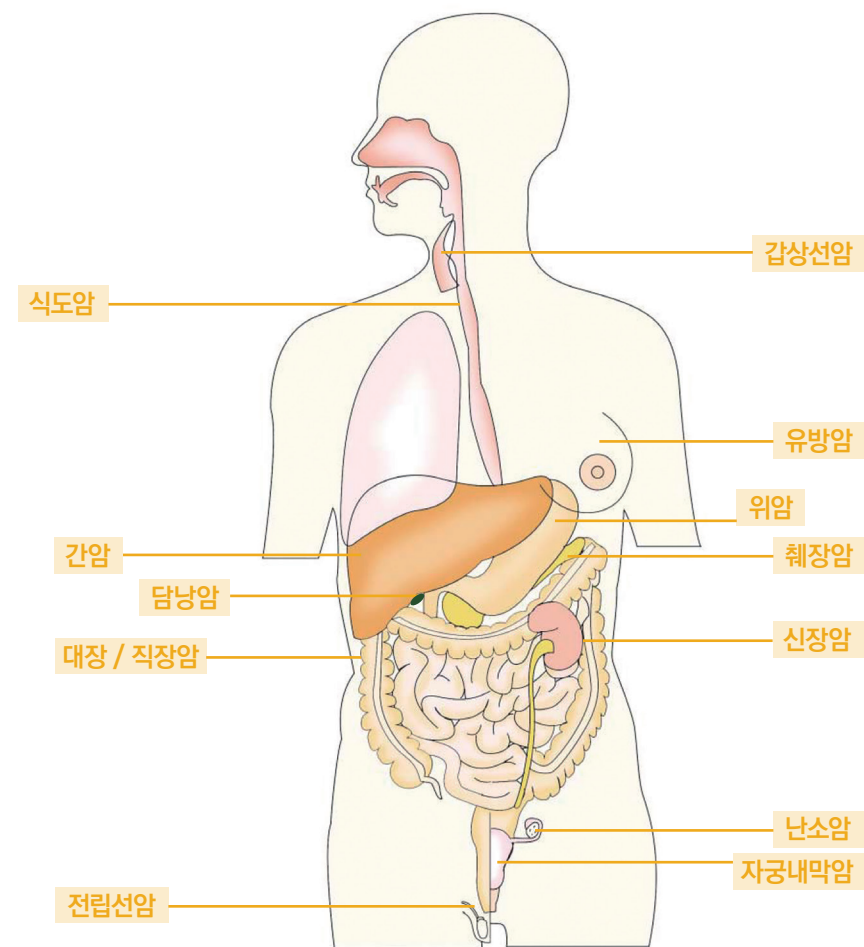
• 비만과 암

비만은 간암, 난소암, 담낭암, 대장/직장암, 식도암, 신장암, 위암, 유방암, 자궁내막암, 전립선암, 췌장암, 갑상선암, 수막종, 다발성 골수종 등의 유병률과 관련이 있다고 알려져 있습니다. 국내 국민건강보험공단 자료를 통한 연구결과에서도 비만도가 높아질수록 대장암, 직장암, 간암, 담도암, 전립선암, 신장암, 갑상선암, 폐의 소세포암, 림프종, 흑색종(피부암) 등의 발생위험이 높아진다는 사실이 발견되었습니다. 특히 체질량지수 30(kg/m²) 이상의 고도 비만인 사람의 경우 정상 체중인 사람에 비해 암에 걸릴 가능성이 높다는 사실이 알려져 있습니다.

• 비만으로 인한 개인적, 사회적 부담 증대

2017년 건강수명 향상을 위한 보험자 비만관리사업 개선방안 연구 보고서에 따르면, 2015년 기준 우리나라에서 발생한 비만으로 인한 사회 경제적 비용은 9조 1,506억원으로 최근 10년 사이에 약 2배 가까이 증가하였습니다. 흡연이나 음주로 인해 발생하는 사회경제적 비용보다 절대적 수치는 낮지만 증가 추세는 가장 빠릅니다.

