

08. 건강의 적 신호 비만

학습목표

1. 비만의 원인 및 건강에 미치는 영향에 대해 알 수 있습니다.
2. 비만의 예방 및 치료방법에 대해 이해할 수 있습니다.

학습내용

- ◆ 건강의 적 신호 비만
- ◆ 비만의 원인
- ◆ 기초대사량
- ◆ 습관 제거
- ◆ 생활 약탕기

I. 건강의 적 신호 비만

비만

“시대에 따라 건강한 체형의 기준이 변함”

비만이란?

단순히 체중계의 눈금이
많이 나가는 상태

X

O

체내의 지방이 과잉
축적된 상태

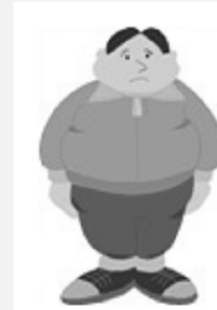
비만의 정도(체지방률)



건강한
성인 남성
(15~20%)



건강한
성인 여성
(20~25%)



비만

비만 성인
(30%이상)

I. 건강의 적신호 비만

소화비만이 나쁜 이유

어릴 때 비만 세포가 많아지게 되면 성인이 되어 비만이 되었을 때 체중을 줄이기 어려움

비만을 피해야 하는 이유

미용적인 측면 + 건강의 적신호

비만의 결과

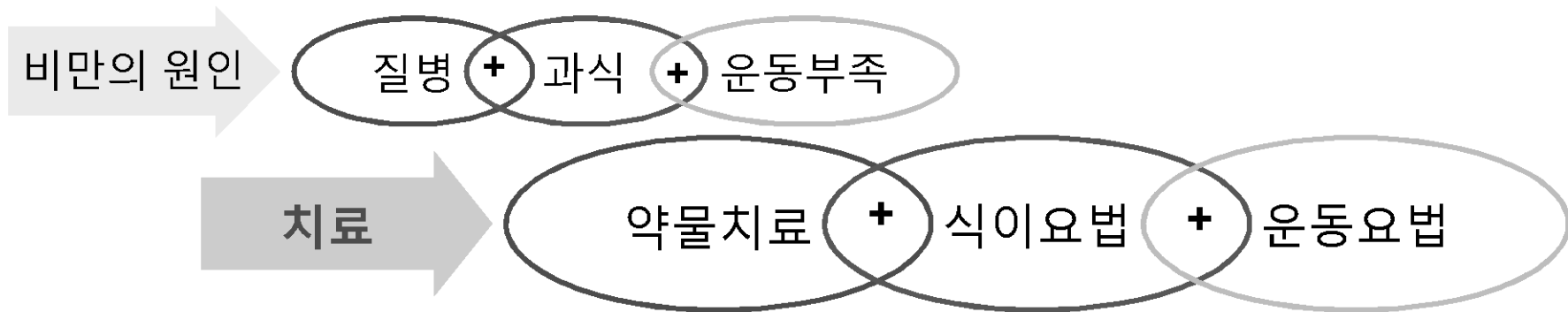
1. 평균수명을 낮추는 원인이 됨
2. 고혈압, 당뇨병 등 성인병의 원인이 됨



