

비만의 진단

복부비만 측정법

허리둘레는 배꼽을 기준으로 하여 측정합니다.
복부비만은 비만으로 인한 합병증을 일으키는 주범입니다.

복부비만 진단 기준

남자

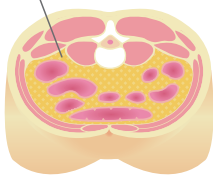
허리둘레 90cm 이상

여자

허리둘레 85cm 이상

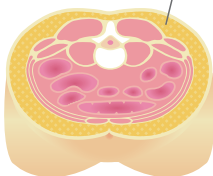
허리둘레를 측정할 때 피하지방과 내장지방이 함께 포함됩니다.
상황에 따라 합병증 발생을 보다 예민하게 반영하는 내장지방형 복부비만을 진단하기 위해서 체지방 전산화단층촬영(CT)을 이용하기도 합니다.

내장지방



내장지방형 비만

피하지방



피하지방형 비만

체지방 측정법

체지방 분석기는 측정이 매우 간단하고 정확합니다. 지방량 측정이 가능해 체중감량 과정에서 지방의 변화를 실제로 추적할 수 있습니다. 일반적으로 체지방이 남자에서는 20%, 여자에서는 25% 이상이면 지방 과다라고 판단합니다.



1899-0001

예약상담시간 평일 08:30~18:00 토요일 08:30~12:30

www.emc.ac.kr

EMC 대전을지대학교병원

EMC 노원을지대학교병원

EMC 강남을지대학교병원

EMC 의정부을지대학교병원



가정의학과
Family medicine

비만클리닉



EMC 을지대학교의료원

비만의 진단

나는 비만일까?

몸매를 망가뜨리고 건강을 해치는 성분이 과도한 지방입니다. 이러한 지방의 증가를 비만이라고 정의합니다. 비만의 조절이라는 것은 엄격히 말하자면 체중의 감소라기보다는 효과적인 지방의 감소여야 합니다.

체질량지수(BMI)

체질량지수 = 체중(kg) / 신장(m) X 신장(m)

예) 키 170cm(1.7m), 체중 80kg

체질량지수는 $80 / (1.7 \times 1.7) = 27.7\text{kg/m}^2$ 로 비만

체질량지수에 의한 비만의 분류



분류	체질량지수
저체중	18.5 미만
정상	18.5 ~ 22.9
과체중	23.0 ~ 24.9
비만	25.0 이상

비만의 예방과 치료

비만이 왜 문제인가요?

비만은 사회생활에서도 문제가 될 수 있지만 건강상 문제를 유발할 수 있습니다.

- 평균수명이 단축됩니다.

- 만성질환 발생이 증가합니다.

(당뇨병, 호흡곤란, 고혈압, 수면무호흡증, 중풍, 허리디스크, 심장병, 퇴행성 관절염, 고지혈증, 통풍, 담석증 등)

- 암 발생이 증가합니다.

(유방암, 자궁내막암, 난소암, 대장암, 전립선암 등)

- 기타 질환 발생이 증가합니다.

(불임, 위식도역류, 요실금, 하지정맥, 성기능 장애 등)

체중 감량을 위한 수칙

- 하루 40분 이상 유산소 운동을 한다.
- 하루 세 번 규칙적으로 식사한다.
- 맛을 음미하며 천천히 먹는다.
- 물을 하루에 10컵 이상 마신다.
- 채소류는 맘껏 먹는다.
- 매 끼니 양질의 단백질을 먹는다.(순살, 계란 흰자, 콩, 생선)
- 패스트푸드와 인스턴트식품을 멀리한다.
- 술, 담배를 피한다.
- 청량음료를 마시지 않는다.
- 스트레스 해소법을 개발한다.

비만 클리닉 프로그램

- 비만의 진단
- 비만의 원인 및 악화 요인 발견
- 합병증에 대한 정밀 검사
- 개인별 치료법의 선택

• **검사** - 비만도 측정, 체지방 측정, 혈액검사, 심전도, 소변검사, 영양 평가

• **치료** - 식사 처방, 운동 처방, 행동 수정요법, 약물요법

비만 클리닉에서는 비만 전문의와 영양사가 공동으로 안전하고 과학적인 방법을 사용하여 비만을 극복합니다. 또한 치료 전 철저한 검사를 통해 건강상의 문제점을 조기 발견해 환자에게 가장 적합한 방법으로 비만을 관리합니다.

다음과 같은 경우 반드시 전문의와 상담하십시오.

- ✔ 먹지 않아도 살이 빠지지 않는다.
- ✔ 갑자기 살이 찐다.
- ✔ 체중의 변화가 심하다.
- ✔ 다이어트를 오래 지속하지 못한다.
- ✔ 관절염 등으로 운동을 하지 못한다.
- ✔ 무리한 다이어트로 괴로움을 느낀다.
- ✔ 요요현상이 심하다.
- ✔ 정신적으로 매우 불안하다.
- ✔ 다른 질병(당뇨병, 고혈압, 고지혈증 등)을 동반하고 있다.
- ✔ 다이어트를 하면 기운이 없고 피로하다.