

웃으며 10kg 감량하기

독한 다이어트는
NO!
건강하고 아름다운
체형으로의 변신!

자연과한의원 비만연구센터 지음

- ☑ 식욕을 마음대로 조절할 수 있다는 착각
- ☑ 과도한 운동은 오히려 몸을 망친다
- ☑ 독하게 뺀 살, 한순간에 찾아오는 요요(yoyo)
- ☑ 비만 치료? 겉보다 속을 치료하는 것이 먼저다
- ☑ 최종 목표는 살이 찌지 않는 체질로 개선하기
- ☑ 자연과한의원의 One-Stop 다이어트 치료 시스템
- ☑ 87만 건 임상 결과로 보는 '자연주의' 다이어트 효과

건강해지려고 다이어트를 시작했지만 반복되는 요요와 트러블로 뒤끝은
썩쓸하기만 합니다. 참 쉽고, 더 건강해지는 다이어트는 없는 걸까요?
과도한 운동, 독한 식이요법, 요요 걱정까지 덜어주는 참 쉬운 한방 다이어트.
자연과한의원에서 만나보세요. 웃으며 10kg 감량할 수 있습니다.



웃으며
10kg 감량하기

자연과-e북 시리즈 ①

웃으며 10kg 감량하기

발행일 _ 2016년 4월 15일

지은이 _ 자연과학의원 비만연구센터

기획·진행 _ 同글 남정희

디자인 _ (주)무크하우스 와인디자인개발팀

교정·교열 _ 이명진

사진 _ 양쥬스튜디오

촬영 협조 _ 자연과학의원 홍대망원점

모델 _ 한소영

발행처 _ (주)무크하우스

출판등록 _ 서울 라08692

주소 _ 서울시 마포구 독막로 155 양쥬빌딩

전화·팩스 _ (02)333-4650 / (02)333-4633

© 자연과학의원 비만연구센터

※이 책의 내용을 무단 복제하는 것은 저작권법에 의해 금지되어 있습니다.

웃으며 10kg 감량하기

독한 다이어트는 NO! 건강하고 아름다운 체형으로의 변신!

자연과학의원 비만연구센터 지음

“마음은 골똥, 왜 다이어트는 작심삼일 만에 끝날까?”

외출 전, 거울 앞에서 옷매무새를 볼 때마다 살을 빼야 한다고 생각한다. 하지만 맛있는 음식 앞에서 다이어트 생각은 온데간데없이 사라진다. 설령 독하게 마음먹고 어느 정도 체중 감량에 성공한다 해도 몇 개월 유지하지 못하고 결국 체중계 눈금은 제자리다. 아니, 예전보다 웃도는 체중계 눈금 때문에 한숨을 짓는다. 살을 빼고, 다시 찌는 상황을 반복하며 이미 몸과 마음은 지쳐간다. 그리고 어느 순간 다이어트를 포기한다. 왜 다이어트는 이토록 힘이 드는 것일까?

사실 살을 빼는 것은 그리 어렵지 않다. 2~3일 먹는 양을 줄이거나 굶기만 해도 1~2kg은 감량할 수 있다. 하루 3~5시간씩 피트니스 센터에서 시간을 보내도 살을 뺄 수 있다. 하지만 체중을 줄이겠다는 목표로 살을 빼기 시작하면 잠깐 효과는 보겠지만 언젠가는 또 살이 찌 수 있다. 따라서 다시 살이 찌지 않는 성공적인 다이어트를 바란다면 마음가짐부터 달라야 한다.

미용을 위해 또는 건강을 위해 다이어트를 시작하면 대개 자신이 빼고 싶은 목표 체중부터 정한다. 그리고 주변 사람에게 자신의 달라진 모습을 빨리 보여주고 싶어서 건강은 생각하지 않고 굶거나 운동에 매진한다. 하지만 평생 먹지 않고 운동만 하면서 살이 갈 수는 없다. 건강하게 다이어트를 하고 싶다면 생각을 바꿔야 한다. 다이어트를 시작할 때 감량 체중만 목표로 하지 말고, 어떻게 목표 체중까지 도달할 것인지 생각해야 한다. 단순히 체중계 눈금에만 집착하다 보면 볼품없이 살만 빠지는 결과를 가져오기 때문이다.