“건강한 삶”을 위해 과다한 체중은 관리되어야 함

2. 비만의 원인

비만의 원인과 치료법

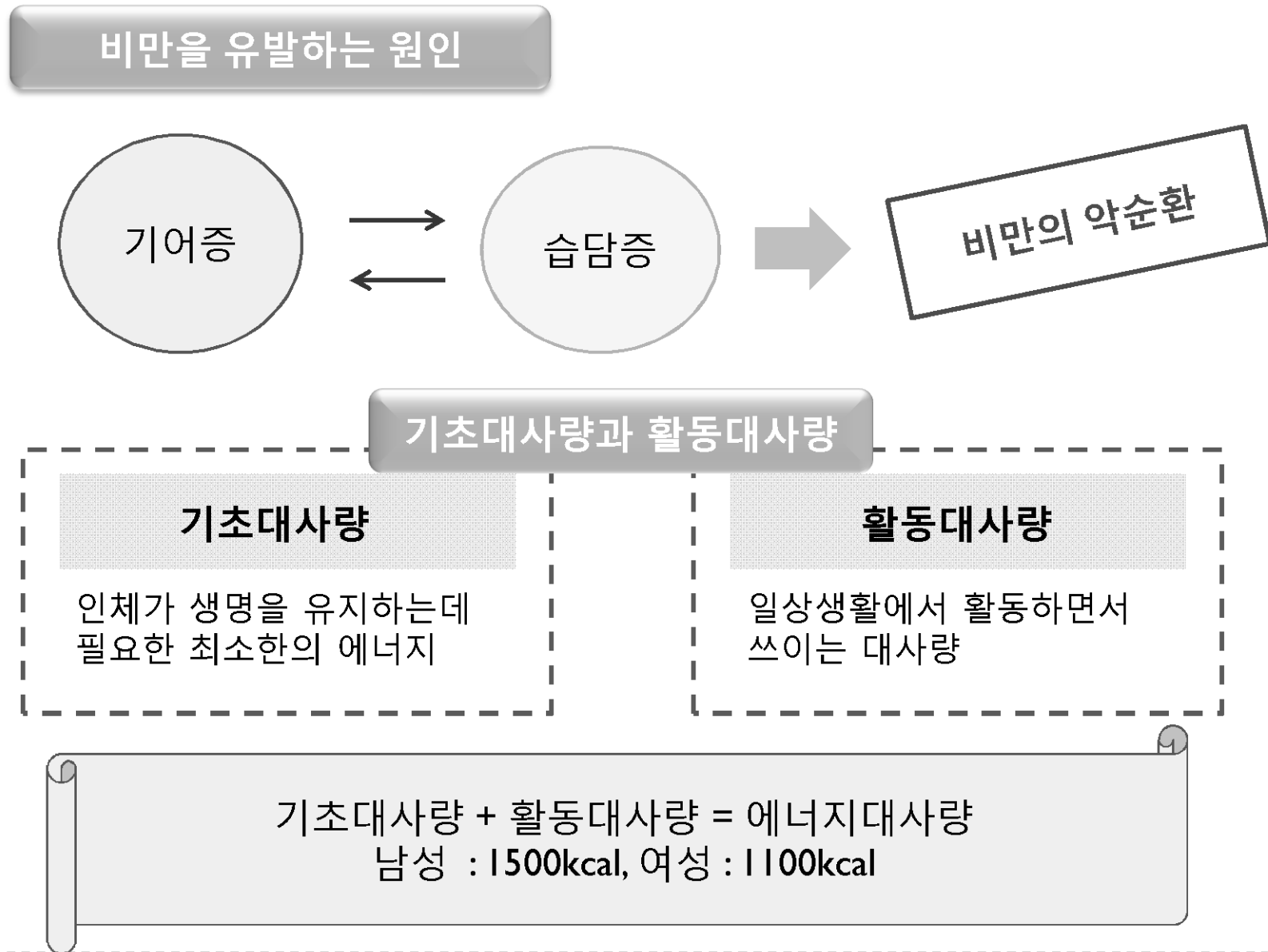


비만에 관한 공통 이론

1. 기름진 음식을 많이 먹다 보면 비위의 기능을 해치게 됨
2. 열이 발생함
3. 우리 몸의 진액을 마르게 함

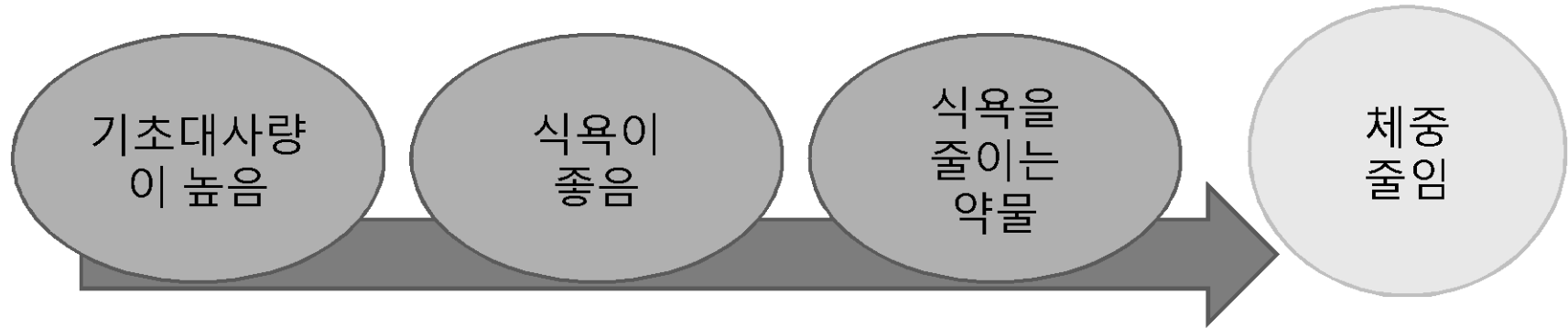
- 인체의 모든 체액을 통틀어 일컫는 말
- 모든 대사활동에서 중요한 역할을 함
- 진액이 마르면 그것을 보충하기 위해 식욕이 늘기 마련 → **비만**

3. 기초대사량



3. 기초대사량

비만인 사람의 경우



기초대사량을 늘리기 위한 방법

- 하루 30분 이상 운동을 하여 근육량을 늘림
- 단백질과 수분을 충분히 섭취
- 쌀밥 같은 탄수화물을 줄여 칼로리를 줄임
- 한방 다이어트 이용

한방 다이어트

침치료는 체중을 감소시키기 위해 귀 부위에 시술하는 '이침요법'과 국소적인 피하지방을 분해하기 위한 '지방분해침 요법'이 있다.