➔ 비만이 일으키는 질환



[비만과 관련된 암]

비만은 당뇨, 고지혈증, 심혈관계 질환의 주요 원인이며, 다양한 암발생의 위험을 높이기도 합니다. 게다가 비만은 사망의 위험도 높이는 만성 질병입니다.

➔ 나의 비만도 측정하기

• 나의 체질량 지수는?

체질량지수는 전반적인 체지방량을 간접적으로 측정하여 반영하는 방법입니다. 측정한 체중(kg)을 신장(m)의 제곱으로 나누어 구합니다.

$$[\text{나의 체질량 지수} = \text{몸무게 (kg)} \div \text{키 (m)}^2]$$

예) 163cm, 68kg 인 경우 → 체질량 지수는 = 체중 ÷ 키의 제곱 = 68(kg) ÷ 1.63(m)² = 25.59(kg/m²)

[체질량 지수]



• 나의 허리 둘레는?

허리둘레 측정은 서있는 자세에서 갈비뼈 맨 아랫부분과 골반뼈 상부 사이의 중간 부위를 지면과 수평으로 재는 방법이 권장됩니다. 이렇게 측정된 허리둘레가 남성은 90cm, 여성은 85cm가 넘을 경우 복부비만이라 진단합니다.

$$[\text{나의 허리 둘레는} = \quad (\text{cm})]$$



- 정상인 경우 : 규칙적인 운동으로 건강을 유지하시기 바랍니다.
- 비만, 복부비만인 경우 : 식사조절과 활동량의 꾸준한 증가가 꼭 필요하며 정상 체중까지 줄이셔야 합니다.
- 고도비만인 경우 : 심각한 건강상의 문제를 일으킬 가능성이 높기 때문에 빨리 전문의의 도움을 받으시기 바랍니다.

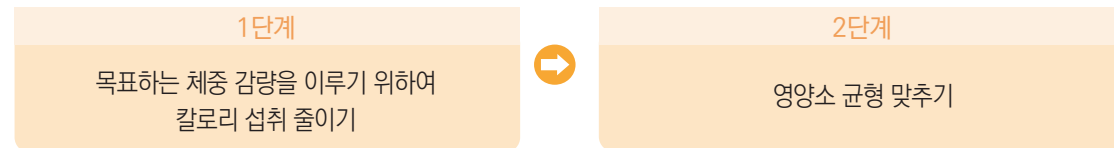


➔ 비만의 위험성과 건강 체중유지를 위해서 알고 있는 내용을 점검해 봅니다.

내 용	O	X
1. 비만은 그 자체뿐만 아니라 다른 질환과 동반되어 건강문제를 일으킨다.		
2. 비만은 다양한 종류의 암 발생과 관련되어 있다.		
3. 체질량 지수뿐만 아니라 복부 비만 등의 체지방 분포도 다양한 건강 문제와 관련되어 있다.		

➔ 비만인 경우 어떻게 해야 건강 체중으로 조절할 수 있을까요?

첫번째, 체중 감량을 위한 식사요법



| 1단계 : 칼로리 섭취를 줄이자 |

목표하는 체중 감량을 이루기 위하여 칼로리 섭취량을 줄이는 것은 필수적입니다. 1주일에 0.5~1kg의 체중을 감소시키기 위하여 하루에 500~1000 Kcal(킬로칼로리)의 에너지 섭취를 줄이는 것이 장기간의 체중 관리에 적합합니다. 이는 보편적으로 하루에 1200~1500 Kcal(킬로칼로리)를 섭취하는 저열량식사에 해당됩니다. 칼로리를 줄이는 다이어트의 효과는 신체활동 증가와 동반될 때 가장 좋습니다.

