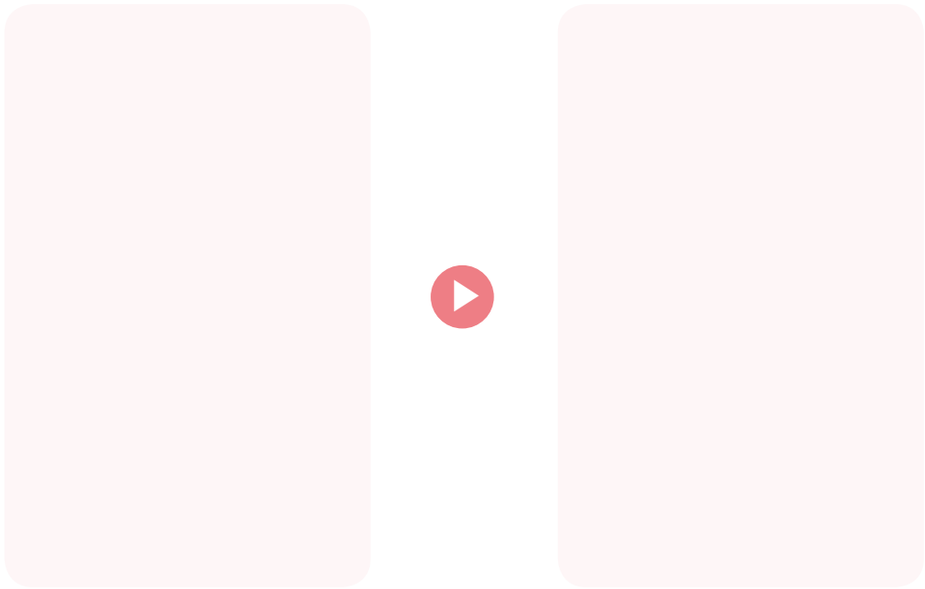
VOL.2

여성장애인의 행복한 삶을 위한
건강생활 가이드

더 건강하고,
더 아름답게!

보건복지부 충청북도 충청북도 지역장애인보건의료센터

이 름	
나 이	
이용기관	



감량 목표 (　　)kg → (　　)kg

일시		신장	체중	BMI	체지방률	골격근량	내장지방
시작일	년 월 일						
종료일	년 월 일						

충북지역장애인보건의료센터 / 2023. 12.

기초건강

주수	혈압	공복/식후 혈당	현병력	투약여부
1주차				
2주차				
3주차				
4주차				
5주차				
6주차				
7주차				
8주차				
9주차				
10주차				
11주차				
12주차				

체중 변화

주수	체중	체지방률	골격근량	내장지방
1주차				
2주차				
3주차				
4주차				
5주차				
6주차				
7주차				
8주차				
9주차				
10주차				
11주차				
12주차				

기초건강

센터 보관용

주수	혈압	공복/식후 혈당	현병력	투약여부
1주차				
2주차				
3주차				
4주차				
5주차				
6주차				
7주차				
8주차				
9주차				
10주차				
11주차				
12주차				

체중 변화

주수	체중	체지방률	골격근량	내장지방
1주차				
2주차				
3주차				
4주차				
5주차				
6주차				
7주차				
8주차				
9주차				
10주차				
11주차				
12주차				

비만도 알아보기

신장		체중	
BMI		허리둘레	

복부비만 기준 (※대한비만학회 기준) | 허리둘레 ≥ 90 cm : 성인 남자(35인치)
허리둘레 ≥ 85 cm : 성인 여자(33.5인치)

여러 가지 비만도 평가 방법 중 일반 성인 기준으로 가장 쉽고 널리 사용되고 있는 체질량지수(BMI)와 허리둘레를 이용하여 비만도를 평가해 봅시다.

체질량지수(BMI) = 체중(kg) / 키(m)^2

판정 (대한비만 학회기준)	BMI 18.4 미만	BMI 18.5~22.9	BMI 23.0~24.9	BMI 25.0 이상
	저체중	정상	과체중	비만
문제점	면역력 감소로 인한 건강문제 발생 위험이 높습니다.	만성질환의 위험이 낮습니다.	만성질환의 위험이 높습니다.	
	충분한 식사섭취가 필요합니다. 균형잡힌 식사와 함께 규칙적인 운동을 실천하세요.	현재 체중을 유지하시되, 복부비만으로 판정될 경우 식사조절과 운동량 증가가 필요합니다.	식사조절과 운동량을 증가시켜 체중증가를 예방하거나 체중감량이 필요합니다. BMI 25 이상인 경우 동반 질환이 있을시 치료가 필요하며 체중감량시 전문의의 도움을 받도록 합니다.	

