

성인 지적장애인의 복부비만 관리를 위한 건강생활 가이드



성인 지적장애인의
복부비만 관리를 위한
건강생활 가이드

성인 지적장애인의 복부비만 관리를 위한 건강생활 가이드



| 발 간 사 |



안녕하십니까? 국립재활원 원장 강윤규입니다.

국립재활원은 국가중앙재활전문기관으로서, 전문재활의료 및 재활연구사업 등을 통해 장애인의 삶의 질 향상을 위해 선도적 역할을 다하고자 노력하고 있습니다.

재활연구소는 장애인의 건강증진을 목표로 보건복지부와 함께 장애인 건강보건관리 사업을 수행 중에 있으며, 이의 일환으로 2015년도에 「지적장애인 맞춤형 건강증진 프로그램」을 개발한 바 있습니다. 본 프로그램은 지적장애인의 신체활동 부족에 따른 식이조절 중재 및 영양교육에 초점을 두고 있습니다만, 지적 장애인 당사자가 직접 자료를 보고 스스로 역량을 강화할 수 있는 프로그램 대한 요구가 컸습니다. 이에, 지적장애인의 비만 관리 및 체중 관리를 위한 건강생활을 도모하는데 도움을 드리고자 「성인 지적장애인의 복부비만 관리를 위한 건강생활 가이드」 책자를 개발하였습니다.

본 가이드북은 성인 지적장애인이 자신의 복부비만 위험성을 이해하고 스스로 자신의 건강한 생활습관을 형성하는데 필요한 내용을 담고 있습니다. 본 가이드북이 성인 지적장애인의 건강수준 향상과 건강한 생활에 도움이 되었으면 합니다.

앞으로도 국립재활원은 장애인이 건강하고 행복하게 사는 세상을 만드는데 끊임없는 노력을 지속해 나갈 것을 약속드립니다.

끝으로 이 책자 발간에 협조하여 주신 유관기관과 관계자, 집필진에 진심으로 감사의 말씀을 드립니다. 감사합니다.

국립재활원장 강 윤 규

본 책자는 국립재활원 내 사업으로 수행되었습니다.

본 책자의 내용은 연구진의 의견이며, 국립재활원의 공식적인 입장이 아님을 밝혀드립니다.

| 추천사 |



안녕하십니까? 한국발달장애학회장 조재규입니다.

이번에 국립재활원에서 「성인 지적장애인의 복부비만 관리를 위한 건강생활 가이드」 책자를 발간해 주셔서 매우 뜻깊게 생각합니다.

우리나라 발달장애인은 매년 꾸준히 증가하고 있는 추세입니다. 더불어 발달장애인은 다양한 건강문제를 보이고 있는 것이 현실입니다. 이에 지적장애인을 포함하여 발달장애인의 건강관리를 위한 종합적인 대책이 요구됩니다.

이번에 발간된 가이드북은 성인 지적장애인 당사자가 직접 학습할 수 있는 내용을 담고 있습니다. 성인 지적장애인 자신이 복부비만의 위험성을 인지하고, 관리할 수 있는 방법들로 구성되어 있습니다. 지적장애인 당사자뿐만 아니라, 가족이나 생활터에서 도움을 주시는 분들에게도 지적장애인 복부비만에 대해 보다 자세하게 알 수 있는 자료로 활용할 수 있을 것입니다. 본 가이드북이 지적장애인의 복부비만 개선에 매우 유용한 자료로 사용될 수 있을 것으로 기대합니다.

본 가이드북이 우리나라 지적장애인, 가족, 관계자 등에게 배포되어 실생활에서 유용하게 사용될 수 있기를 바라며, 지적장애인의 건강한 삶을 위해 애써주신 국립재활원 노고에 다시 한번 감사드립니다.

한국발달장애학회 학회장 **조재규**

목차

CONTENTS

I. 건강생활 가이드 소개

- 1. 건강생활 가이드는? 1
- 2. 건강생활 가이드 구성 1

II. 복부비만

- 1. 복부비만이란? 3
- 2. 복부비만은 위험해요. 4
 - 1) 아플수 있어요.
 - 2) 복부비만이 있으면, 생명이 위험해질 수 있어요.
- 3. 복부비만에 대해서 더 자세히 알아보시다. 9
 - 1) 복부비만은 왜 생기나요?
 - 2) 내가 복부비만일까요?

III. 복부비만의 관리

- 1. 이러한 식습관을 추천해요. 15
 - 1) 식사습관
 - 2) 식사 행동습관
 - 3) 영양소 관리
- 2. 이러한 운동을 해요. 24
 - 1) 간편하게 할 수 있는 유산소운동
 - 2) 배 근육운동
- 3. 행동으로 실천해요. 30
 - 1) 건강생활 시간표
 - 2) 건강생활 지킴표 1 : 나의 목표 정하기
 - 3) 건강생활 지킴표 2

성인 지적장애인의
복부비만 관리를 위한
건강생활 가이드

I
건강생활
가이드 소개

I 건강생활 가이드 소개

1. 건강생활 가이드는?

[성인 지적장애인의 복부비만 관리를 위한 건강생활 가이드]는 성인 지적장애인이 자신의 복부비만 위험성을 이해하고 스스로 자신의 건강한 생활습관을 형성하는데 도움을 주고자 개발했습니다. 본 가이드는 성인 지적장애인 당사자를 위한 내용과 성인 지적장애인에게 도움을 주는 선생님들을 위한 내용을 함께 제시했습니다.

2. 건강생활 가이드 구성

본 가이드는 복부비만의 정의, 복부비만의 위험성, 복부비만의 원인, 복부비만의 평가, 그리고 복부비만의 관리방법 등으로 구성되어 있습니다. 실증적인 내용을 주로 수록한 본 가이드는 성인 지적장애인이 만성질환의 원인이 될 수 있는 자신의 복부비만을 올바르게 이해하고 건강한 생활습관을 실천할 수 있도록 비만관리에 반드시 필요한 내용을 담았습니다. 또한, 본 가이드는 성인 지적장애인이 자가관리 능력을 높일 수 있도록 작성되었습니다.

