

# 12

## 건강한 성장

◆ 나의 생각을 주장하는 글로 써 봅시다.



나의 식습관을 점검해 봅시다.

### 나의 식습관 상태 점검하기

1 하루에 우유를 1컵 이상 마신다.

2 하루에 물을 2컵 이상 마신다.

3 아침 식사를 하고 하루 세 끼를 정해진 시간에 먹는다.

4 식사할 때 반찬을 골고루 먹는다.

5 식사할 때 음식을 꼭꼭 씹어 먹는다.

6 과일을 자주 먹는다.

7 단 음식(초콜릿, 사탕, 탄산음료 등)을 자주 먹는다.

8 패스트푸드(피자, 햄버거 등)를 자주 먹는다.

9 라면을 자주 먹는다.

10 한 끼 식사 시간이 30분 이상 걸린다.

## 마른 몸매는 자신감이다

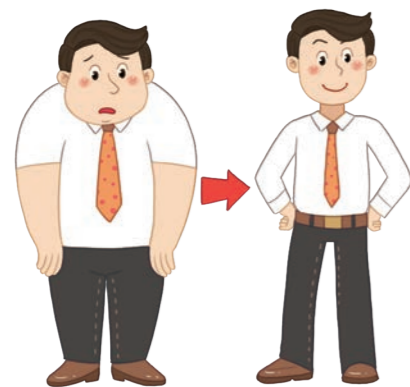
요즘 학교에서는 다이어트 열풍이 불고 있습니다. 급식 시간에도 서로 조금 받으려고 하고, 밥이나 반찬을 많이 받는 친구를 외계인 보듯 합니다. 또 살이 찐 사람은 게으르고 미련한 사람이라고 생각하는 경향까지 있습니다. 심지어는 텔레비전 광고에서도 날씬한 사람들을 부러워하고 따라 하는 모습을 보여줍니다.

학교에서 보면 살이 찐 친구들은 자신감도 없고, 날씬한 친구에 비해 친구도 적습니다. 체육 시간에 게임을 할 때, 혹은 점심시간에 운동장에서 놀이할 때 살이 찐 친구들과는 같은 편을 하고 싶어 하지 않습니다. 그리고 살이 찐 친구와 짝을 하면 책상이 좁아서 불편하다고까지 생각합니다. 이런 사소한 문제를 떠나 살이 찐다는 것은 건강에도 좋지 않습니다.

요즘에는 어린이들까지도 고혈압, 당뇨병에 걸리는 경우가 많다고 합니다. 식습관 때문이기도 하지만 운동을 하지 않기 때문이라고 합니다.

운동은 부족하고 먹는 것은 고칼로리 식품 위주이기 때문에 살이 찌고, 또 다시 움직이기 싫어지는 악순환이 계속된다는 것입니다.

꾸준히 다이어트를 한 후 살이 빠진 친구들은 일단 자신감이 넘치고, 생각도 긍정적으로 하게 됩니다. 남과 어울리기 싫어하고 늘 뒤쪽에 있기만 하던



친구가 살을 뺀 후에는 친구들과도 잘 어울리고 교실 앞으로 자주 나오기도 합니다. 따라서 어린이들도 마른 몸매를 유지하기 위해 노력해야 합니다.

결국 마른 몸매를 가진다는 것은 자신감이기 때문입니다.

## 마른 몸매 때문에 건강이 위험하다

‘얼짱, 몸짱’이라는 용어가 떠돌면서 어른들뿐 아니라 청소년, 어린이에게 이르기까지 외모를 중시하는 분위기가 조성되고 있습니다. 어떤 사람을 보았을 때 그 사람의 능력이나 가치를 외모로 판단하는 경우가 많다는 것입니다. 그래서 마른 몸매를 원하는 사람이 늘어나고 있습니다.

요즘에는 ‘마른 몸매 증후군’이라는 용어까지 나오고 있습니다. 마른 몸매 증후군은 ‘아름다운 몸매는 마른 몸매’라는 잘못된 인식이 퍼지면서 생겨난 말입니다. 텔레비전을 통해 날씬한 연예인들이 인기를 얻으면서 깡마른 몸매가 많은 청소년의 꿈이 된 것입니다.