에너지 제한 식사 및 에너지 요구량 계산하기 ➔

- 체중감량과 유지라는 측면에서 무리한 에너지 섭취의 절제보다는 적절한 에너지 섭취와 함께 성공적인 생활습관 변화에 초점을 맞추는 것이 건강에 더 나으므로, 대부분의 비만 치료 지침에서는 저열량 식사를 권고하고 있습니다.
- 식사일기 등을 통해 자신의 1일 섭취 열량을 파악해보고 자신의 필요 열량과 비교해 볼 필요가 있습니다. 저열량 식사요법에 따른 자신의 에너지 요구량은 다음과 같이 간단하게 계산해 볼 수 있습니다.

1일 필요 열량=[표준체중(또는 조정체중) × 활동량에 따른 필요 열량]

- 표준체중=(신장-100) × 0.9
 - 조정체중=표준체중+[(현재체중 - 표준체중) × 0.25]
- ※ 비만도가 높은 경우, 빠른 체중 감량을 위해 하루 열량 섭취를 무리하게 줄이는 것을 피하기 위해 1일 필요 열량을 계산할 때 조정 체중을 사용하기도 합니다.

- 활동도와 비만도에 따른 체중 1kg 당 필요 열량(kcal)

	가벼운 활동	중등도 활동	심한 활동
저체중	35 kcal	40 kcal	40~50 kcal
정상	30 kcal	35 kcal	40 kcal
과체중/비만	20~25 kcal	30 kcal	35 kcal

〈예제〉

신장 170cm, 체중 80kg, 보통 활동량을 가진 성인 남자가 일주일에 0.5kg을 감량하고자 할 때의 1일 필요 열량 (※ BMI 계산 시 27.7로 비만에 해당)

- 1단계 표준체중(또는 조정체중) 구하기
 - 표준체중: $(170-100) \times 0.9 = 63\text{kg}$
 - 조정체중: $63 + [(80-63) \times 0.25] = 67.3\text{kg}$
- 2단계 1일 필요 열량 계산하기
 - 현재체중 기준 1일 필요 열량: $(80\text{kg} \times 30) - 500 = 1900\text{Kcal}$
 - 표준체중 기준 1일 필요 열량: $(63\text{kg} \times 30) - 500 = 1390\text{Kcal}$
 - 조정체중 기준 1일 필요 열량: $(67.3\text{kg} \times 30) - 500 = 1519\text{Kcal}$

| 2단계 : 영양소의 균형을 맞추자 |

체중 감량의 목표를 이루기 위해서 칼로리를 줄이더라도 단백질, 탄수화물, 지방과 같은 에너지를 내는 영양소의 균형을 잘 맞추는 것이 필요합니다. 비만은 일반적으로 지방과 탄수화물의 과다 섭취와 관련이 있습니다. 따라서 탄수화물과 포화지방산이 적은 음식을 섭취해야 합니다.

체중조절을 위한 식품 선택요령

포화지방산이 많이 포함된 육류 섭취와 동물성 유지(쇠기름, 돼지기름 등)의 섭취를 줄입니다. 포화지방산과 콜레스테롤이 적고 필수 아미노산이 함유된 동물성 단백질 섭취를 위해 저지방 유제품, 달걀 흰자, 생선, 닭고기 등(껍질 제거), 그리고 살코기 등을 적절히 섭취합니다.

섬유질이 풍부한 정제하지 않은 통곡류를 섭취합니다.

가당 식품이나 설탕이 많이 함유된 식품을 피합니다.

충분한 양의 채소를 섭취합니다. 채소는 비타민A, 비타민C, 엽산, 섬유소 등 다양한 영양소를 가지지만 칼로리는 거의 없으며 공복감을 없애주는 좋은 식품입니다.

적절한 양의 과일을 섭취합니다. 과일에는 비타민A, 비타민C, 엽산, 섬유소와 같은 영양소가 포함되어 있습니다. 가능한 다양한 종류의 과일을 먹는 것이 좋지만 열량을 고려하여 하루에 1~2회 섭취합니다.

알코올의 섭취를 삼가도록 합니다.