※ 꼭 기억하세요!

본 책자에 소개된 영양과 운동 가이드는 지역사회에 거주하고 있는 성인 지적장애인 중 영양 및 운동 관리를 이해할 수 있는 경도 지적장애인을 대상으로 제작되었고, 안전성을 검증하였습니다. 본 책에서 설명하고 있는 운동은 낙상이나 기타 위험요인을 예방하기 위해 충분한 준비운동 및 마무리 운동을 병행해야 하며, 지적장애의 장애수준에 따라 수행하는 운동의 강도를 조절해야 합니다.

**운동을 하는 동안 평소와 다른 이상 증상이 있는 경우,
즉시 운동을 중지하고 전문의의 진료를 받으셔야 합니다.**

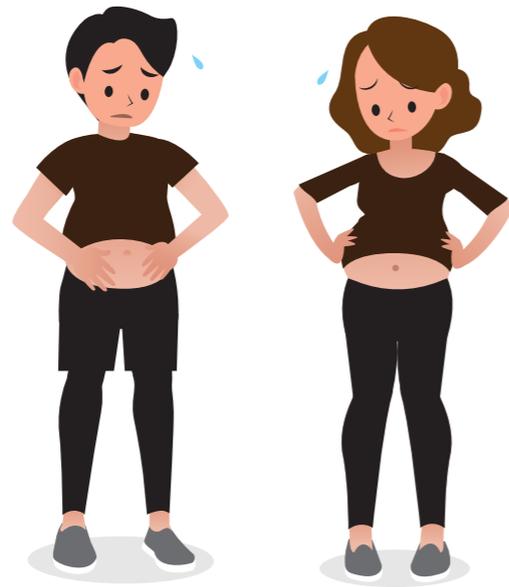
II

복부비만

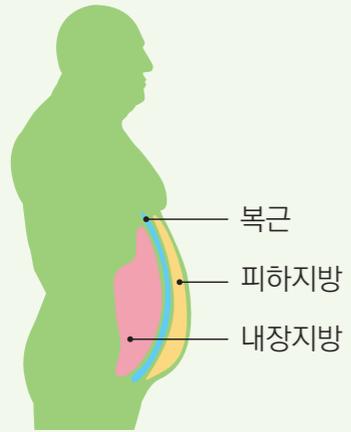
Ⅱ 복부비만

1. 복부비만이란?

: 배에 살이 많이 찌면 복부비만이라고 해요.



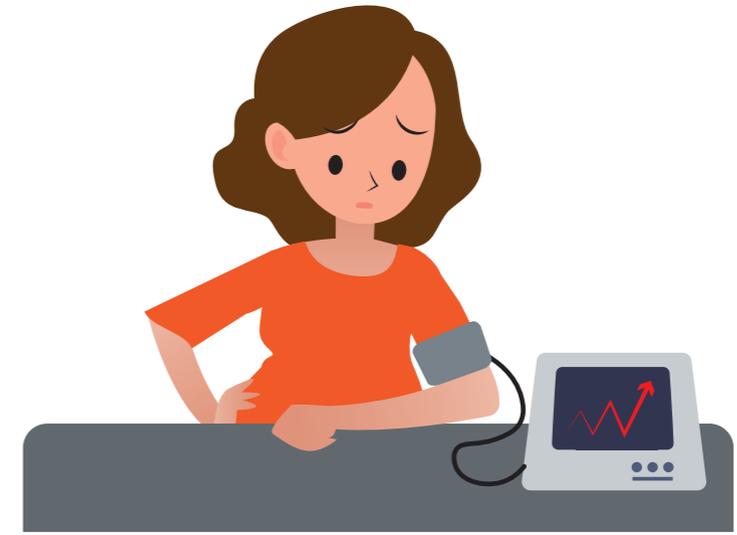
선생님을 위한 Tip



- 배에 과도한 지방이 쌓인 상태를 복부비만이라고 합니다.
- 복부의 지방은 지방의 분포에 따라 피하지방과 내장 지방으로 구분합니다.
- 일반적으로 남자는 허리둘레가 90cm (35인치) 이상인 경우 복부비만입니다.
- 일반적으로 여자는 허리둘레가 85cm (33.5인치) 이상인 경우 복부비만입니다.

2. 복부비만은 위험해요.

1) 아플 수 있어요.



혈압이 높아질 수 있어요. (고혈압)



혈당이 높아질 수 있어요. (당뇨병)



가슴이 아플 수 있어요. (심근경색증, 협심증)



호흡이 힘들 수 있어요. (호흡장애)



허리가 아플 수 있어요. (허리통증)



무릎이 아플 수 있어요. (골관절염)

선생님을 위한 Tip

- 내장지방의 축적 정도가 심할 경우에는 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증(고지혈증), 심뇌 혈관질환 등 다양한 합병증의 발생위험이 커집니다.
- 복부비만과 관련된 질병은 뇌졸중, 고혈압, 죽상동맥경화증, 당뇨병, 췌장암, 호흡장애, 역류성 식도염, 협심증, 심근경색증, 지방간, 담석, 변형성 척추증, 요통, 무릎 골관절염, 통풍, 만성 콩팥병(단백뇨), 말초혈관질환(간헐성 파행) 등이 있습니다. 즉, 복부비만은 만성질환의 위험을 높이며, 암, 치매의 발생과도 관련이 있습니다.
- 복부비만은 미용적인 측면에서도 개인의 심리적 위축 및 사회적 부적응을 초래할 수 있습니다.

2) 복부비만이 있으면 생명이 위험해질 수 있어요.

: 복부비만이 심해지면, 병원에 입원할 수도 있어요.