분류*	체질량지수 (BMI)	허리둘레에 따른 동반질환의 위험도	
		<90㎝(남자), <85㎝(여자)	≥90㎝(남자), ≥85㎝(여자)
저체중	<18.5	낮음	보통
정상	18.5~22.9	보통	약간 높음
비만전단계	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

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

비만도 알아보기

신장		체중	
BMI		허리둘레	

복부비만 기준 (※대한비만학회 기준) | 허리둘레 ≥ 90 cm : 성인 남자(35인치)
허리둘레 ≥ 85 cm : 성인 여자(33.5인치)

여러 가지 비만도 평가 방법 중 일반 성인 기준으로 가장 쉽고 널리 사용되고 있는 체질량지수(BMI)와 허리둘레를 이용하여 비만도를 평가해 봅시다.

체질량지수(BMI) = 체중(kg) / 키(m)^2

판정 (대한비만 학회기준)	BMI 18.4 미만	BMI 18.5~22.9	BMI 23.0~24.9	BMI 25.0 이상
	저체중	정상	과체중	비만
문제점	면역력 감소로 인한 건강문제 발생 위험이 높습니다.	만성질환의 위험이 낮습니다.	만성질환의 위험이 높습니다.	
	충분한 식사섭취가 필요합니다. 균형잡힌 식사와 함께 규칙적인 운동을 실천하세요.	현재 체중을 유지하시되, 복부비만으로 판정될 경우 식사조절과 운동량 증가가 필요합니다.	식사조절과 운동량을 증가시켜 체중증가를 예방하거나 체중감량이 필요합니다. BMI 25 이상인 경우 동반 질환이 있을시 치료가 필요하며 체중감량시 전문의의 도움을 받도록 합니다.	

분류*	체질량지수 (BMI)	허리둘레에 따른 동반질환의 위험도	
		<90㎝(남자), <85㎝(여자)	≥90㎝(남자), ≥85㎝(여자)
저체중	<18.5	낮음	보통
정상	18.5~22.9	보통	약간 높음
비만전단계	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

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

비만 탈출 – 식이관리

01 매일 탄수화물, 단백질, 지방, 비타민과 무기질이 들어 있는 식품을 골고루 먹기
02 기름진 음식, 단음식(콜라, 아이스크림, 토마토케첩, 빵 과자 등), 염분은 적게 먹기
03 채소와 과일은 충분히 먹기
04 음식은 천천히 양 줄여 먹기
05 술 적게 먹기

(출처: 대한비만학회)

저열량 식사를 위한 식품선택의 예

자유롭게 드세요

- 음료 : 보리차, 녹차, 홍차, 블랙커피 등
- 채소류 : 상추, 양배추, 양상추, 오이, 배추, 샐러리, 당근 등
- 버섯류
- 해조류 : 김, 미역, 다시마, 우무 등
- 기타 : 맑은 채소국, 곤약, 천사채 등

너무 많이 먹지 마세요

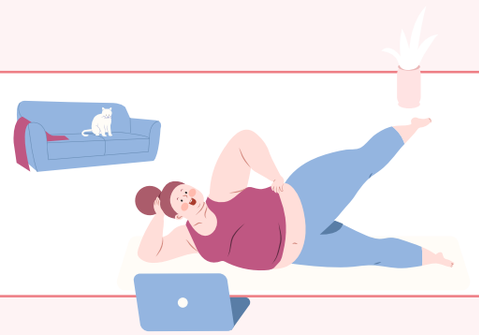
- 음료 : 스포츠음료, 무가당주스, 다이어트 콜라 등
- 과일류 : 사과, 귤, 오렌지, 바나나, 배, 감, 수박, 참외 등
- 어육류/두류/난류 : 기름기가 적은 육류, 생선 및 해산물, 콩류, 계란 등
- 곡류 : 밥(잡곡밥, 쌀밥), 식빵류, 면류, 묵류, 감자, 고구마, 옥수수 등
- 유제품 : 우유 두유, 무가당 요구르트