두번째, 체중 감량과 건강 체중 유지를 위한 좋은 식사 습관 유지

체중 감량에 성공하기 위해서는 식사의요법을 지속적으로 시행하여야 합니다. 그러나 비만의 치료 목표는 단순한 체중 감량이 아니라 감소된 체중을 유지하고 비만 재발을 방지하는 것이므로 이를 위해서는 비만해지기 쉬운 나쁜 식사 습관을 찾아서 교정하고 완전히 새로운 습관을 갖는 것이 중요합니다.



| 1단계 : 비만의 원인이 되는 잘못된 식사 습관을 찾아 교정하자 |

잘못된 식사 습관은 단순 비만의 가장 흔한 원인이므로 이를 찾아 교정하는 것이 중요합니다. 자신이 무의식적으로 어떤 것을 어떻게 먹고 있는지 알게 되면 고치기가 쉽습니다. 자신의 잘못된 식사 습관을 알아보기 위해서는 식사 일기를 적어보는 것이 좋습니다. 잘못된 식습관을 찾아서 새로운 식사 습관을 갖는 것이 중요하지만 하루 아침에 이루어지는 것이 아니므로 꾸준히 실천해 나가야 합니다.

구체적인 관찰 내용과 이에 대한 개선 사항은 다음과 같습니다.

	잘못된 식사 습관		올바른 식사 습관	설 명
1	불규칙적으로 식사한다.	➡	세 끼 식사를 규칙적으로 먹습니다.	식사 간격이 불규칙하고 길어지면 공복감이 커서 다음 식사 시간에 과식을 하기가 쉽습니다.
2	끼니를 거른다.			
3	식사 장소가 따로 정해져 있지 않다.	➡	정해진 한 군데 장소(식탁)에서 먹고, 먹는 동안 다른 일을 하지 않습니다.	거실, 침실 등 아무데서나 식사를 하거나, TV나 책을 보면서 밥을 먹으면 자신이 얼마나 빨리, 얼마나 많이 먹는 지 알기 어렵습니다. 나중에는 TV나 책을 볼 때 자동적으로 음식을 먹게 됩니다. 먹을 때만큼은 다른 곳에 신경 쓰지 않고 순수하게 먹는 즐거움을 만끽합니다.
4	식사와 관련 없는 일(예: 신문을 보면서, 텔레비전 보면서, 일하면서)을 하면서 식사를 할 때가 있다.			
5	빨리 먹는 편이다.	➡	천천히 먹습니다. 식사 시간을 늘릴 수 있도록 천천히 씹어 먹고 씹는 동안에는 수저를 내려 놓는 습관을 키웁니다.	포만감을 느껴 수저를 내려놓게 되는 신호 자극이 뇌를 통해 전달되는 데에는 15~20분 정도의 시간이 걸립니다. 따라서 먹는 속도가 빠르면 많이 먹게 됩니다. 식사를 천천히 하면 적은 양을 먹고도 포만감과 만족감을 느낄 수 있습니다.
6	많이 씹지 않고 그냥 삼키는 습관이 있다.			
7	배가 불러도 맛있는 음식이 있으면 계속 먹거나 음식을 절대로 남기지 않는다.	➡	음식은 먹을 수 있을 만큼만 준비하고, 먹을 수 있을 만큼만 주문합니다.	배가 고픈지 아니면 단지 먹고 싶은 유혹을 받는 것인지를 구별하는 것이 중요합니다. 간식은 가능한 한 섭취하지 않는 것이 좋지만 공복감이 들 때에는 저칼로리 음식을 먹는 것이 더 좋습니다.
8	배가 고픈지 않은데도 심심하거나 무료하면 간식을 먹게 된다.	➡	배가 고픈지 않으면 먹지 않습니다.	
9	야식을 자주 먹는다.	➡	야식은 먹지 않습니다.	늦은 시간에 음식을 먹는 것은 비만의 원인이며 다음날 아침 식사를 거르는 원인이 되기도 합니다.
10	기분이 울적하거나 스트레스를 받으면 먹는다.	➡	먹는 것 이외의 방법으로 스트레스를 해소합니다.	스트레스를 받으면 어떤 사람은 폭식을 하고 어떤 사람은 입맛을 잃습니다. 스트레스는 체중이 느는 계기가 되기도 하고 체중감량 의지를 꺾어 버리기도 합니다. 따라서 스트레스나 기분 관리는 비만의 예방과 치료에 꼭 필요합니다.
11	폭식을 한다.			