선생님을 위한 Tip

- 비만이라도 내장지방의 축적이 심한 복부비만은 만성질환의 발생률을 높입니다.
- 최근에는 대사증후군 개념과 함께 복부비만 관련 연구가 꾸준히 증가하고 있습니다.
- 내장지방의 축적이 심한 경우는 체중과 관계없이 대사증후군과 심혈관 질환의 발생 가능성이 커집니다.
- 대사증후군은 당뇨병과 심혈관질환을 예측할 수 있어 임상적 의미가 큼니다. 결과적으로 복부 비만은 심혈관질환을 유발할 수 있고, 이는 복부비만 환자의 질병 이환율과 사망률을 높입니다.

3. 복부비만에 대해서 더 자세히 알아보시다.

1) 복부비만은 왜 생기나요?



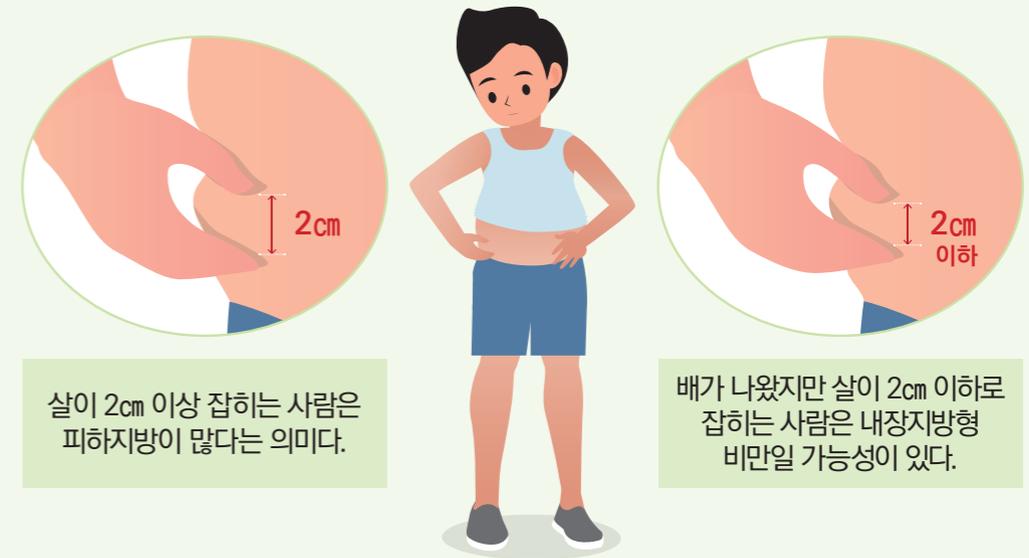
너무 많이 먹으면 생겨요.



운동을 안 하면 생겨요.

☞ 선생님을 위한 Tip

- 복부비만은 [내장지방형]과 [피하지방형]으로 분류할 수 있습니다.
- 피하지방형 복부비만은 지방이 복강 안의 내장 주위보다는 상대적으로 피부 아래층에 많습니다.
- 내장지방형 복부비만은 지방이 복강 안의 내장 주위에 주로 존재하고, 상대적으로 피부 아래층은 적습니다.
- 복부비만은 활동량 부족, 과도한 음식 섭취 등으로 인해 내장지방량이 증가하는 것이 주원인입니다.
- 내장지방은 에너지가 부족할 시에 가장 빠르게 소비할 수 있는 위치에 있습니다. 따라서 만약 사람이 활동량이 적어 에너지를 쓰지 않으면 지방이 뱃속에 계속 축적되어 배가 나오게 됩니다.
- 피하지방형 복부비만, 내장지방형 복부비만 둘 다 같은 복부비만이지만, 내장지방형 복부비만 유형에서는 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증이 더 잘 발생합니다.
- 피하지방형 복부비만은 폐경 이전 여성에게서 많이 나타납니다.



살이 2cm 이상 잡히는 사람은 피하지방이 많다는 의미다.

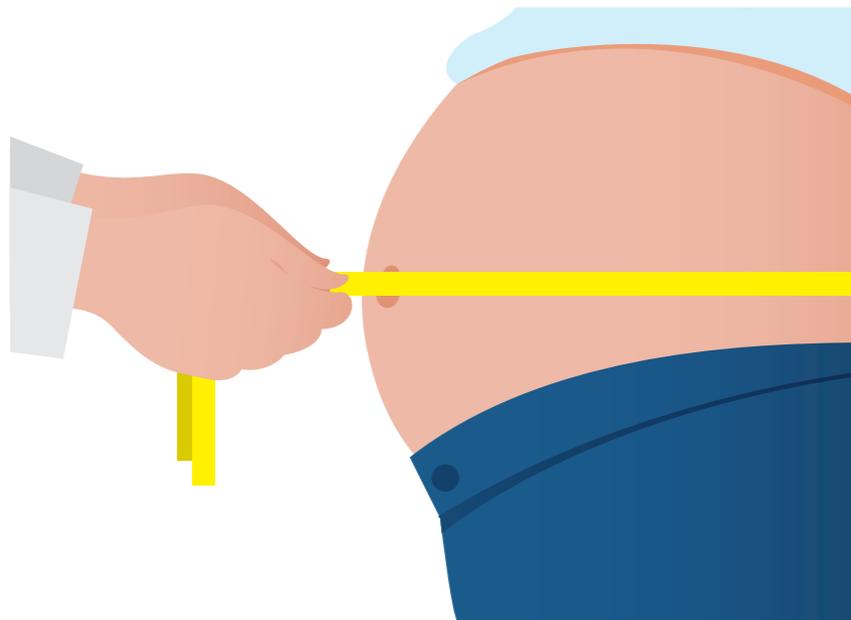
배가 나왔지만 살이 2cm 이하로 잡히는 사람은 내장지방형 비만일 가능성이 있다.

| 내장지방과 피하지방을 구분하는 간단한 방법 |

2) 내가 복부비만일까요?