자신이 왜 살을 빼야 하는지, 그리고 어떻게 빼야 하는지 그 과정을 확실히 이해하고 숙지해야 다이어트에 성공할 수 있다. 시험 전날 밤새워 공부했던 것은 시험이 끝나자마자 잊을 수밖에 없다. 우등생의 비결은 그냥 달달 외우는 것이 아니라 교과서 내용을 온전히 이해해 지식을 자신의 것으로 만드는 데 있다. 다이어트도 마찬가지다. 철저한 식단 관리, 좋은 운동 프로그램을 단순히 따라 하는 것이 아니라 온전히 자신의 생활 습관이 되어야 한다. 그래야 살을 빼고, 또다시 살이 찌기를 반복하는 악순환의 고리를 끊을 수 있는 것이다.

자연과학의원의 한방 다이어트는 단순히 체중 감량에 만족하는 것이 아니라 체중 감량이 마무리된 후에도 감량된 체중을 유지할 수 있도록 하는 건강한 다이어트다. 단지 체중계의 눈금을 줄이는 것이 아니라 체지방을 뺄 수 있도록, 신진대사량을 높일 수 있도록 처방하는 하는 것이 특징이다. <웃으며 10kg 감량하기>는 건대, 목동, 강동천호, 노원 명동을 지로, 신림, 홍대망원 등 서울 8개 지점과 수원, 안양평촌, 일산, 인천, 부산, 울산, 대구, 대전, 천안 등 전국 9개 지점에서 펼쳐진 87만 건 이상의 다이어트 치료 결과를 바탕으로 한다. 평균 체중 감량 12.47kg(체지방 11.88kg 감량)을 이룰 수 있는 건강한 다이어트 비법을 알려줄 것이다.

C O N T E N T S

Prologue “마음은 굴뚝, 왜 다이어트는 작심삼일 만에 끝날까?” 06

CHAPTER 1 반복되는 다이어트, 요요만 부른다



1. 내가 살을 빼지 못하는 이유	
‘이것만 먹고 내일부터’란 생각이 문제다	014
다른 사람의 다이어트를 맹신하지 마라	016
독하게 뺀 살, 한순간에 찾아오는 요요 현상	018
★ 자연과학의원 내원 고객 평균 치료 결과	019
2. 뚱뚱한 사람들에 대한 몇 가지 오해	
의지가 나약하고 게을러서 살이 찐다?	020
식욕을 마음대로 조절할 수 있을 것이라 착각	021
누구나 운동으로 살을 뺄 수 있는 건 아니다	023
★ 자연과학의원 여성 연령대별 평균 치료 결과	025
3. 비만이 가져온 마음의 병부터 치료해야 한다	
왜 자꾸 내 몸보다 작은 옷을 사게 될까?	026
친한 친구조차 선뜻 만날 수 없다면	029
내 몸에 변화를 가져오는 웃음의 효과	030
보너스페이지 ① 지금 나에게 다이어트가 필요할까?	032

CHAPTER 2 내 몸에 맞는 다이어트는 따로 있다



1. 건강한 살 빼기, 한방 다이어트가 딱이다	
겉보다 속을 치료하는 것이 우선이다	040
몸의 신진대사를 원활하게 하라	043
식욕을 덜어줄 수 있는 한방 다이어트	046
부분 비만을 덜어줄 수 있는 한방 치료 요법	049
비만, 다이어트로 인한 트러블을 해결하라	052
모든 치료를 복합적으로, 시너지 효과를 노려라	057
최종 목표는 살이 지지 않는 체질로 개선하기	059
★ 자연과학의원 남성 연령대별 평균 치료 결과	061
2. 고민 사례별 다이어트 한방 치료 엿보기	
사례1 두 번의 출산, 산후 비만으로 고민했던 A주부	062
사례2 실연을 먹는 것으로 달래다 비만이 심해진 B양	064
사례3 업무 스트레스와 폭식, 두 달 만에 6kg 불어난 C회사원	065
사례4 방치했던 나잇살, 온갖 생활병에 시달리던 D주부	066
사례5 끊을 수 없는 야식의 유혹 때문에 살이 쪼 고민인 E양	067
사례6 시험 준비하느라 늘어난 체중이 고민인 수험생 F양	068
사례7 잦은 술자리로 뱃살이 두둑해진 중년 남성 G씨	069
사례8 불규칙한 식습관으로 6개월에 10kg 찐 회사원 H씨	070
사례9 결혼 전, 팔뚝과 허벅지 부분비만으로 고민한 예비 신부 씨	071
사례10 다양한 다이어트 실패로 요요 때문에 고생한 J씨	072
★ 자연과학의원 20, 30대 여성 치료 목적에 따른 결과	073