| 2단계 : 식사 환경을 정비하자 |

식사 요법은 음식의 구입과 보관에서부터 상차리기와 정리까지 모든 단계에서 고려되어야 합니다.

식품 구입 요령
• 배가 고플 때 장을 보러 가지 않습니다. • 집에서 미리 어떤 음식을 살 것인지 계획하고 항목을 적어서 갑니다. • 인스턴트 음식, 조리된 냉동식품 등을 피하고, 시간을 들여 조리하는 식품을 구입합니다.
식품 보관 방법
• 음식은 주방에만 둡니다. • 고열량 식품을 구입했다면, 내용물이 보이지 않고 열기 어려운 용기에 담아 보이지 않는 곳에 둡니다. • 저열량 건강식품은 잘 보이는 곳에 둡니다. • 냉장고에 언제나 쉽게 먹을 수 있는 형태로 신선한 채소를 넣어둡니다.
상차리기와 정리
• 음식은 먹을 만큼만 식탁에 내 놓습니다. • 음식은 작은 용기에 담습니다. • 반찬을 작은 개인접시에 미리 덜어서 그 만큼만 먹습니다. • 남은 음식은 식탁에서 빨리 치웁니다.

세번째, 건강 체중을 위한 신체활동

체중조절에 성공하기 위해선 섭취 에너지를 제한하는 식사 요법과 아울러 에너지 소모를 증가시키는 신체활동의 증가가 같이 이루어져야 합니다. 비만 치료의 성공은 체중 감량을 이루고 이를 적어도 1년 이상 유지한 경우로 정의됩니다. 식사 요법 하나만으로는 장기적인 효과를 기대하기 어려우므로 성공적인 체중 조절을 이루기 위해선 신체활동을 늘리려는 다양한 노력들이 지속적으로 함께 이루어져야 합니다. 신체활동을 늘리는 방법으로는 일상 생활 속에서의 활동량을 늘리는 방법이 특히 중요하며, 따로 시간을 내어 운동을 병행해주면 더 큰 효과를 얻을 수 있습니다.

| 1단계 : 시작하기 |

평소에 활동이 거의 없는 사람의 경우 가벼운 활동부터 시작하는 것이 좋습니다.

가벼운 신체활동의 예 ➡

- 텔레비전을 보거나 이유 없이 컴퓨터 앞에 앉아 있는 시간을 줄이도록 합니다.
- 천천히 걷거나 계단을 이용합니다.
- 완만한 언덕, 낮은 산을 이용한 가벼운 등산을 합니다.
- 버스를 이용할 경우 한 정거장 먼저 내려서 걷도록 합니다.

| 2단계 : 활동의 증가 |

식사 조절과 신체활동의 증가로 체중 감소가 시작되면 연령별, 성별, 개인의 환경과 여건에 따라 활동의 종류와 강도, 시간을 조절하여 서서히 신체활동량을 증가시킬 수 있습니다.

중강도 이상의 신체활동의 예 ➡

- 빠르게 자전거 타기
- 빠르게 걷기
- 아이와 적극적으로 놀아주기
- 조깅
- 힘든 집안 청소나 마당 청소

궁극적으로 모든 성인은 중강도 이상의 강도로 신체활동을 가능한 거의 매일(주 5회 이상)할 수 있도록 활동 목표를 잡아야 합니다.



