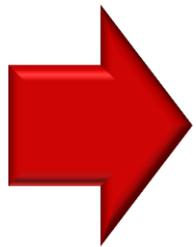


# 젠더적 관점에서 본 비만과 운동

- 사회적 관점에서 본 여성의 비만
- 타고난 체형에 따라 달리 봐야 하는 몸
- 건강의 유지와 증진을 위한 운동이란?
- 누가 어린 여성의 신체활동을 억압하는가?

# 우리나라 여성 비만 현상의 특이점

- 연령별로 비만율이 큰 차이를 보인다.
- 20대 젊은 여성은 10명 중 1.5명 정도만이 비만 체중, 오히려 저체중 증가
- 60대 여성 거의 절반은 비만



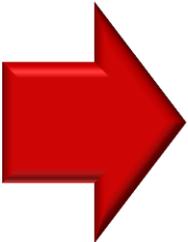
**'여성은 아름다워야 한다'는 강박**

거식증, 폭식증 등의 섭식 장애

지방흡입과 성형

# 삶이 무거우면 몸도 무겁다

- **건강 불평등(Health inequality) 이론**
  - 비만은 개인의 특성보다는 지역상황이나 결혼, 소득수준 등 사회 인구학적 특성과 연관
- **저소득층일수록 비만에 걸리기 쉽고, 그로 인해 의료비 지출이 늘어나서 경제적으로 더 어려워지는 악순환이 반복**



따라서 비만 치료는 개인에게만 그 책임을 맡겨 둘 수만은 없다.

정부차원의 적극적 관심과 개입이 필요하다.

자판기 커피, 각종 야식,  
패스트 푸드, 별별 보양식,  
삼겹살에 소주,  
직원전체 등반모임,  
체육대회 때만 좀 움직임.

67년생  
이 모씨

매일 아침 30분 운동,  
주말에는 레저스포츠 참여  
와인이나 칵테일,  
유기농 야채, 과일,  
건강관련 이슈에 관심 많음.