3. 체중 감량은 기본, 아름다운 체형으로의 변화

가름한 얼굴을 되찾아주는 마사지	074
V라인 만드는 얼굴 마사지 / 이중 턱 없애는 목 스트레칭	
러브 핸들 가다듬는 스트레칭	076
옆으로 누워 중심 잡기 / 옆구리 늘이기 / 튀어나온 옆구리 살 없애기	
여자의 자부심, 가슴 업 시키는 스트레칭	078
누워서 가슴 모으기 / 가슴 탄력 만들기	
조금 더 날씬하게! 허리 사이즈 줄이는 스트레칭	080
상반신 좌우로 늘이기 / 다리 들고 허리 비틀기	
출렁거리는 팔뚝 살 가다듬는 스트레칭	082
팔 들어올리기 / 의자 잡고 앉았다 일어서기	
힙업과 골박지를 동시에, 하체 스트레칭	084
앉았다 일어나기(일명 스퀴트) / 수건으로 발끝 당기기 / 옆으로 누워 다리 들기	
납작하고 탄탄하게! 복근 스트레칭	086
다리 들었다 내리기	
거북이 등 없애는 스트레칭	087
등 통글게 말기 / 한 손 어깨 잡고 팔꿈치 당기기 / 공처럼 구르기	

보너스페이지 2 자연과학의원 다이어트 ONE STOP SYSTEM

090

CHAPTER 3 요요 걱정 NO! 라이프스타일 다이어트

1. 다이어트 돕는 식습관 Vs. 망치는 식습관

아침 굶기가 중요한 게 아니다	096
------------------	-----



다이어트에 대한 오해, 탄수화물과 지방	099
백색 식품, 소금과 설탕 그리고 알코올	101
올빼미족은 야식을 끊기 더 어렵다	104
원푸드 다이어트, 계속 실패했던 이유	106

2. 과도한 운동이 내 몸을 망친다

신체 활동량이 현저히 떨어지는 생활	108
섭취 칼로리보다 더 많이 소모하는 것이 기본	109
운동 중독은 요요를 부르기 쉽다	111
다이어트 효과 높이는 운동의 기술	112

3. 저절로 다이어트 효과 생활 속 몸 움직이기

워킹화와 친해져라	116
걷기가 다이어트에 효과적인 이유 / 다이어트 효과 높이는 걷기 요령	
바른 자세, 체중 감소에 S라인까지 덤으로	118
바른 자세가 다이어트에 도움 되는 이유 / 생활 속 바른 자세 유지하는 방법	
50분 집중, 10분 스트레칭 습관	119
다이어트 시 스트레칭이 주는 효과 / 맨손으로 시작하는 초간단 스트레칭 방법	
즐겁게 먹고 활기차게 움직여라	122
다이어트 효과 살리는 생활의 기본 / 다이어트 중 전략적으로 잘 먹는 법	
잠들어 있는 동안 살이 빠진다	123
체중과 관련된 잠, 숙면의 효과는 이것 / 다이어트에 효과적인 잠들기 요령	
목욕만 잘해도 20분 운동 효과	125
운동한 것과 비슷한 목욕의 효과 / 체중 감량에 도움 되는 효과적인 목욕 방법	

Epilogue

“다이어트, 더 행복한 삶을 위한 선택이어야 한다”	128
------------------------------	-----

Chapter 01

반복되는 다이어트, 요요만 부른다

날씬한 몸매를 갖기 위한 여성들의 노력은 나이를 상관하지 않는다.