네번째, 건강 체중을 위한 운동요법

| 1단계 : 운동 시작 전에 필요한 것은? |

기본적으로 심혈관계 질환, 폐질환, 관절 문제, 급성질환 등의 유무를 파악하여야 합니다. 40대 미만의 평소 건강하고 문제가 없던 사람의 경우 특별한 검사를 받을 필요는 없으나 이보다 젊더라도 심혈관계 질환이 있거나, 폐질환, 당뇨, 고지혈증 등의 위험 요인을 가지고 있다면 운동 전에 전문의와 상담하여 자세한 방법을 결정하시는 것이 좋습니다.

운동 전 평가사항 ➡

- 안정 시 혈압과 심박수
- 신체 조성 : 체지방 분석을 통하여 지방량을 파악합니다.
- 심폐지구력
- 근력
- 유연성

| 2단계 : 어떠한 운동을 할 것인가? |

몸에 과도하게 쌓인 지방을 없애기 위해서는 유산소 운동이 꼭 필요하고, 이에 근력운동을 병행하여 기초대사량을 늘리면 더욱 좋습니다. 우리 몸에서 소비되는 열량의 60~70%가 기초대사량으로, 즉 아무 활동이 없더라도 생명을 유지하기 위하여 소모되는데, 이 기초대사량은 몸의 근육량에 의하여 크게 좌우됩니다. 따라서 기초대사량을 유지하고 늘리는 것은 체중 조절과 유지에 중요한 역할을 합니다.

운동의 종류

유산소 운동	무산소 운동	혼합형 운동
걷기, 조깅, 자전거타기, 수영, 물속에서 걷기, 테니스, 등산, 줄넘기, 에어로빅	단거리 전력 질주, 중량 들기, 벽 밀기, 점프	축구, 계단 오르내리기, 배구, 농구

원칙적으로 운동의 선택은 개인의 환경과 여건에 맞게 선택하여야 합니다. 본인이 좋아하고 계속할 수 있는 운동이라면 가장 좋은 운동이 됩니다. 단, 운동을 선택함에 있어서 주의하여야 할 점은 근육, 인대, 관절 손상 등을 일으키지 않도록 무리하게 운동하지 않는 것입니다. 또한 본인이 운동을 즐겁게 해야지, 흥미도 없이 마지못해 하는 운동은 비만의 예방과 치료에 효과가 적습니다.

| 3단계 : 어느 정도까지 운동할 것인가? |

적당한 운동 강도를 선택하기 위해서는 우선 본인의 현재 체력을 파악해야 합니다. 체력, 특히 심폐지구력을 평가하는 방법에는 산소 소모량을 측정하여 평가하는 방법이나 심박수를 측정하는 방법 등 여러 가지가 있으나 간단히 말해 땀이 나고 약간 숨이 차는 정도로 운동하면 큰 무리 없이 하실 수 있습니다.

| 4단계 : 얼마나 운동을 할 것인가? |

유산소 운동의 경우 다른 운동의 요인이 적절하게 선택되었다면 30분에서 1시간 정도가 충분합니다. 다만 운동 전 준비운동과 정리운동이 포함되면 전체 운동 시간은 좀 더 늘어날 수 있습니다. 이러한 운동을 적어도 1주일에 5회 이상 하시는 것이 좋습니다.

| 5단계 : 운동을 시작합니다 |

위에서 선택한 운동을 시작할 때 손상 방지와 운동 효과 증대를 위한 준비 운동과 정리 운동이 필요합니다. 특히 비만 환자는 본인도 모르는 심혈관계 질환을 동반한 경우가 많기 때문에 준비 운동과 정리 운동을 반드시 해주는 것이 안전합니다.

- | | |
|------------------|---------------------|
| 1. 스트레칭 | 2. 준비운동 - 낮은 강도의 운동 |
| 3. 유산소운동(+ 근력운동) | 4. 스트레칭 - 정리운동 |

운동법 요약 : 하루에 30분 이상, 거의 매일(주 5회 이상) 땀이 맺히거나 숨이 가쁠 정도의 유산소 운동을 근력 운동 및 유연성 강화운동(스트레칭)과 병행하여 시행합니다.