67년생  
김 모씨

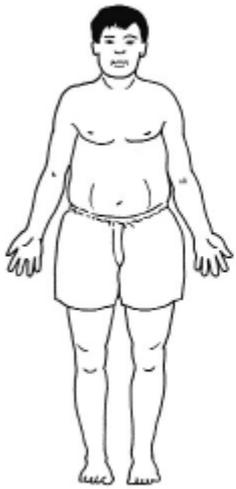


**YOU'RE NOT FAT**



**YOU'RE JUST A LITTLE  
HUSKY**

# 셀돈의 체형평가법



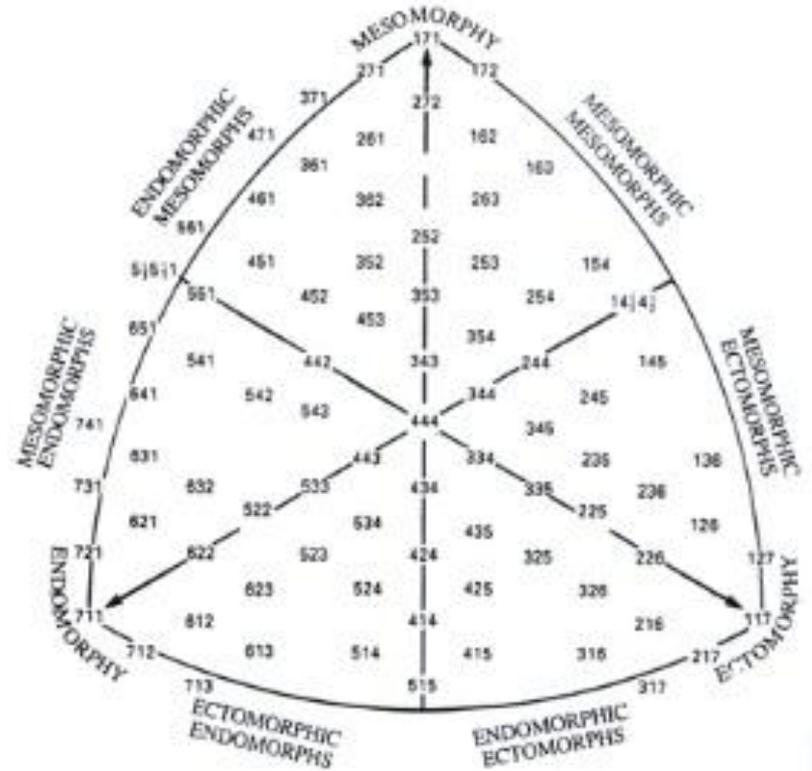
Endomorph



Mesomorph



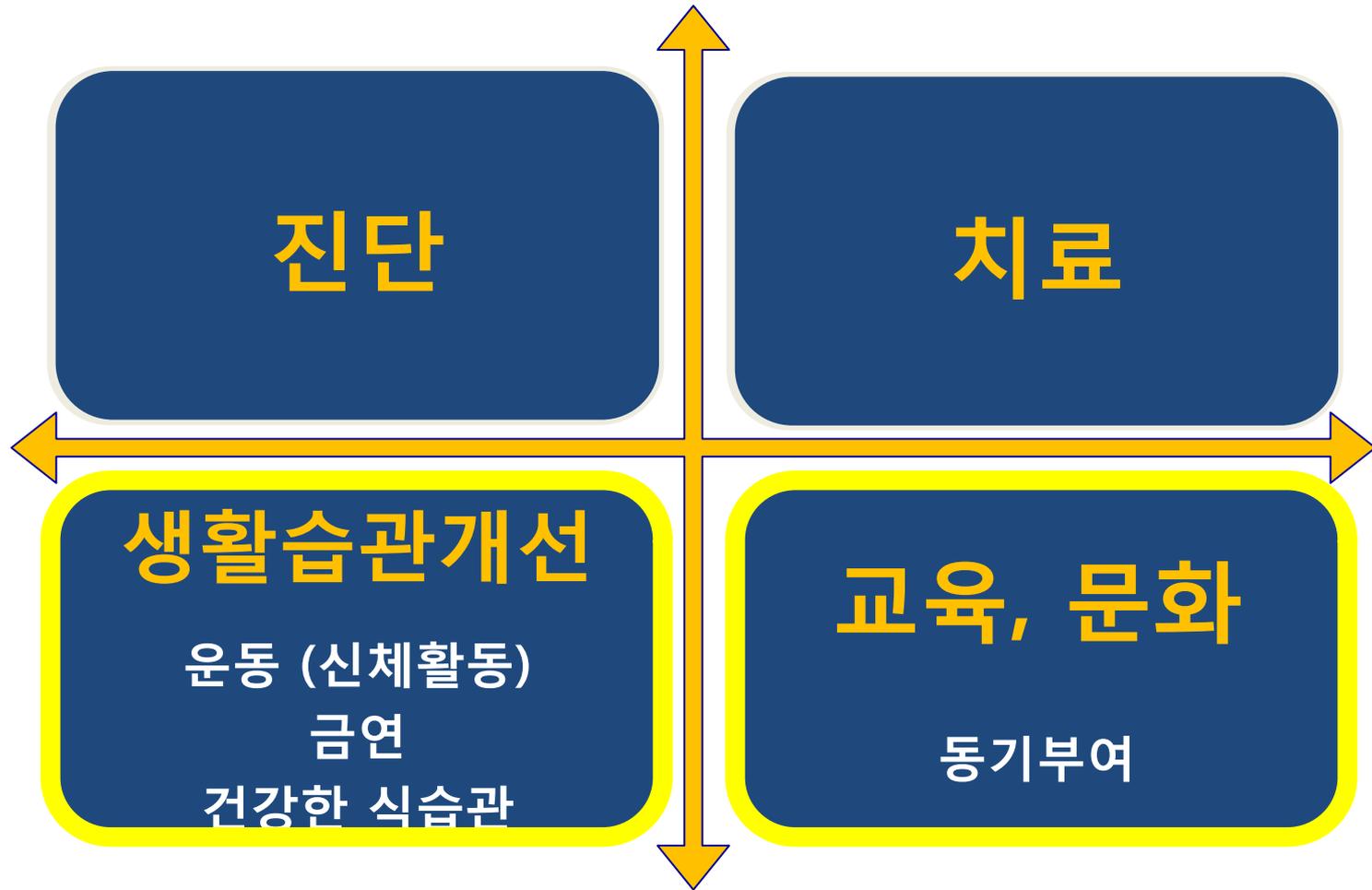
Ectomorph



머리, 목, 몸통, 손과 팔, 다리 등 17개소의 신체부위를 사진으로 측정하여 신장과의 비를 구하고 전체적 상태를 나타낸 것으로서 신장/ $\sqrt[3]{\text{체중}}$ 의 지수를 구하여 유형화