복부비만을 측정하는 방법을 말씀드릴게요.
첫째, 일어선 자세에서 숨을 편하게 내쉬세요.
둘째, 줄자로 배꼽 부위에서 허리둘레를 측정하세요.



| 복부비만 측정방법 |

☞ 선생님을 위한 Tip

■ 허리둘레로 복부비만 판단하기

- 허리둘레는 똑바로 선 자세에서 숨을 내쉬 상태로 두 곳의 해부학적 측정 부위에서 측정합니다.
- 즉, 측정부위는 (1) 늑골 하단부와 장골능 상부의 중간(세계보건기구(WHO) 권고방법), (2) 배꼽 부위입니다.
- 보통 늑골 가장 아랫부분과 골반뼈의 엉덩이 위쪽 끝(장골능) 상부의 중간에서 측정하는 방법을 흔히 사용하는데, 이 위치는 대개 배꼽 부위를 지냅니다.
- 허리둘레 측정법은 간단하며, 해석이 쉬워서 복부비만 진단에 주로 사용합니다.
- 한국인에서 남자 허리둘레 90 cm (35인치) 이상, 여자 허리둘레 85 cm (33.5인치) 이상은 복부비만으로 판단합니다.
- 허리둘레는 내장지방량과 관련이 높으며, 체질량지수(body mass index, BMI, kg/m²)에 비해 심혈관질환을 더 잘 예측할 수 있습니다.
- 아래 표는 허리둘레에 따른 동반질환의 위험도를 제시하고 있습니다.

분류*	체질량지수 (kg/m ²)	허리둘레에 따른 동반질환의 위험도	
		<90cm(남자), <85cm(여자)	≥90cm(남자), ≥85cm(여자)
저체중	< 18.5	낮음	보통
정상	18.5~22.9	보통	약간 높음
비만 전단계	23~24.9	약간 높음	높음
1단계 비만	25~29.9	높음	매우 높음
2단계 비만	30~34.9	매우 높음	가장 높음
3단계 비만	≥ 35	가장 높음	가장 높음

* 비만 전단계는 과체중 또는 위험체중으로 부를 수 있고, 3단계 비만은 고도 비만으로 부를 수 있습니다.

성인 지적장애인의
복부비만 관리를 위한
건강생활 가이드

III

복부비만의 관리

Ⅲ 복부비만의 관리

1. 이러한 식습관을 추천해요.

1) 식사습관



음식을 골고루 먹어요.



채소와 과일을 충분히 먹어요.



기름진 음식을 조금만 먹어요.



단 음식을 적게 먹어요.



짠 음식을 적게 먹어요.

📖 선생님을 위한 Tip

■ 건강에 좋은 다양한 종류의 음식을 골고루 먹습니다.

- 영양소의 종류에는 탄수화물, 단백질, 지방, 그리고 신체기능을 조절하는 비타민과 무기질이 있습니다.
- 복부비만을 감소시키기 위해서 섭취 열량을 줄이는 것도 중요하지만 6가지 식품군을 고르게 섭취하여 필수영양소를 충족시키는 것을 우선시해야 합니다.

■ 채소와 과일은 충분히 먹습니다.

- 채소와 과일은 식이섬유가 다량 함유되어 있어 배부른 느낌(포만감)을 들게 하고 이 느낌을 오래 지속시킵니다.
- 식이섬유는 하루 20~25 g 가량 먹는 것을 권장합니다.
- 식이섬유 섭취를 늘리기 위해서는 잡곡류, 도정이 덜 된 곡류를 이용합니다. 채소나 과일을 섭취할 때는 즙으로 섭취하는 것보다 생채소 및 생과일로 먹는 것을 권장합니다.
- 식전 또는 식사 초기에 채소류를 먼저 먹습니다. 이후 식사 중에 채소류, 해조류(미역) 등의 반찬을 충분히 섭취합니다.

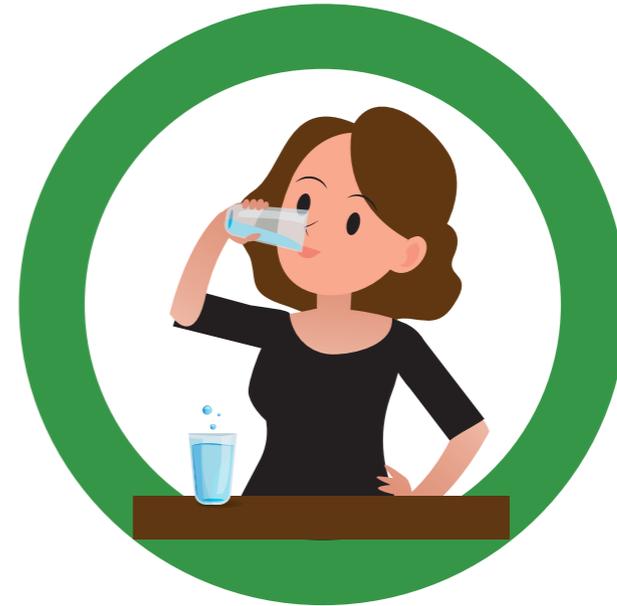
■ 단 음식을 피합니다.

- 단 음식은 혈당을 빠르게 올리는데, 올라간 혈당수치는 떨어지면서 공복감을 유발합니다. 그렇기 때문에 단음식 섭취는 과식을 유발합니다. 단순 당질보다는 식이섬유를 함유하고 있는 복합당질을 섭취하는 것이 좋습니다.
- 첨가당의 주요한 공급원은 단맛이 나는 재료입니다. 아이스크림과 케첩 등에는 다량의 단순당이 있습니다.
- 우유와 과일 등의 간식 이외에 초콜릿, 사탕, 과자, 빵, 아이스크림 등은 섭취를 줄이는 것이 좋습니다.

■ 짠 음식을 줄입니다.

