

한국식량안보연구재단(www.foodsecurity.or.kr)

본 재단은 세계적인 식량위기 상황을 분석하고 평가하여 우리나라 식량안보에 미칠 영향을 미리 예측하고, 이에 대비하기 위한 국가적 정책개발과 국민 의식개혁 운동을 선도하기 위해 2010년 4월 설립된 순수 민간 연구기관이다. 재단은 안정적인 식량공급을 위해 농어업과 식품산업이 식량공급의 주체가 되는 새로운 식량정책의 개발에 힘쓰고 있다. 특히 식품산업의 식량안보적 기능을 강화하고, 식품산업이 사회적 책임을 다하도록 노력하고 있다. 재단은 독지가들의 후원금을 모아 식량안보에 관한 학술활동을 지원하며 출판사업과 관련 자료를 수집하고 공유하는 일을 하고 있다. 재단은 식량자급실천 국민운동 추진본부로서 식량부족의 위험이 없는 사회를 다음 세대에 물려주기 위한 국민실천운동을 전개하고 있다. 도서출판 식안연(食安研)은 재단의 출판사업을 수행하고 있다.

## 비만과의 전쟁

인쇄 2019년 5월 15일  
발행 2019년 5월 20일  
발행인 이철호(한국식량안보연구재단)  
발행처 도서출판 식안연  
주소 서울시 성북구 안암로 145, 고려대학교 생명과학관(동관) 109A호  
전화 02-929-2751  
팩스 02-927-5201  
이메일 foodsecurity@foodsecurity.or.kr  
홈페이지 www.foodsecurity.or.kr  
편집·인쇄 한림원(주) <http://www.hanrimwon.com>

\* 이 책의 무단 전재 또는 복제를 금합니다.

### 국립중앙도서관 출판예정도서목록(CIP)

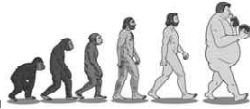
비만과의 전쟁 / 이철호 저. 서울 : 식안연, 2019

ISBN 979-11-86396-54-4 : ₩12,000

이 도서의 국립중앙도서관 출판예정도서목록(CIP)은 서지정보유통지원시스템 홈페이지(<http://seoji.nl.go.kr>)와 국가자료종합목록시스템(<http://www.nl.go.kr/kolisnet>)에서 이용하실 수 있습니다.

CIP2019018378

# 목 차



---

## 머리말 / 1

### 01. 비만세(稅) 청문회 / 11

### 02. 비만이 뭐길래 / 39

비만의 정의 / 비만의 형태 / 비만의 형태 판별법 /  
비만의 원인 / 비만과 연관된 질병

### 03. 세계는 비만과 전쟁 중 / 63

세계 비만 지도 / 과체중 인구 / 어린이 과체중율 /  
세계 비만인구의 미래전망 / 비만의 사회 경제적 비용

### 04. 한국은 어떠한가? / 77

한국인의 성인 비만율 / 청소년 비만율 /  
한국인의 비만에 의한 사회경제적 비용 /  
비만 억제를 위한 정부의 대응 방안

### 05. 체지방은 무엇으로 어떻게 축적되나? / 95

식품중의 열량 성분 / 열량물질의 소화 흡수와 체지방 생성과정 /  
체지방 분해과정 / 체지방 조절에 관여하는 인자들

---

---

## 06. 비만 예방/치료를 위한 식이요법 / 119

다이어트를 위한 식품의 선택 / 한국 전통 식사법의 지혜 /  
비만 예방을 위한 다이어트 일반 공리 /  
영양사의 도움을 받는 저열량 식이요법 /  
의사나 전문가의 치료에 사용되는 초저열량 식이요법 /  
상업적 다이어트 프로그램들 /  
다이어트와 다이어트산업의 문제점

## 07. 체지방 감소를 위한 건강기능식품 / 163

기능성식품의 종류와 인정기준 /  
체지방 감소를 위한 건강기능식품

## 08. 비만 예방/치료를 위한 운동요법 / 183

운동의 건강상 이점 / 다이어트와 신체활동의 상승효과 /  
체중조절을 위한 운동요법의 일반 공리 /  
유산소운동과 근력운동 / 체중감량을 위한 체조요법 /  
청소년 비만 해결을 위한 운동요법 / 운동요법의 주의사항

## 참고문헌 / 208