# 건강의 유지와 증진을 위한 방법



**바꿀 수 있는 생활습관적 위험인자**

**식습관**

**신체활동**

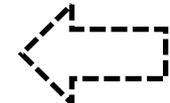
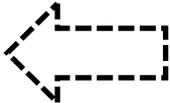
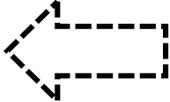
**체중,  
체지방**

**체력**

**대사증후군 위험인자**  
인슐린 저항성  
복부 비만(내장 지방)  
이상지혈증  
당불내성  
고혈압

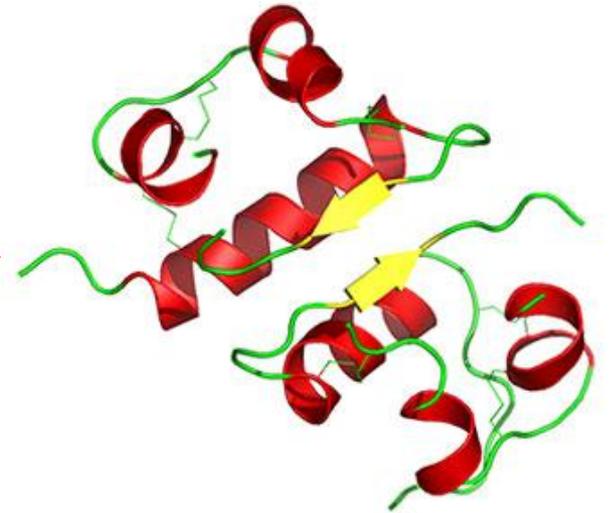
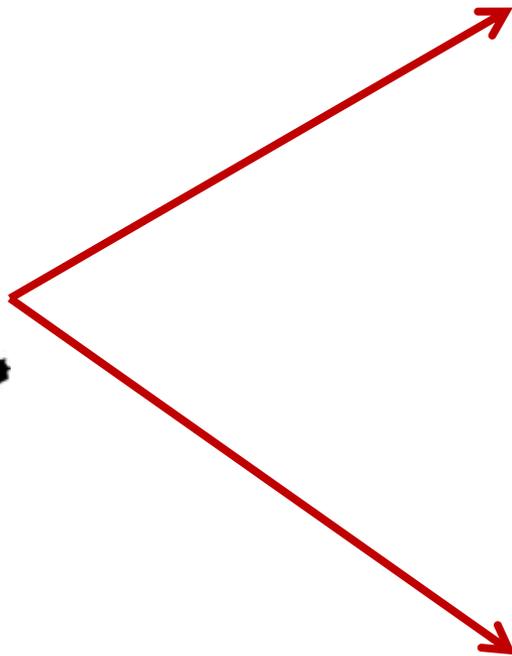
**예상 질환**  
제2형 당뇨, 심혈관질환