다섯번째, 체중 조절을 위한 행동 요법

체중 조절을 위한 식사 요법과 신체활동의 증가를 위해서는 여러 가지 장애 요인을 극복해야 합니다.

장애 요인 극복을 위한 방법의 예 ➡

- 체중 조절의 목표는 현실적으로 잡도록 합니다.
- 식사요법과 신체활동증가를 위한 구체적인 방법을 가지도록 합니다.
예) 운동을 늘리도록 한다(X) → 출퇴근 때 매일 계단을 이용하겠다.(O)
- 목표 달성 실패보다 성공에 중점을 두고 부족한 부분을 개선시킵니다.
- 건강 체중에 도달하는 것이 끝이 아니고 유지하는 것이 목표가 되도록 합니다.
- 식사량, 활동량, 체중 변화 등을 기록하여 변화를 살펴보도록 합니다.

여섯번째, 비만의 약물 치료

체중 감량을 목적으로 하는 약물 치료는 식사 요법과 운동 요법의 보조 치료 수단으로 이용할 수 있습니다.

약물은 크게 세가지로 나뉘는데, 중추신경에 작용하여 식욕을 억제시키는 것과 포만감을 유발하는 것, 장에서 지방의 흡수를 억제하는 것이 있습니다. 비만 약물 치료는 약물의 기능과 부작용을 잘 고려하여 선택하여야 하며 전문의의 처방을 받아야합니다.

| 자주 묻는 질문과 답변 |

➡ 다이어트를 위해서 아침을 거르는 것이 좋은가요?

체중 조절을 위해서 식사를 거르는 것은 좋지 않은 습관입니다. 식사를 거르게 되면 다음 식사까지 공복기간이 길어져서 기초 대사량이 줄어들고 과식의 가능성이 높아지게 됩니다. 적당량의 식사를 규칙적으로 드시는 것이 좋습니다.

➡ 요요현상을 방지하려면 어떻게 해야 하나요?

무리한 체중 조절 시도에 따른 요요현상은 주로 기초 대사량의 감소 때문에 생기게 됩니다. 이를 예방하기 위해서는 식사를 거르지 않고, 규칙적인 운동이 필요하며, 급격한 체중 감소가 생기지 않도록 하여야 합니다.

➡ 다이어트를 여러 번 반복적으로 시도해서 실패한 경우 좋은 해결책이 있나요?

여러 번 다이어트를 시도하여 체중이 빠지고 다시 증가하기를 반복한 경우, 체중은 이전과 같이 유지되더라도 일반적으로 체내 근육량이 부족하여 기초대사량이 낮을 수 있습니다. 이러한 경우에는 식사량을 많이 줄이더라도 소모되는 에너지가 적기 때문에 체중을 줄이기가 매우 어렵습니다. 그러므로 목표를 현실적으로 잡고, 기초 대사량을 키우기 위한 근력 운동이 꼭 필요합니다.

➡ 땀복을 입고 운동하면 정말 살이 빠지나요?

땀복으로 인한 체중 감소는 지방 감소가 아닌 탈수 현상일 뿐, 절대로 지방의 연소가 아닙니다. 이것은 살이 빠진 것이 아니라 일시적 탈수 현상으로 물을 마시면 다시 원래 몸무게가 됩니다. 운동 중 땀이 나는 가장 큰 이유는 신체의 대사 과정에서 생성된 열을 식혀 체온을 조절하기 위함입니다. 통풍이 잘 되지 않는 땀복을 입으면 땀이 잘 증발되지 않아 탈수가 심해지게 됩니다. 특히, 땀복을 입고 더운 여름철에 운동을 하면 신체의 온도조절 기능에 장애가 일어나 위험할 수 있으므로 주의해야 합니다.