- 짠 음식을 섭취하면 체내의 수분 배출에 영향을 주므로 몸이 붓기 쉽습니다. 짠 음식은 입맛을 돋게 하지만 과식을 촉진시킵니다.
- 체내 염분을 배출하고자 한다면, 칼륨이 다량 함유된 식품을 섭취하는 것이 좋습니다. 칼륨이 많이 포함된 식품에는 바나나, 감자가 있습니다.
- 예를 들어, 염분이 많은 피자를 먹는 경우, 으깬 감자로 도우(반죽)를 만들고, 채소를 토핑으로 먹으면 감자가 염분의 배출을 돕게 됩니다.

2) 식사행동습관



평소에 물을 자주 마셔요.



식사 시간을 꼭 지켜요.



식사할 때 음식을 천천히 먹어요.



저녁에는 조금만 먹어요.

선생님을 위한 Tip

- 복부비만인 사람은 보통 과식이 많고 열량이 농축된 음식을 선호합니다.
- 복부비만의 감소와 적정체중 유지를 위해서는 단기간이 아닌 장기적인 식사전략을 계획해 실천해야 하고, 올바른 식습관 형성 및 자기관리 노력이 필요합니다.
- 다양한 식사법(고단백식, 저열량식, 저지방식, 저탄수화물식 등)을 선택할 수 있으나, 중요한 것은 식사 시 과도한 섭취량을 줄이는 것이고, 자신에게 적합한 식사방법을 찾는 것입니다.
- 식단관리는 장기간 진행해야 하기 때문에, 성공적인 복부비만 관리를 위해서는 특정 식단관리 방법을 고집하기보다 개개인의 특성과 건강상태에 맞는 올바른 전략을 선택하는 것이 중요합니다.

3) 영양소 관리



우리 몸에는 6가지 영양소가 필요해요.
물, 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 우유·유제품류,
과일류, 채소류를 골고루 먹어요.



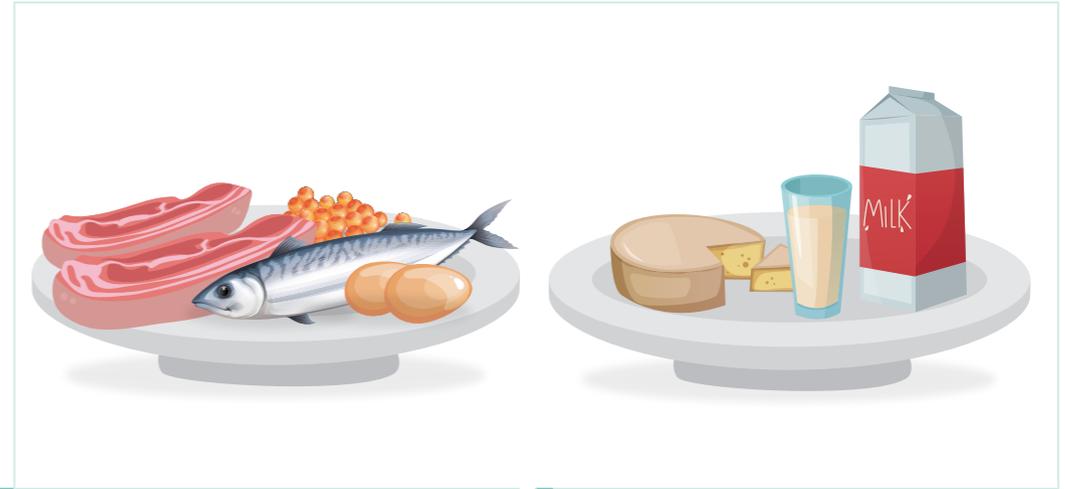
물

수분 (우리 몸에서 가장 중요해요)



곡류

탄수화물 (우리에게 힘을 줘요)



고기·생선·달걀·콩류

우유·유제품류

단백질 (우리 몸을 튼튼하게 해요), 지방 (우리 몸을 따뜻하게 해요)



과일류

채소류

무기질 (뼈와 치아를 만들어요), 비타민 (병에 안 걸리게 도와줘요)

선생님을 위한 Tip

지방 섭취를 줄이기 위해서는 아래 식사 방법을 참고하세요.

지방 섭취를 줄이기 위한 식사 방법

- 육류는 기름을 없애고 조리합니다.
- 조리를 할 때는 볶음이나 튀김보다는 찜이나 구이로 합니다.
- 튀긴 음식은 키친 타월로 싼 후 전자레인지에 조리하여 기름을 제거합니다.
- 채소는 기름진 소스보다 과일 소스 또는 식초 소스와 곁들여 먹습니다.
- 사골국은 식힌 다음, 기름을 없애고 끓여서 먹습니다.
- 고깃국보다 채소국이나 미역국을 먹습니다.
- 저지방 유제품을 먹습니다.

지방 섭취를 줄이기 위한 아래 식품 선택의 예를 참고하세요.

지방 섭취를 줄여주는 식품 선택

재료	지방이 많은 음식	지방이 적은 음식
치킨	프라이드치킨	백숙 또는 전기구이 통닭
감자	감자튀김	구운 감자 또는 찐 감자
소고기	소갈비구이	수육, 사태찜, 생등심구이
돼지고기	돈가스, 삼겹살구이	돼지고기 편육
생선	생선가스	생선조림 또는 생선구이
밥	볶음밥	비빔밥, 초밥
오징어	오징어튀김	오징어 데친 것
우동	튀김우동	메밀국수, 냄비우동
면	자장면	기스면
새우	새우튀김	새우구이 또는 찐 새우
만두	군만두	찐만두 또는 물만두
계란	계란 프라이	계란찜 또는 삶은 계란
해조류	다시마튀각, 미역자반	날 김 구운 것, 파래무침
죽	찻죽, 깨죽	야채죽, 흰죽
우유	우유	저지방우유, 무지방우유
빙과류	아이스크림	셔벗
빵	생크림케이크, 도넛	바게트빵, 식빵, 모닝빵
고구마	고구마 맛탕	찐 고구마 또는 구운 고구마
옥수수 가공식품	팝콘	강냉이
소스류	허니 머스타드, 마요네즈	겨자소스, 간장소스