바꿀 수 없는 위험인자  
성별, 인종, 유전성





**운동(신체활동)**



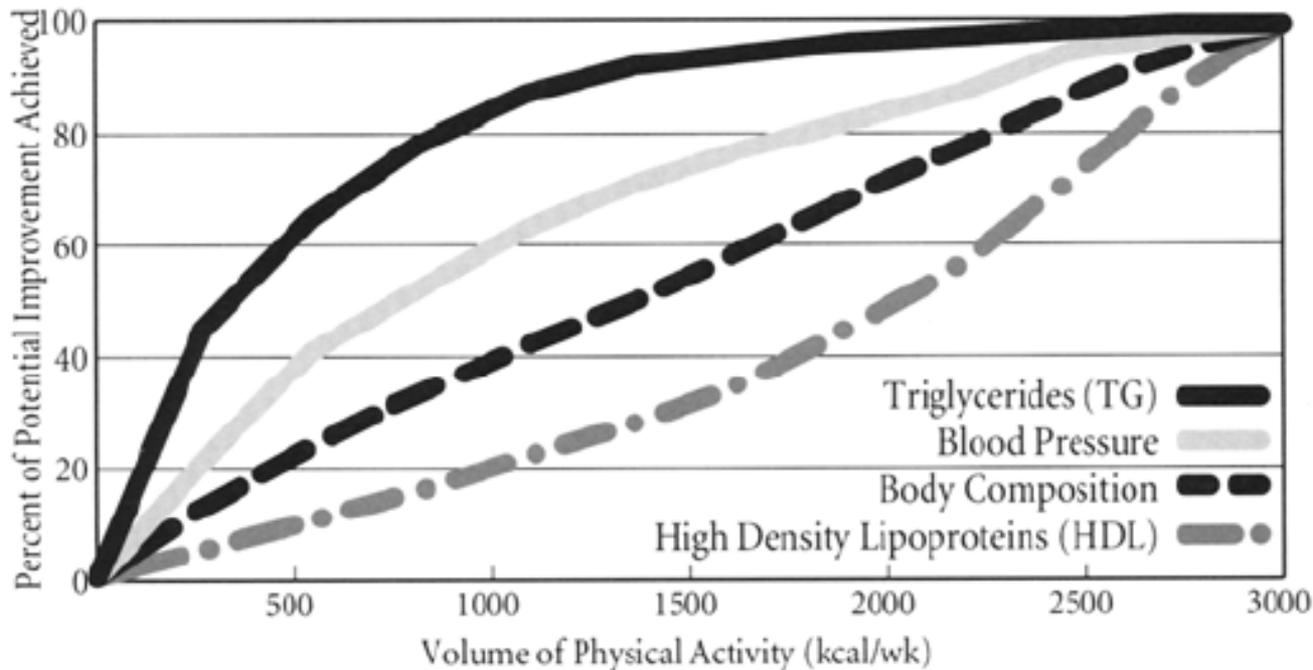
**인슐린 저항성**



**중성지방**

# 신체활동과 건강이점 사이의 용량반응 그래프

**FIGURE 1-3 DOSE-RESPONSE RELATIONSHIP**  
*for Health Benefits and Volume of Physical Activity Participation*



Note: To achieve improvements in many health benefit indicators, the volume of physical activity participation can be attained through any combination of frequency, intensity and duration, but improvements in Aerobic Fitness and Strength can only be achieved by working above a threshold intensity for an appropriate frequency and duration. With increasing exercise volume comes a beneficial blood pressure lowering effect and a decrease in body fat leading to overall healthier body composition, a decrease in blood TG and an improved HDLP profile, which reduce the risk of cardiovascular disease. Schematic developed by N. Gledhill and V. Jamnik, York University.

사람의 **체형, 성별, 연령, 질환**에 따라 필요한 운동은 다름.



**과학적인 맞춤 운동 필요!**

하지만 여성에게는 무조건 체중감량을 위한 운동만을 추천하는 사회적 분위기

44시간 다이어트

# 바나나 다이어트

요요현상 없

단기간에 s



다이어트  
듣기!