되도록 피하세요

- 음료 : 콜라, 사이다, 꿀차, 가당음료 등
- 모든 주류 : 맥주, 소주, 양주, 포도주 등
- 당류 : 설탕, 사탕, 꿀, 잼, 초콜릿, 케이크류, 단 후식
- 기름기가 많은 육류 : 갈비, 삼겹살, 프라이드치킨, 햄, 소시지 등
- 가공식품류 : 라면, 감자칩, 스낵류, 도넛, 과일통조림, 가당요구르트, 가공우유(초코우유 등)

비만 탈출 – 운동관리

01 규칙적으로 하기
02 운동 전 운동할 수 있는 건강상태 확인하기
03 운동 종류, 강도, 빈도, 시간을 정하기
04 계획을 세워 꾸준히 하기
05 매일 실천 일기 쓰기



주의: 오늘의 몸 상태를 확인 후 무리하게 하지 마세요!

체중감량에 효과적인 운동 방법

운동 시간 | 1일 30~60분, 주 5일 이상

운동 종류 | 유산소 운동과 근력 운동을 병행

운동 강도 | 땀이 맺히거나 숨이 가쁠 정도

* 자신의 심박수 측정이 어렵다면 운동자각도를 이용하세요.

종류	운동 자각도	심박수
저강도	2~4	최대심박수의 64% 미만
중강도	5~6	최대심박수의 64~77%
고강도	7~10	최대심박수의 78% 이상

* 운동자각도 = 운동이 힘든 정도를 나타내는 지표
* 최대심박수 = 220 – 나이

* 유산소 운동: 중간 정도의 강도로 하루 30분~60분 또는 20~30분 2회 나누어 실시
  근력운동: 한번에 8~12회 반복할 수 있는 무게로 8~10개 종목을 1~2세트 하기
* 감량된 체중 유지를 위해서는 중강도의 신체활동을 주3~5시간 계속해주세요(권장)

예시 (20 년 월 일 ~ 월 일) 매일 자기 전에 꼭 쓰셔야 해요!

목록	월	화	수	목	금	토	일
아침	공기밥반공기						
	시금치나물						
	김치전						
	콩나물무침						
	미역국						
점심	잡곡밥반공기						
	상추						
	쌈장						
	삼겹살구이 (1인분)						
	된장찌개						
저녁	피자						
	떡볶이						
	어묵국						
	빵						
	핫도그						
운동	걷기 30분						
	근력운동 20분						
물 마시기	□□□ □□□	□□□ □□□	□□□ □□□	□□□ □□□	□□□ □□□	□□□ □□□	□□□ □□□
오늘 돌아 보기	피자, 떡볶이는 조금만 먹자!						

1주차 (20 년 월 일 ~ 월 일) 매일 자기 전에 꼭 쓰셔야 해요!

목록	월	화	수	목	금	토	일
아침							
점심							
저녁							
운동							
물 마시기	□□□ □□□	□□□ □□□	□□□ □□□	□□□ □□□	□□□ □□□	□□□ □□□	□□□ □□□

2주차 (20 년 월 일 ~ 월 일) 매일 자기 전에 꼭 쓰셔야 해요!

목록	월	화	수	목	금	토	일
아침							
점심							
저녁							
운동							
물 마시기	□□□ □□□	□□□ □□□	□□□ □□□	□□□ □□□	□□□ □□□	□□□ □□□	□□□ □□□

3주차 (20 년 월 일 ~ 월 일) 매일 자기 전에 꼭 쓰셔야 해요!

목록	월	화	수	목	금	토	일
아침							
점심							
저녁							
운동							
물 마시기	□□□ □□□	□□□ □□□	□□□ □□□	□□□ □□□	□□□ □□□	□□□ □□□	□□□ □□□

4주차 (20 년 월 일 ~ 월 일) 매일 자기 전에 꼭 쓰셔야 해요!

목록	월	화	수	목	금	토	일
아침							
점심							
저녁							
운동							
물 마시기	□□□ □□□	□□□ □□□	□□□ □□□	□□□ □□□	□□□ □□□	□□□ □□□	□□□ □□□

5주차 (20 년 월 일 ~ 월 일) 매일 자기 전에 꼭 쓰셔야 해요!