입시 공부에 매달리는 여고생, 취업 스펙 쌓기와 아르바이트로 바쁜 대학생,
연애와 결혼에 관심 많은 직장 여성, 출산을 앞둔 예비 엄마까지
모두 살을 빼야 한다는 생각으로 골몰한다.

그래서 다이어트를 했고, 한때 꽤 뵈줄 만한 체형을 유지했었다.

하지만 효과는 잠시뿐, 지금도 우리는 다이어트를 한다. 바로 요요 현상 때문이다.

왜 우리는 '다이어트와 요요'라는 악순환 속에서 벗어나지 못하는 것일까?

여성에게 다이어트는 평생 벗어나지 못하는 굴레인 것일까?

실패를 반복하며 오늘도 다이어트 중인 나는, 과연 무엇을 잘못된 것일까?



1 내가 살을 빼지 못하는 이유

체중 감량의 원리를 설명하는 것은 참 쉽다. 활동량보다 섭취량이 적으면 된다. 즉, 덜 먹고 더 많이 움직여 칼로리를 소모하면 되는 것이다. 하지만 모두 경험해봤듯 다이어트의 성공은 쉽지 않다. 일시적으로 다이어트에 성공했다라도 예전의 생활로 돌아가면 어김없이 요요가 찾아온다. 활동량에 비해 섭취량만 줄이면 된다는 다이어트, 우리가 이 쉬운 원리를 실천하지 못하는 이유에는 여러 가지가 있다.

‘이것만 먹고 내일부터’란 생각이 문제다

작심삼일(作心三日). 이 말만큼 다이어트를 하는 사람에게 잘 들어맞는 이야기도 없다. 이번에는 반드시 몸무게를 10kg 감량하고 허리를 24인치로 만들겠다, 통무 같은 다리를 홍당무처럼 늘씬하게 만들겠다고 계획을 세우지만 사흘은커녕 하루도 못 넘기고 포기해버리는 경우가 부지기수다.

가족과 친구에게 다이어트를 선언하고 보무당당하게 다이어트의 길로 접어든 A양. 온종일 채소와 과일, 견과류로 허기를 달래고 지친 몸으로 집에 들어오는 순간, 현관에 다닥다닥 붙어 있는 배달 음식 전단지야 눈에 띈다. 애써 외면하려 하지만 눈앞에 펼쳐진 짜장면, 족발, 떡볶이, 치킨 등 온갖 음식의 유혹은 참아 넘기기 힘들다. 결국 ‘오늘 하루만, 마지막으로 치킨에 맥주 한 잔하고 내일부터 다시 시작하자!’라는 생각에 전화번호를 누른다. 이번에도 그녀의 다이어트는 성공과 멀어 보인다.

금주, 금연을 선언할 때 주변 사람들에게 알리는 것처럼 살을 빼는 사람들은 가까운 지인들에게 ‘다이어트 중’이라고 선포하는 경우가 많다. 다이어트를 하고 있으니 먹는 것으로 자신을 유혹하지 말라는 일종의 SOS이다. 동료들과 함께하는 점심은 밥 반 공기로 때우고, 반주를 곁들인 저녁 회식은 먹는 등 마는 등 하며 무사히 버텨내지만, 결국 야식으로 하루 동안의 고생은 헛일이 되고 만다. 평소에는 귀찮다는 이유로 굶는 일이 그리 대수롭지 않았는데, 다이어트 중에는 유독 배고픔도 잘 느끼고 먹고 싶은 음식도 한두 가지가 아니다. 결국 ‘이것만 먹고, 내일부터’ 하는 생각으로 냉장고 문을 향해 걸어간다.

왜 다이어트 기간 중에는 식욕을 더 참기 어려운 것일까. 우선 가장 먼저 생각해 볼 수 있는 이유는 스트레스가 식욕을 참을 수 없게 만든다는 것이다. 인간 본연의 욕구인 식욕을 억제한다는 면에서 다이어트는 그 자체로 우리 몸에 스트레스가 된다. 가뜰이나 치열한 경쟁 사회 속에서 과도한 학업이나 업무량, 수면 부족, 대인관계, 경제적 문제 등으로 스트레스를 받고 있는데, 다이어트라는 또 다른 조건이 부과되니 그만큼 심리적 부담 또한 커진다.