효과보장! 일주일을

# 체지방 분해 호

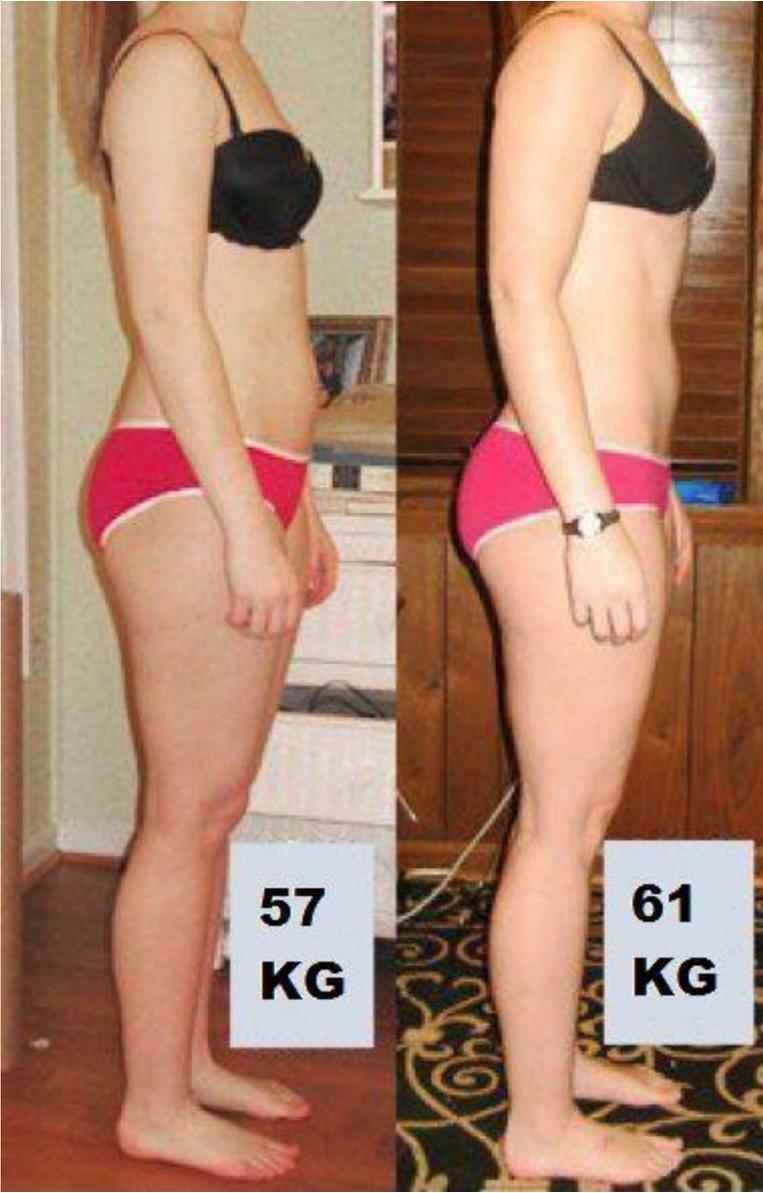
# 得筋

득근

근육을 늘려 대사량을 높인다.

