

GANGJIN 

# *Web Contents*



# 목차

목차	2
체성분검사	3
체성분 검사 결과지 설명서	3
체성분 분석	3
비만 진단	3
(복부 내장지방의 단면적)	3
체성분 측정 및 상담	3
체성분 측정 및 상담 이용안내	3

## 체성분 검사 결과지 설명서

인체를 구성하고 있는 성분의 비율 분석을 통해 신체의 정확한 상태 파악 및 균형적 발달 유도 가능

### ◎ 체성분 분석

- 체 수 분 = 체내 수분의 총량(세포 내 수분 + 세포 외 수분)
- 근 육 량 = 체내 근육의 크기(체수분 + 단백질)
- 제지방량 = 체중 - 체지방 = 혈액, 근육, 단백질, 뼈 등의 양
- 체 중 = 신체의 전체 무게 / 표준범위(키 별 표준 체중) 확인
- 골격근량 = 체내 골격근의 양 / 노화로 인해 근육량이 감소하므로 표준이상 유지 권장
- 체지방량 = 체내 지방의 양 / 표준 초과 시 성인병 증가, 표준 미달 시 호르몬 이상 등 발생

### ◎ 비만 진단

- 체질량 지수(BMI) ※ 표준 18.5~24.9
  - 간접적으로 지방량을 측정해 비만을 판단하는 유용한 지표
  - 체중(kg)/신장(m)의 제곱
  - 본인 신장 대비 적정 체중 인지 필요하며 결과치 높을수록 질병 발병률 및 사망률 증가
    - \* 27이상 시 고혈압·당뇨병·심장병 등 심뇌혈관 질환 발병률 높아져 주의 필요
- 체지방률 ※ 여성 기준 18~28% , 남성 기준 10~20%
  - 체중에서 지방이 차지하는 비율(%)
  - 체지방량(kg)/현재 체중(kg) x 100
- 복부지방률(WHR) ※여성 0.70~0.85 , 남성 0.80~0.90
  - 허리둘레/엉덩이둘레

#### ☞ (복부 내장지방의 단면적)

1. 내장지방의 면적이 100 이상일 시 고혈압, 당뇨, 심혈관계질환 등의 성인병 발병률이 증가하며 피하지방에 비해 제거하기 어려움
2. 기름진 음식, 과식, 폭식, 야식, 술, 정제된 곡류로 만든(흰쌀밥, 떡, 밀가루음식 등) 식품들이 복부 내장지방 증가의 주요 원인이 되며, 규칙적이고 올바른 식사습관 및 식이섬유소(야채, 과일, 버섯, 해조류) 섭취 등의 개선 필요

## 체성분 측정 및 상담

### ◎ 체성분 측정 및 상담 이용안내

구분	내용	비고
----	----	----

(<http://www.gangjin.go.kr>)

체성분측정이란?	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 일반적으로 ‘인바디 검사’라고 불리며 수분이 많은 근육에는 전류가 잘 흐르고 수분이 적은 지방에는 전류가 잘 흐르지 않는 기본 원리 이용</li> <li>■ 강진군 보건소에서는 인체의 구성 성분인 체수분, 단백질, 무기질, 지방을 측정하여 체성분에 따라 맞춤형 운동처방 및 영양상담 실시</li> </ul>
장 소	강진군보건소 2층 금연클리닉실 (방문검사)
측정 및 상담 방법	강진군민 대상으로 사전 전화 예약 후 이용 가능 (☎430-5265,5267) * 업무일정 조정으로 인해 <u>당일 예약 불가</u>
예약 가능시간	평일 9:30 ~ 17:00 (점심시간 12:00 ~ 13:00 제외)
측정 및 상담 소요시간	약 20~30분
비 용	무료
측정 시 유의사항	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 공복 상태로 측정</li> <li>2. 화장실을 다녀온 후 측정</li> <li>3. 운동을 하기 전 측정</li> <li>4. 5분 이상 서서 휴식 후 측정</li> <li>5. 사우나, 목욕 전 측정</li> <li>6. 여성의 경우 월경 주기 피해 측정</li> <li>7. 상온에서 측정</li> <li>8. 가급적 오전에 측정</li> <li>9. 반지나 시계, 금속물을 착용한 채 측정</li> <li>10. 심박조율기(페이스메이커)를 착용하였을 경우 측정 금지</li> <li>11. 반복 측정할 경우 같은 조건에서 측정 후 비교</li> </ol>

GANGJIN

# ***Web Contents***