이침요법

체중을 감소시키기 위해서 귀 부위에 시술

보통 식욕억제를 위해 사용

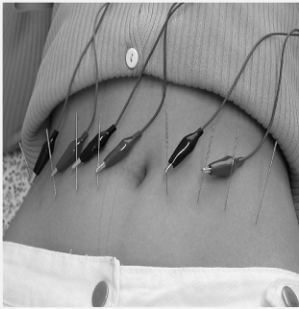
5-7개 가량의 작은 침을 1-2mm 정도 삽입
한 후 테이프로 붙여 지속적인 자극효과

한 쪽 귀에 시술한 뒤,
3-4일 후 다른 쪽 귀에 새로운 침으로 교환

식욕 억제, 진정작용, 위장 활동 약화



식후 소화 속도를 지연시키는 효과



지방분해침

- 국소적인 비만을 치료하는 방법
- 배 부위나 허벅지 등의 국소적인 피하지방을 분해하기 위한 시술
- 지방 축적이 많은 부위에 침을 놓고 전기 자극을 주어 피하지방을 분해

국소비만 치료 효과에 대한 가설

- 세포의 신진대사를 전체적으로 방해
- 전위차를 이용해 지방세포 배출 유도
 - 아드레날린 분비 촉진

비만증에 대한 한방치료

비만을 야기하는 습담 제거

습담을 일으키는
신체상태를 개선



습담은 없애는 한약재들은 수액대사를
원활하게 해주는 이수제(利水劑)

이수제와 이뇨제는 어떻게 다를까?

이뇨제의 사용

- 체지방 감소와 상관 없음(일시적 체중감소 효과)
 - 탈수증 유발 가능
- 복용을 중단하면 다시 체중이 늘기 마련

습담이란?

인체 내의 필요 없는 만큼의 수분과 지방

습담을 빼주는 한방치료



신체상태를 정상화시킨다는 개념

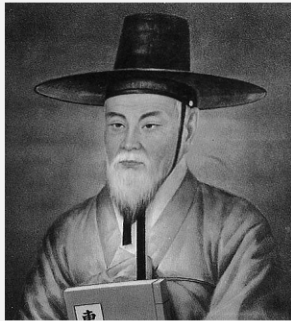
체내의 습담을 제거 및
습담을 일으키는 신체조건을 개선하는 방법의 한방치료



몸이 붓는 증상이 바로 다시 나타나지는 않는다!

한방치료 효능

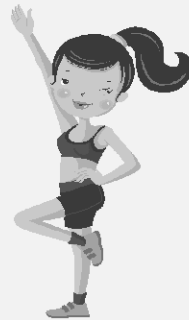
식욕과 소화기능을 억제 및 습담 제거
체중 감소에 뒤따르는 체력저하와 질병에 대한 저항력 감소 예방



이제마

사상의학

- 조선말 이제마(1837~1900)가 창안
- 비만하기 쉬운 체질은 타고나는 것이란 입장
- 각 체질마다 비만의 치료원칙을 달리해야 한다는 것



태양인, 소음인
[마른 사람]

폐장과 신장의
기능이 강한 사람

간장과 비장의
기능이 강한 사람



태음인, 소양인
[뚱뚱한 사람]

체중을 줄이고 싶다면? 율무를 먹어라!

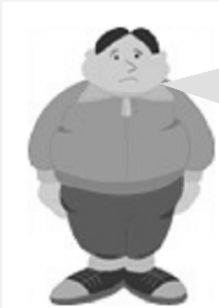


율무 = 의이인(薏苡仁)

- 소화기를 튼튼하게 하고 몸을 가볍게 하는 효과
- 이뇨작용-몸이 쉽게 붓는 사람에게 효능
- 여드름 치료에도 효과적



복용 예 - 율무차, 율무 죽, 쌀밥과 혼식



운동과 함께
식습관 변화가
가장 중요하지..!

▪ 식사시간이 불규칙하고
평소 끼니를 거르거나
자주 과식을 하기 쉬우며
전체적인 칼로리 섭취가
많은 경우가 대부분

▪ 음식은 그 지역에서
그 계절에 자연적으로
풍부하게 얻을 수 있는
것을 고루 섭취하는 것이
중요



너무 뜨겁거나 차지 않게
그리고 잘 씹어서 배가 부르기 직전인 **80%**정도만 섭취