체중  $\neq$  살의 무게

체중 = 살, 근육, 뼈,  
내장, 혈액 등

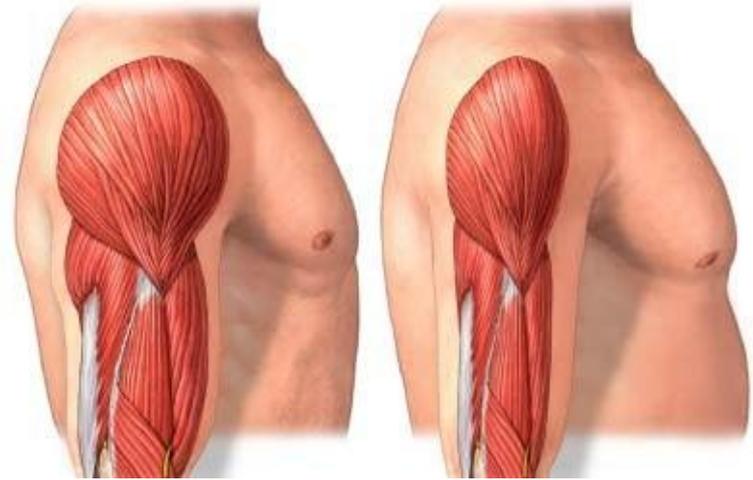


**57  
KG**

**61  
KG**

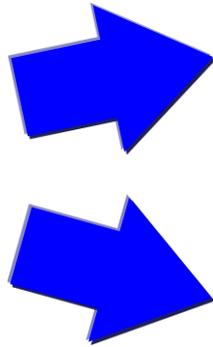


# 연령 변화에 따른 골격근 변화



# 근감소 비만

노화

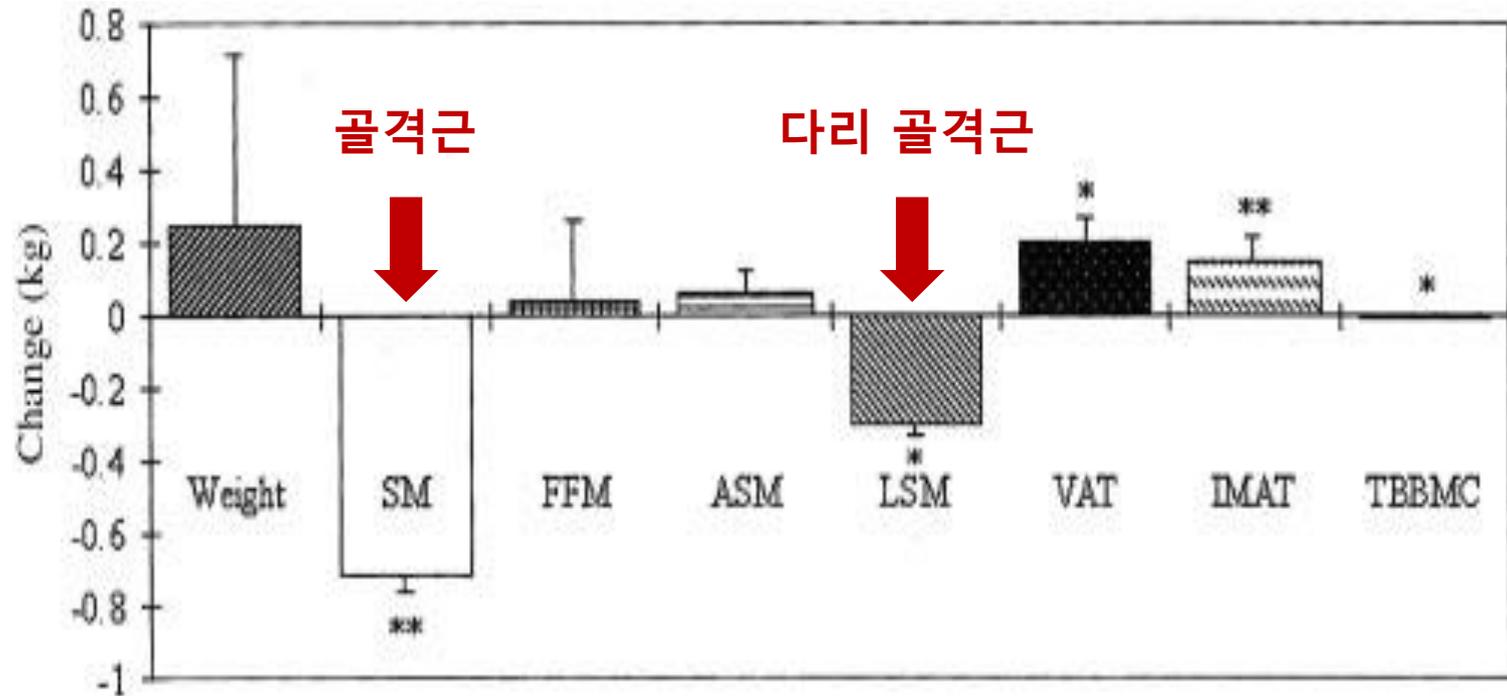


뼈, 근육  
양과 힘 감소



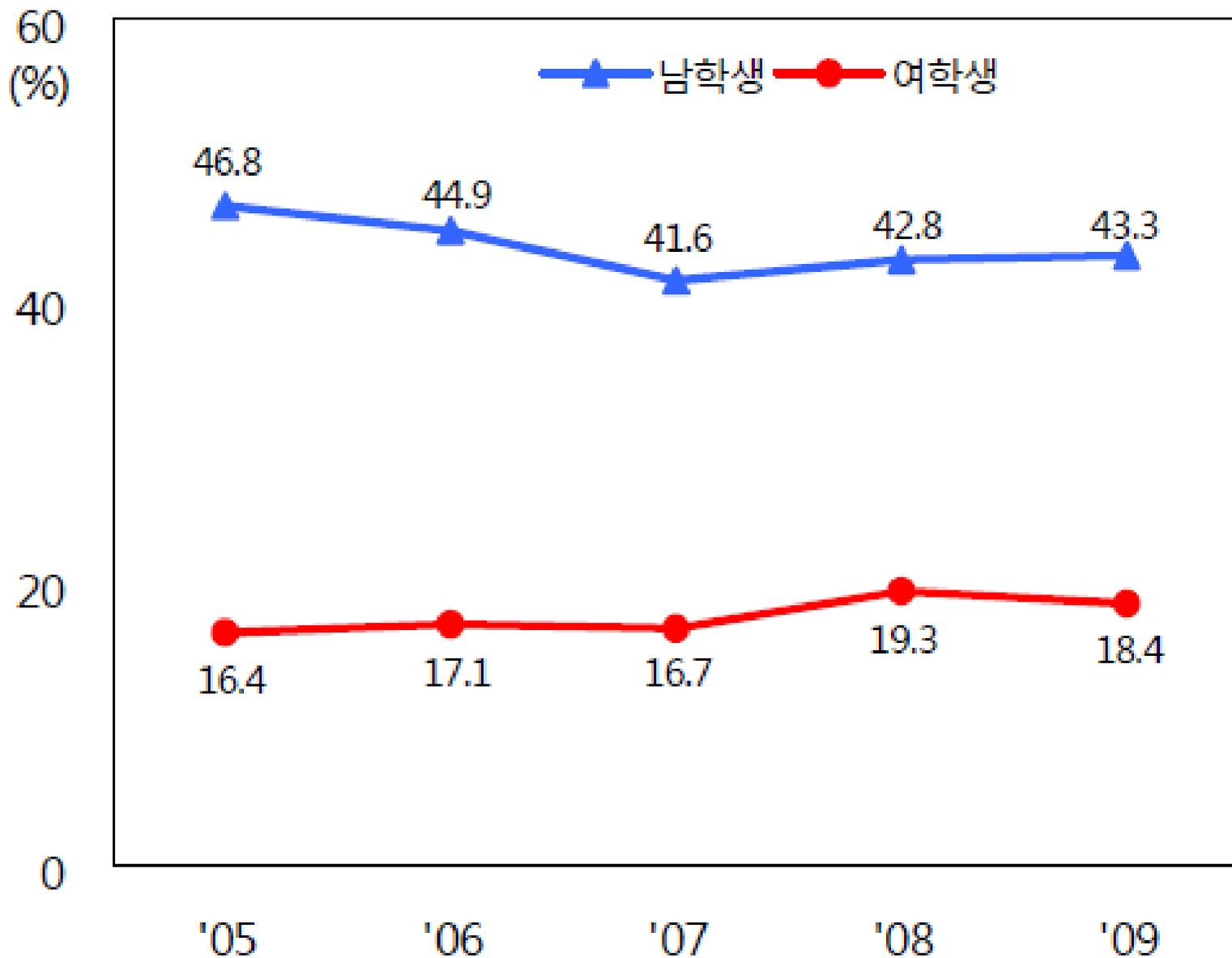
체지방 증가

# 체중 및 체구성 변화, 65세 이상 여성



SM, skeletal muscle; FFM, fat-free mass; ASM, arm skeletal muscle; LSM, leg skeletal muscle; VAT, visceral adipose tissue; IMAT, intermuscular adipose tissue; TBBMC, total-body bone mineral content. \* $P < 0.05$ , \*\* $P < 0.001$ .

