

## 제목: 비만 예방과 건강한 생활 장려 2012년 3월

3월은 전국 영양의 달 (National Nutrition Month)이며, 가장 최근 발표된 전국 핵심 지표에 따르면 발달 장애가 있는 성인의 68%가 과체중이거나 비만이라고 합니다. 발달 장애 성인의 경우 대부분 움직임이 자유롭지 못하다는 점을 감안할 때, 건강한 생활 습관과 식사는 일상 생활에서 한층 더 중요합니다.

과체중이거나 비만인 경우 삶의 질을 낮추고 수명을 단축시킬 수 있는 많은 주요 질병 및 질환에 걸릴 위험율이 크게 늘어납니다. 또 관상 심장 질환, 고혈압, 제 2형 당뇨병, 암, 고콜레스테롤 혈증 등 다양한 질병을 유발할 수 있습니다.

체중 관리와 건강한 생활의 필요성을 인식하고, 건강에 좋은 식단 선택과 활동 등, 자기 상황에 맞는 건강한 생활 습관을 갖도록 노력하는 것이 중요합니다. 건강한 체중 범위는 개인의 키, 체중, 나이 등 다양한 요인에 따라 결정됩니다. 또 섭취하는 음식과 음료수에서 얻는 열량과 신체 활동 및 운동으로 소비하는 열량 사이의 균형에 따라 결정됩니다. 최적의 건강과 웰빙, 전체적인 삶의 질을 위해, 발달 장애를 가진 사람이 건강한 체중 범위에 도달 및/또는 유지하는 데 가이드 또는 도움이 될 수 있는 다음과 같은 간단한 방법을 사용해 보십시오.

- 직접 식사 준비에 참여하시는 경우, 발달 장애인의 담당 의료진의 지시에 따라 식단을 선택하고 식사와 간식을 할 때 적절한 양의 칼로리와 적적할 양의 음식을 섭취할 수 있도록 지정된 식단이 있는 사람을 지속적으로 도와 주십시오.
- 항상 건강에 좋은 선택이 가능하도록 해 주십시오.
- 주단위 식단에서 해산물, 저지방 육류, 가금류, 콩류 등 저지방 단백질 식품 섭취를 권장해 주십시오.
- 도넛, 케이크, 쿠키, 캔디 등 영양소가 상대적으로 적고 열량은 높은 식품 대신, 영양소가 풍부한 과일과 야채 등을 최소 5인분(2½컵) 섭취할 수 있도록 권장해 주십시오.
- 열량을 줄이기 위해 소다, 과일 펀치, 에너지 드링크, 가당 차 등 설탕이 든 음료수 대신 물이나 무설탕 또는 무가당 음료수를 마시도록 권해 주십시오.
- 요거트, 치즈, 우유 등 저지방 또는 무지방 유제품 소비를 권해 주십시오.
- 통밀빵, 파스타 등 통곡물을 일단위 식단에 포함시켜 섬유질 소비를 늘려 주십시오.
- 외식을 할 때는 지정된 식단 범위 내에 해당되는 건강에 좋은 저열량 식사를 할 수 있는 레스토랑을 선택하라고 권하십시오. 바람직한 선택을 할 수 있도록 영양사의 도움을 받도록 하십시오.

지정 거주 시설에 거주하는 모든 사람:

- 역할 모델을 함으로써 건강한 식단으로 식사하고 신체 활동량을 늘리도록 장려하십시오. 운동 프로그램을 시작하기 전에는 허용되는 신체 활동의 양이나 유형에 의료적 제한이 없는지 반드시 확인하십시오.
- 의료 담당자가 지정한 제한 범위가 있는 경우, 그 정도를 넘지 않는 범위 내에서 운동이나 신체 활동을 일상 생활의 일부로 규칙적으로 실시하도록 장려하십시오.

해당 개인의 계획에 음식 섭취 방법이 지정되어 있는 경우, 어떤 음식이든 항상 계획에 정해진 대로 섭취할 수 있도록 해 주십시오(예: 튀려 형태, 갈아 놓은 형태 등).

건강한 식단에 관한 자세한 내용은 다음 웹페이지를 참조하십시오:

[www.cnpp.usda.gov/dietaryguidelines.htm](http://www.cnpp.usda.gov/dietaryguidelines.htm) 장애인을 위한 신체 활동 지침:

[www.health.gov/paguidelines](http://www.health.gov/paguidelines)