목록	월	화	수	목	금	토	일
아침							
점심							
저녁							
운동							
물 마시기	□□□ □□□	□□□ □□□	□□□ □□□	□□□ □□□	□□□ □□□	□□□ □□□	□□□ □□□

6주차 (20 년 월 일 ~ 월 일) 매일 자기 전에 꼭 쓰셔야 해요!

목록	월	화	수	목	금	토	일
아침							
점심							
저녁							
운동							
물 마시기	□□□ □□□	□□□ □□□	□□□ □□□	□□□ □□□	□□□ □□□	□□□ □□□	□□□ □□□

7주차 (20 년 월 일 ~ 월 일) 매일 자기 전에 꼭 쓰셔야 해요!

목록	월	화	수	목	금	토	일
아침							
점심							
저녁							
운동							
물 마시기	□□□ □□□	□□□ □□□	□□□ □□□	□□□ □□□	□□□ □□□	□□□ □□□	□□□ □□□

8주차 (20 년 월 일 ~ 월 일) 매일 자기 전에 꼭 쓰셔야 해요!

목록	월	화	수	목	금	토	일
아침							
점심							
저녁							
운동							
물 마시기	□□□ □□□	□□□ □□□	□□□ □□□	□□□ □□□	□□□ □□□	□□□ □□□	□□□ □□□

9주차 (20 년 월 일 ~ 월 일) 매일 자기 전에 꼭 쓰셔야 해요!

목록	월	화	수	목	금	토	일
아침							
점심							
저녁							
운동							
물 마시기	□□□ □□□	□□□ □□□	□□□ □□□	□□□ □□□	□□□ □□□	□□□ □□□	□□□ □□□

10주차 (20 년 월 일 ~ 월 일) 매일 자기 전에 꼭 쓰셔야 해요!

목록	월	화	수	목	금	토	일
아침							
점심							
저녁							
운동							
물 마시기	□□□ □□□	□□□ □□□	□□□ □□□	□□□ □□□	□□□ □□□	□□□ □□□	□□□ □□□

11주차 (20 년 월 일 ~ 월 일) 매일 자기 전에 꼭 쓰셔야 해요!

목록	월	화	수	목	금	토	일
아침							
점심							
저녁							
운동							
물 마시기	□□□ □□□	□□□ □□□	□□□ □□□	□□□ □□□	□□□ □□□	□□□ □□□	□□□ □□□

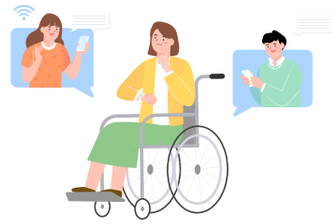
12주차 (20 년 월 일 ~ 월 일) 매일 자기 전에 꼭 쓰셔야 해요!

목록	월	화	수	목	금	토	일
아침							
점심							
저녁							
운동							
물 마시기	□□□ □□□	□□□ □□□	□□□ □□□	□□□ □□□	□□□ □□□	□□□ □□□	□□□ □□□

충북지역장애인보건의료센터 주요사업

01. 장애인 건강보건관리사업

- 장애인 건강보건관리
- 지역사회기반의 의료복지 서비스 전달체계 구축



02. 여성장애인 모성보건사업

- 여성장애인 건강보건관리

03. 보건의료인력 및 장애인 가족에 대한 교육

- 보건의료인력 및 종사자 장애인 건강권 교육
- 장애인과 가족에 대한 건강교육

04. 건강검진, 진료 재활 등 의료서비스 연계제공 지원

- 장애인 진료, 재활 의료서비스
- 건강검진 연계 제공전달체계 구축

찾아오시는 길

- 주 소 (28644) 충북 청주시 서원구 1순환로 충북대학교병원 본관지하 1층
- 운 영 시 간 평일 9:00~18:00
- 전 화 043-269-2700, 2709
- 팩 스 043-269-2710
- 인 스 타 그 램 cbrhmcpd
- 카카오톡채널 충청북도 지역장애인보건의료센터
- 홈 페 이 지 https://www.cbrh.or.kr

QR코드를 스캔하시면 더 자세한 내용을 확인하실 수 있습니다.

홈페이지	유튜브	인스타	카카오채널