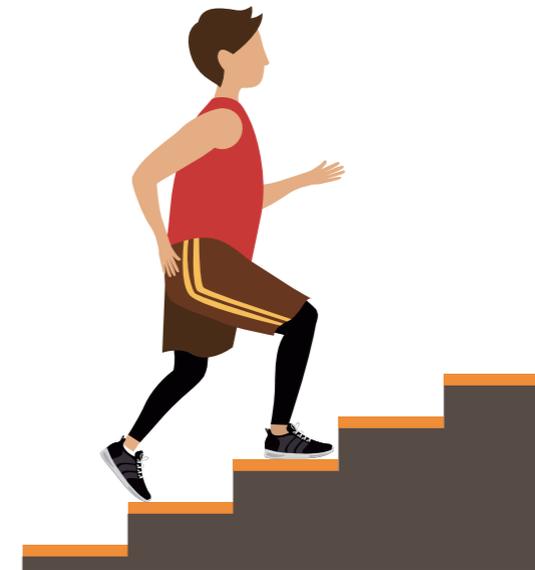
2. 이러한 운동을 해요.

1) 간편하게 할 수 있는 유산소운동



빠르게 걷기

하루에 30분 정도 팔과 다리를 크게 흔들면서 걸어요.



계단 오르기

평소에 계단으로 올라가고 내려가는 습관을 길러요.



줄넘기

하루에 30분 정도 땀이 날 만큼 줄넘기를 해볼까요?



자전거 타기

하루에 30분 정도 자전거를 타고 공원을 달려보아요.

2) 배 근육운동



누운 자세 (윗몸 일으키기)

- 바로 누운 자세에서 각지 긴 양손으로 머리를 감싸고 윗몸 일으키기를 합니다.
- 15번 하고 나서 3분 쉬어요. 그리고 다시 15번 해요.
- 허리가 아픈 경우, 머리와 가슴까지만 일으켜요. (할 수 있는 만큼만 해요)



누운 자세 (윗몸 비틀어 일으키기)

- 각지 긴 양손으로 머리를 감싸고 반대 무릎 방향으로 윗몸을 일으킵니다.
- 15번 하고 나서 3분 쉬어요. 그리고 다시 15번 해요.



옆드린 자세 (옆드려 버티기)

- 옆드린 자세에서 팔꿈치로 바닥을 지탱하고 몸을 들어서 버티기를 해봅니다.
- 자세를 유지하고 10초 정도 버티요. 5번 반복해요.



선 자세 (팔꿈치-무릎 닿기)

- 바로 선 자세에서 팔꿈치와 반대쪽 무릎이 닿도록 합니다. 이 동작을 오른쪽과 왼쪽을 번갈아 가며, 반복합니다. 음악을 들으며 신나게 움직여 봅시다.
- 30번 하고 나서 5분 쉬어요. 그리고 다시 30번 해요.



앉은 자세 (앉아서 다리 올리기)

- 엉덩이가 의자 끝에 오도록 앉아서 무릎을 굽힌 다음, 무릎을 뺏습니다.
- 10번 하고 나서 3분 쉬어요. 그리고 다시 10번 해요(할 수 있는 만큼만 해요).

📖 선생님을 위한 Tip

운동이 비만에 어떠한 효과가 있는지 아랫글을 통해 알아보도록 합니다.

운동은 비만에 어떤 효과가 있나요?

- 규칙적인 운동은 신체의 많은 긍정적인 변화를 유도합니다.
- 비만한 사람에게 운동은 축적된 지방을 분해하도록 하여 비만과 관련된 만성질환을 예방합니다. 이는 건강 개선에 도움을 줍니다.
- 운동의 효과는 다음과 같습니다.
 - 체지방 감소
 - 근골격계 기능 및 내분비계 기능의 향상
 - 근육 및 뼈와 같은 제지방 체중(lean body mass)의 증가
 - 노화방지와 면역기능 향상
 - 혈중 지질 농도 개선
 - 스트레스 감소

복부비만 관리를 위한 운동의 구체적 방법을 아랫글을 통해 알아보도록 합니다.

운동의 구체적 실천방법

- 체중관리 운동을 할 때에는 일상에서 즐길 수 있는 운동을 선택하여 규칙적으로 합니다.
- 운동 여부를 결정하고 자신의 운동능력을 알아보기 위해서 운동 전 건강상태를 평가합니다.
- 운동 실시 전략에는 운동의 종류, 강도, 빈도, 시간이 포함되어야 합니다.
- 유산소운동은 중간 정도의 강도로 하루 30~60분 또는 20~30분씩 2회 나누어 실시하며, 주 5회 이상 수행할 것을 권고합니다.
- 근력운동은 한 번에 8~12회를 반복할 수 있는 무게로 8~10개 종목을 1~2세트로 수행하고, 주 2~3회 하는 것을 권장합니다.
- 감량된 체중 유지를 위해서는 중강도의 신체활동을 주 3~5시간 수행할 것을 권장합니다.

3. 행동으로 실천해요.



앞에서 우리가 읽은 내용들을 행동으로 실천해요.
선생님과 같이 [건강생활 시간표]와 [건강생활 지킴표]를 작성해 볼까요?

함께해요! 파이팅!