# 주3일 이상 격렬한 신체활동 실천율 추이



### 격렬한 신체활동 실천율

최근 7일 동안 격렬한 신체활동을 20분 이상 한 날이 3일 이상이었던 남학생은 46.9%(중학교 55.7%, 일반계고 39.0%, 특성화계고 36.5%)로 여학생 20.0%(중학교 25.9%, 일반계고 13.0%, 특성화계고 17.9%)보다 2배 이상 높았으며, 중학생이 고등학생보다 높았다(결과표35).

### 근력운동 실천율

최근 7일 동안 근력강화운동을 3일 이상 한 남학생은 29.5%(중학교 30.9%, 일반계고 27.7%, 특성화계고

30.2%)로 여학생 9.3%(중학교 11.0%, 일반계고 7.3%, 특성화계고 8.5%)보다 높았다(결과표38).

### 주중 앉아있는 여가시간율

주중 여가시간에 TV보기(교육방송 시청 제외), 게임, 인터넷, 수다떨기 등으로 앉아서 보낸 시간이 하루 평균 2시간 이상인 남학생은 52.7%(중학교 53.6%, 일반계고 47.6%, 특성화계고 65.8%)로 여학생 57.5%(중학교 61.0%, 일반계고 49.4%, 특성화계고 69.5%)보다 낮았다. 2010년에 비해 중·고등학교 남녀학생 모두 증가하였다(결과표39).



우울증



체력약화



소아청소년 비만