실제로 청소년들은 대부분 다이어트를 해 본 경험이 있고, 심한 경우에는 몸무게 조절을 위해 잘 먹지 않거나 먹은 것을 토해내기까지 한다고 합니다. 문제는 한창 성장해야 할 청소년 시기에 무리한 다이어트를 계속하면 거식증과 폭식증은 물론 성장에도 영향을 준다는 것입니다.

특히 어린이의 경우, 영양 부족으로 간 기능이 저하되면서 우울증도 생길 수 있고, 뇌의 성장에도 영향을 끼쳐 심각한 문제를 일으킬 수도 있다고 합니다.

어린이들은 심한 다이어트로 빼빼 마른 몸매가 되려고 하는 것보다는 적당한 운동과 균형 잡힌 식사로 몸과 마음을 모두 건강하게 성장시키는 것이 더 중요합니다.



**1** 글을 읽고 물음에 답해 봅시다.

1 살이 쯤 친구들이 겪는 어려움은 무엇인가요?

2 다이어트를 꾸준히 하여 살이 빠진 친구들에게 어떤 변화가 생겼다고 했나요?

3 '마른 몸매 증후군'이라는 말이 생겨난 배경은 무엇인가요?

**2** 글에서 주장하는 내용을 찾아 써 봅시다.

마른 몸매는 자신감이다	
마른 몸매 때문에 건강이 위험하다	

**3** 낱말의 뜻을 국어사전에서 찾아 써 봅시다.

• 고혈압:

• 당뇨병:

• 거식증:

• 폭식증:

**4** 마른 몸매에 대한 나의 생각을 주장하는 글로 써 봅시다.

---

---

---

---

---

---

---

---

## 5 글을 읽고 건강한 다이어트가 무엇인지 생각해 봅시다.

건강한 다이어트는 몸에 무리를 주지 않는 정도에서 실시하는 다이어트이다.

가장 기본적으로 세 끼의 식사를 저지방식, 저열량식으로 하되 영양소를 고루 섭취하는 것이다. 또 한 끼의 식사량을 줄이고 간식을 먹지 않으며, 저녁 6시 이후에는 음식을 먹지 않는 것을 실천만 해도 몸이 가벼워지는 것을 느낄 수 있다.



건강한 몸을 유지하는 데 음식은 매우 중요하다. 음식에 들어 있는 영양소는 탄수화물, 단백질, 지방, 비타민 등이 있는데, 이들 영양소 중 한 가지라도 부족하면 건강을 유지하기 어렵다. 그러므로 건강을 유지하려면 음식을 골고루 적당한 양을 먹어 필요한 영양소를 고루 섭취해야 한다.

적절한 운동을 하고 충분한 휴식과 수면을 취하는 것도 중요하다. 하버드 의과대학의 비만 전문가는 “비만으로 고통받는 사람들은 하루 한 시간 정도의 운동만으로도 체중의 10%를 줄일 수 있다.”고 하였다. 운동할 때는 자신의 체력 수준에 맞는 운동을 해야 한다. 비만을 예방하고 치료하기 위한 운동으로는 빠르게 걷기, 고정식 자전거 타기, 걷기, 조깅, 완만한 경사지의 등산, 아쿠아 에어로빅, 수영 등이 있다.

또 우리 몸의 지방을 줄이기 위해서는 오래달리거나 줄넘기와 같은 유산소성 운동을 선택해 매주 5~6일간 30분 이상씩 규칙적으로 운동해야 한다. 하지만 운동의 강도가 높으면 지방의 사용이 줄어들고, 또 운동 시간이 1시간 이상으로 길어지면 운동으로 인해 식욕이 자극되어 식사량이 늘어날 수 있기 때문에 조심해야 한다.



### 배움 다지기

- 나의 생각을 주장하는 글로 썼나요?