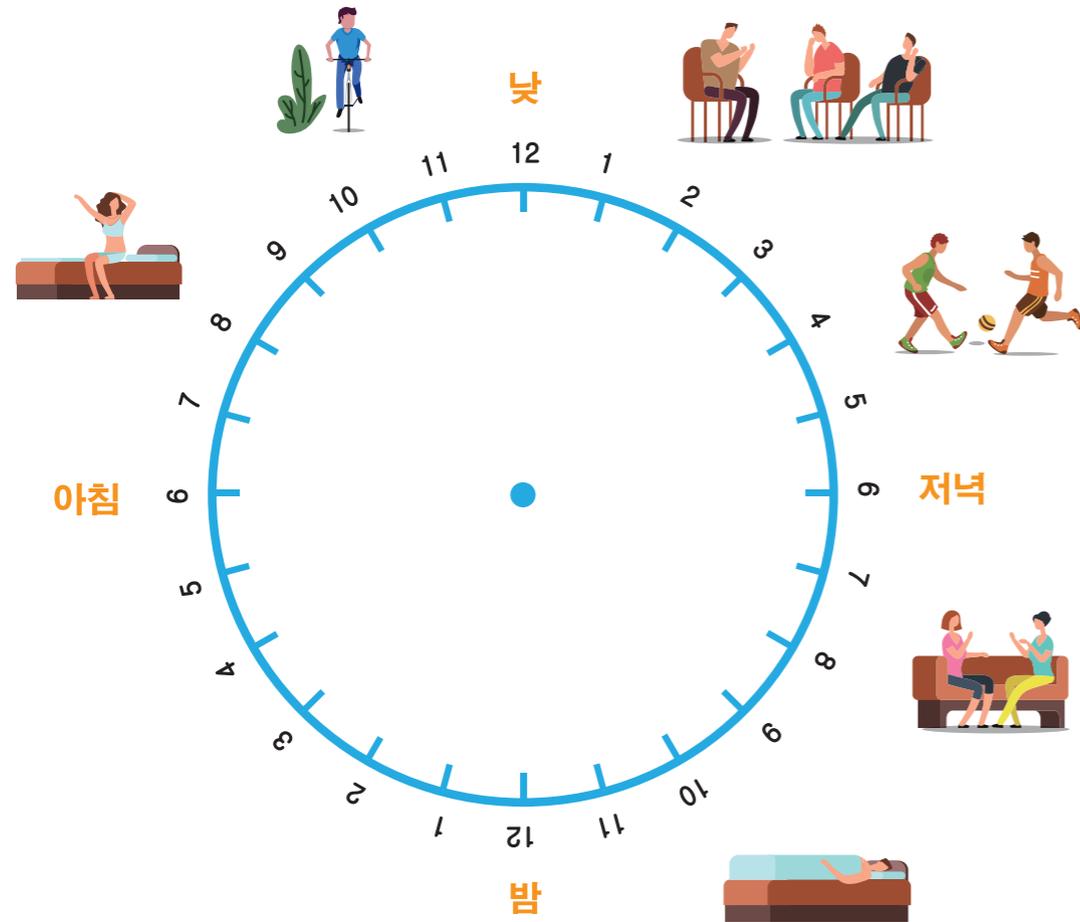


📖 선생님을 위한 Tip

- 행동요법의 대표적인 원칙들에는 자기관찰(식사일지 및 운동일지 쓰기), 자극조절(음식은 눈에 띄지 않게 하기), 강화(친구 또는 가족의 칭찬), 태도변화(몸무게가 늘었다고 초조해하지 않기, 20분 이상 식사하기), 교육 등이 있습니다.
- 행동요법은 비만의 원인이 될 수 있는 일상생활 속 잘못된 행동을 없애고, 건강하게 만드는 행동을 늘리는 것이 목표입니다.
- [건강생활 시간표]와 [건강생활 지킴표]의 실천은 복부비만 관리에 도움을 줄 수 있습니다.

1) 건강생활 시간표

: 건강생활 시간표를 적어보아요.

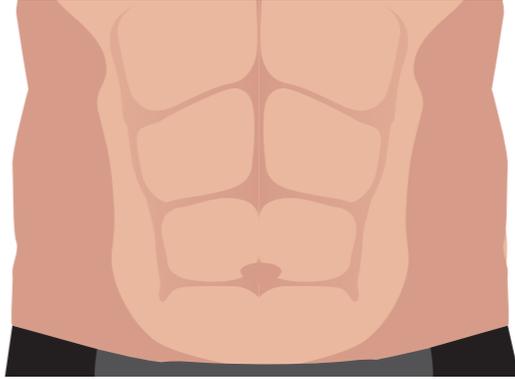


2) 건강생활 지킴표 1 : 나의 목표 정하기

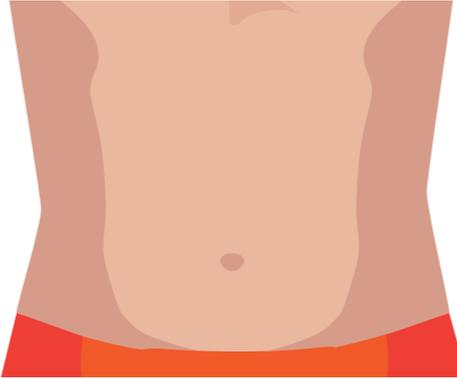
: 나의 목표를 적어보아요. (아래 3가지 배 모양 중 하나에 O 표시를 해요)