➡ 운동할 때 물을 많이 먹으면 체중도 늘고 물살이 되나요?

흔히 체중이 늘어난다고 운동 중 수분 섭취를 하지 않는 경우가 많습니다. 하지만 운동할 땀 충분한 양의 물을 마셔야 합니다. 여름철에는 더욱 그러합니다. 물은 칼로리가 없기 때문에 절대로 살이 찌지 않습니다. 또한 인체에는 필요 이상의 수분이 체내에 들어온다고 해도 땀이나 소변 등 다른 방법으로 수분을 배출해내는 조절 능력이 있기 때문에 물을 많이 먹는다고 해서 물이 살로 변하는 일은 절대 없습니다.

➡ 유산소 운동과 근력 운동을 함께 해야 살이 빠지나요?

살을 빼려면 천천히 오랫동안 해야 하는 조깅, 수영, 자전거 같은 유산소 운동과 함께 근력 운동을 하는 것이 훨씬 효과적입니다. 근력 운동을 하면 근육이 많아지고 기초대사량이 늘어납니다. 기초대사량은 편안히 쉬고 있을 때 사용되는 열량으로 기초대사량이 늘어나면 같은 양의 음식을 먹고 활동을 하더라도 소비하는 열량이 늘어나 자연스럽게 살이 빠질 수 있습니다.

| 부록. 정답과 설명 |

1.	○	비만은 그 자체뿐만 아니라 당뇨, 고지혈증, 심혈관계 질환의 주요 원인이며, 다양한 암 발생의 위험을 높이기도 합니다.
2.	○	비만은 유방암, 자궁내막암, 대장암, 신장암 등의 유병률과 관련이 있습니다. 국내 국민건강보험공단 자료를 통한 연구에 의하면, 비만도가 높아질수록 대장암, 직장암, 간암, 담도암, 전립선암, 신장암, 갑상선암, 폐의 소세포암, 림프종, 흑색종(피부암) 등의 발생 위험이 높아집니다.
3.	○	지방이 복부(특히 상복부)에 쌓여 있는 경우에 당뇨, 심혈관계 질환 등의 심각한 비만 합병증들이 잘 생깁니다.

I MEMO I



담배를 피우지 말고, 남이 피우는 담배 연기도 피하기



채소와 과일을 충분하게 먹고, 다채로운 식단으로 균형 잡힌 **식사**하기



음식을 짜지 않게 먹고, 탄 음식을 먹지 않기



암예방을 위하여 하루 한두잔의 소량 **음주**도 피하기



주 5회 이상, 하루 30분 이상, 땀이 날 정도로 걷거나 **운동**하기



자신의 체격에 맞는 건강 **체중** 유지하기



예방접종 지침에 따라 B형 간염과 자궁경부암 **예방접종** 받기



성 매개 감염병에 걸리지 않도록 안전한 **성생활** 하기



발암성 물질에 노출되지 않도록 작업장에서 안전 보건 수칙 지키기



암 조기 검진 지침에 따라 **검진**을 빠짐없이 받기

발행일 | 2008년 3월 발행(초판발행)
 2013년 10월 발행(1차 개정판 발행)
 2016년 7월 발행(2차 개정판 발행)
 2017년 12월 발행(3차 개정판 발행)
 2018년 12월 발행(4차 개정판 발행)
 2019년 12월 발행(5차 개정판 발행)

편저자 | 강성규 김성순 박순우 신명희 이연숙 조성일
 기모란 김연수 박신구 신애선 이원철 조은영
 김 열 김유일 박용순 안연순 이주열 천성수
 김 현 김정선 박정덕 오상우 이현우 최귀선
 김강모 문제혁 백유진 오진경 이후연 최민호
 김광기 문현경 서홍관 윤영숙 임민경 최병선
 김대진 민경복 성낙진 윤이화 전재관 최보율
 김대현 박수경 송재철 이명선 조근호