



주부를 위한 운동(3)

• 비만 해결

* **비만** : 필요 이상의 지방이 우리 몸에 축적된 것.

* 제거하는 방법

음식물 섭취량을 줄이면서 에너지 소비량을 증가시킨다.

▶ 1단계 : 비만평가

- 비만체중 \geq 이상체중 $\times 1.3$
- 이상체중 = (키 - 100) $\times 0.85$

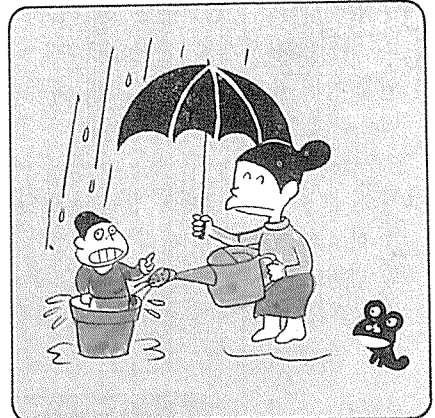
▶ 2단계 : 목표설정

- 1주일에 450~500g 정도의 감량이 적당하다.
- 만약 1주일에 900g 이상의 감량을 하게 되면 신체적 이상이 생길 수 있다.

▶ 3단계 : 식사조절

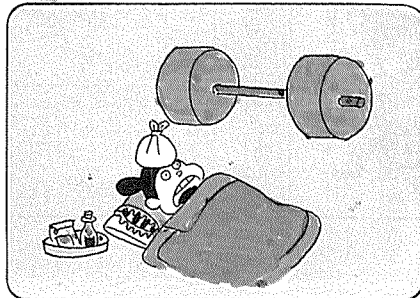
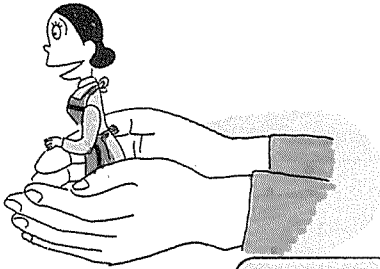
- 간식, 군것질은 삼가한다.
- 취침 전에 식사를 하지 않는다.
- 가능한 한 당분을 적게 섭취한다.

▶ 4단계 : 적당한 운동



체중별 신체활동에 따른 에너지 소비량(분당kcal)

체중(kg)	50	53	56	59	62	65	68	71
신체활동								
보 통 걸 기	4.0	4.2	4.5	4.7	5.0	5.2	5.4	5.7
달 리 기(20m/분)	10.8	11.3	11.9	12.5	13.1	13.6	14.2	14.8
줄넘기(60~80회/분)	7.5	7.2	8.4	8.8	9.3	9.7	10.2	10.6
배 드 민 턴	4.9	5.1	5.4	5.7	6.0	6.3	6.6	6.9
자 전 거(147m/분)	3.2	3.4	3.6	3.8	4.0	4.2	4.4	4.5
사 교 댄 스	2.6	2.7	2.9	3.0	3.2	3.3	3.5	3.6
시 장 보 기	3.1	3.3	3.5	3.7	3.8	4.0	4.2	4.4
맨 손 체 조	3.3	3.5	3.7	3.9	4.1	4.3	4.5	4.7
수 영(자유형)	6.4	6.8	7.2	7.6	7.9	8.3	8.7	9.1
탁 구	3.4	3.6	3.8	4.0	4.2	4.4	4.6	4.8
테 니 스	5.5	5.8	6.1	6.4	6.8	7.1	7.4	7.7
조 용 히 서 있 기	1.3	1.3	1.4	1.5	1.6	1.6	1.7	1.8
배 구	2.5	2.7	2.8	3.0	3.1	3.8	3.4	3.6
골 프	4.3	4.5	4.8	5.0	5.3	5.5	5.8	6.0



• 주부 Y씨의 감량 20주 작전

* 1g을 줄이기 위해서는 7kcal 정도를 소비해야 한다.

▶ 현재의 체격상태 : 키160cm, 체중65kg

▶ 현재의 식사량 : 1일 에너지 섭취량 2700kcal (2000kcal 초과 섭취 상태)

▶ 감량목표 : 10kg(1주일 500g씩)

▶ 감량방법 : 식사조절 · 운동(배드민턴)

▶ 1일계획

① 식사량을 200kcal(28.5g)씩 줄인다.

→20주 후면 「28.5g×140일=약 4,

000g」이 줄게 된다.

② 배드민턴으로 나머지 6kg(42,000kcal)을 줄인다.

→1일 감량 kcal는 「42,000kcal÷140일=300kcal」


→Y씨의 체중이 65kg이므로 1분당 배드민턴은 6.3kcal의 에너지를 소비시킨다.

→따라서 운동시간은 「300kcal=6.3kcal×시간」에 따라 하루에 48분 정도면 된다.


• 운동의 실제

* 조깅과 즐넘기 : 호흡순환 기능 강화

* 조깅

	1	<1~4주>	3	<9~12주>
	단	• 2분 뛰고 1분 걷기	단	• 5분 뛰고 20초 걷기
	계	• 4번씩 반복	계	• 2번씩 반복
	2	<5~8주>	4	<13~16주>
단	• 3분 뛰고 40초 걷기	단	• 15분이상 뛰기	
계	• 3번씩 반복	계	• 1번씩 반복	

* 즐넘기

	1	<1~4주>	3	<9~12주>
	단	• 30초간 40~50회	단	• 1분간 100회
	계	• 2번씩 반복	계	• 4번씩 반복
	2	<5~8주>	4	<13~16주>
단	• 45초간 70~80회	단	• 1분30초간130~150회	
계	• 3번씩 반복	계	• 4번씩 반복	

(자료 : 체육청소년부)