이름		나이		세	성별	남 / 여
키	cm	체중		kg	허리둘레	cm

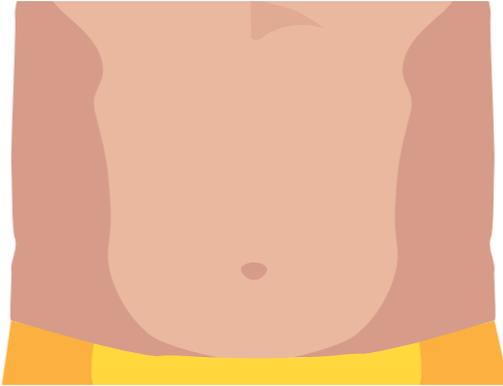
나의 목표



근육 있는 배



날씬한 배



건강한 배

참고문헌

- 네이버 지식백과, 복부비만 [웹사이트]. (2019년 11월 5일). Retrieved from <https://terms.naver.com/entry.nhn?docId=927145&cid=51007&categoryId=51007>
- 네이버 포스트, 비만예방을 위한 식사십계명 [웹사이트]. (2017년 5월 10일). Retrieved from <https://post.naver.com/viewer/postView.nhn?volumeNo=7587597&memberNo=28656674&searchKeyword=%EC%83%9D%EC%B2%B4%EC%8B%9C%EA%B3%84&searchRank=191>
- 대한비만학회. (2017). 비만 진료지침 2018 지침 요약본. 서울: 대한비만학회
- 대한비만학회, 비만상식 [웹사이트]. (2019년 11월 5일). Retrieved from <http://general.kosso.or.kr/html/?pmode=obesityDiagnosis>
- 대한비만학회, 비만식사치료 [웹사이트]. (2019년 11월 5일). Retrieved from <http://general.kosso.or.kr/html/?pmode=nutritionDiet>
- 대한비만학회, 비만운동치료 [웹사이트]. (2019년 11월 5일). Retrieved from <http://general.kosso.or.kr/html/?pmode=exerciseObesity>
- 바른식생활정보114, 통합자료실 [웹사이트]. (2019년 11월 1일). Retrieved from <http://www.greentable.or.kr/PageLink.do>
- 박철영. (2017). 비만의 내과적 치료. 대한내과학회 추계학술발표논문집, 2017(2), 390-392.
- 보건복지부. (2013). 성인을 위한 식생활 지침. 서울: 보건복지부
- 이상엽, 박혜순, 김선미, 권혁상, 김대영, 김대중, ... & 오승준. (2006). 한국인의 복부비만 기준을 위한 허리둘레 분별점. 대한비만학회지 제15(1).
- 이상엽. (2017). 비만치료의 최신지견: 대한비만학회 비만치료지침을 중심으로. 병원약사회지, 34(3), 267-274.
- 이영미, 박혜순, 천병철, & 김현수. (2002). 복부비만의 지표로서 부위별 허리둘레 측정값의 신뢰도. 대한비만학회지, 11(2), 123-130.
- 헬스조선, 복부비만, 목숨걸고 줄여야 하는 이유 [웹사이트]. (2016년 12월 26일) Retrieved from http://health.chosun.com/site/data/html_dir/2016/12/26/2016122600721.html
- Burgess, E., Hassmén, P., Welvaert, M., & Pumpa, K. L. (2017). Behavioural treatment strategies improve adherence to lifestyle intervention programmes in adults with obesity: a systematic review and meta-analysis. Clinical obesity, 7(2), 105-114.
- Drenowatz, C., Prasad, V. K., Hand, G. A., Shook, R. P., & Blair, S. N. (2016). Effects of moderate and vigorous physical activity on fitness and body composition. Journal of behavioral medicine, 39(4), 624-632.
- Guh, D. P., Zhang, W., Bansback, N., Amarsi, Z., Birmingham, C. L., & Anis, A. H. (2009). The incidence of co-morbidities related to obesity and overweight: a systematic review and meta-analysis. BMC public health, 9(1), 88.
- Jensen, M. D., Ryan, D. H., Apovian, C. M., Ard, J. D., Comuzzie, A. G., Donato, K. A., ... & Loria, C. M. (2014). 2013 AHA/ACC/TOS guideline for the management of overweight and obesity in adults: a report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Practice Guidelines and The Obesity Society. Journal of the American college of cardiology, 63(25 Part B), 2985-3023.
- Kalkhoff, R. K., Hartz, A. H., Rupley, D., Kissebah, A. H., & Kelber, S. (1983). Relationship of body fat distribution to blood pressure, carbohydrate tolerance, and plasma lipids in healthy obese women. The Journal of laboratory and clinical medicine, 102(4), 621-627.
- Kelley, C. P., Sbrocco, G., & Sbrocco, T. (2016). Behavioral modification for the management of obesity. Primary Care: Clinics in Office Practice, 43(1), 159-175.
- Kim, M. K., Lee, W. Y., Kang, J. H., Kang, J. H., Kim, B. T., Kim, S. M., ... & Lee, K. Y. (2014). 2014 clinical practice guidelines for overweight and obesity in Korea. Endocrinology and Metabolism, 29(4), 405-409.
- Kroes, M., Osei-Assibey, G., Baker-Searle, R., & Huang, J. (2016). Impact of weight change on quality of life in adults with overweight/obesity in the United States: a systematic review. Current medical research and opinion, 32(3), 485-508.
- Pescatello, L. S., Riebe, D., & Thompson, P. D. (Eds.). (2014). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. Lippincott Williams & Wilkins.
- Soleymani, T., Daniel, S., & Garvey, W. T. (2016). Weight maintenance: challenges, tools and strategies for primary care physicians. obesity reviews, 17(1), 81-93.
- World Health Organization. (1998). Report of a WHO consultation on obesity: preventing and managing the global epidemic. Geneva: WHO, 3-5.

※ 본 책자의 내용은 지적장애 전문가의 검수를 받았음을 알려드립니다.

관리번호 IT-13-19-08

성인 지적장애인의 복부비만 관리를 위한 건강생활 가이드

발행일 2020년 03월 제1쇄 발행
2023년 11월 제2쇄 발행

발행인 국립재활원장 강윤규

편집인 호승희, 김예순, 전민재, 문종훈

발행처 국립재활원 건강보건연구과
서울시 강북구 삼각산로 58
전화 / 02-901-1928

인쇄처 (사)한국장애인유권자연맹 인쇄사업부
전화 / 02-712-7796

사전 승인 없이 간행물 내용의 무단복제를 금함.

발간등록번호 : 11-1352297-000342-01
국제표준도서번호(ISBN) : 978-89-6810-365-0 (13510)