스트레스를 받으면 우리 몸에는 코르티솔이라는 호르몬이 분비되고, 이것은 우리 몸의 면역력을 떨어뜨리고 식욕을 증가시키며 근육을 손상시키는 작용을 한다. 지난 2010년 한국식품연구원 광창근 박사팀은 남성의 비만 원인 중 음주보다 스트레스가 더 크게 작용한다는 것을 밝혀낸 바 있다. 일상생활에서 높은 스트레스를 받는 남성의 비만 확률이 그렇지 않은 남성과 비교할 때 55.3%나 높다는 것이다. 이는 사람들이 음식으로 스트레스를 해소하려는 경향이 있기 때문인 것으로 보인다.

그런데 한 가지 더 알아야 할 것이 있다. 밤이 되어 느끼는 식욕은 ‘가짜 식욕’인 경우도 있다는 것이다. 일시적인 스트레스나 감정 기복에 따라 갑자기 식욕을 느끼는데, 문제는 이 ‘가짜 식욕’을 참지 못하고 음식을 먹는 일이다. 만약 이 위기를 견



디지 못하고 음식을 먹는 순간, 먹고 난 후의 허탈감도 문제지만 수면 중 소화기관이 음식물을 제대로 소화하지 못해 수면 부족과 소화불량 등의 부작용으로 스트레스가 가중된다. 코르티솔의 분비 탓이든, 가짜 식욕 탓이든 다이어트 중 식욕을 줄이기 위해 스트레스를 해소할 자신만의 방법을 미리 만들어둘 필요가 있다. 식욕을 잊고 다이어트를 지속할 수 있는 비장의 무기 하나쯤은 필요하다.

다른 사람의 다이어트를 맹신하지 마라

늦은 밤, 식욕을 겨우겨우 참고 있지만 이것만으론 다이어트 성공이 보장되지 않는다. 이왕이면 건강하게 굶어야 한다. 그래서 우리는 배고픔을 달래면서 짧은 시

간에 최대의 효과를 볼 수 있는 건강한 식단을 찾아 해낸다.

재미있는 것은 식이 다이어트 방법도 패션만큼이나 유행에 민감하다는 사실이다. 고기를 주식으로 한 황제 다이어트, 달걀과 채소를 이용한 덴마크식 다이어트를 지나 사과·달걀·토마토 등 한 가지 식품만 먹는 원푸드 다이어트, 하루에 한 끼만 먹는 1일 1식 다이어트, 아이돌 그룹인 소녀시대의 저칼로리 식단 등 온갖 다이어트가 젊은 여성들의 입에 오르내렸다. 최근 방송인 박지윤이 산후 체중 조절에 효과를 봤다는 해독 주스부터 카라 박규리의 뒤강 다이어트, 해외에서 유행한다는 해독 수프, 고구마 다이어트, 레몬 다이어트 등 현재까지 등장한 다이어트 방법은 무려 2만 6,000가지가 넘는다고 한다.

이렇듯 수많은 다이어트가 유행하는 이유는 매스미디어를 통해 유명 연예인 누가 어떤 다이어트로 얼마 만에 몇 kg을 뺐다고 알려지면, '나도 저렇게 살을 뺄 수 있을 것'이라는 기대감을 갖기 때문이다. 하지만 '~카더라' 식의 유행 다이어트 방법을 무작정 따라 했다가는 오히려 건강을 해칠 수도 있다.

키 160cm, 몸무게 58kg인 B양. 대학 졸업 후 직장 생활을 시작하며 술자리가 잦아지면서 야금야금 살이 찌기 시작했다. 휴가철 해외여행을 앞두고 짐을 정리하다 맞는 옷이 없어 충격을 받고, 살을 빼기 위해 소식 다이어트도 해보고 열심히 헬스클럽도 다녀봤지만 효과가 없었다.

사람마다 체질이 다르고, 나이와 생활 습관에 따라 살찌는 원인, 기초대사량이 다른데 이를 고려하지 않고 유행 다이어트만 좇다가 다이어트에 실패하고 건강을 해치는 경우가 허다하다. 특정 영양소의 결핍은 빈혈이나 심장병, 시력장애 등을 유발할 수 있고, 체중 감량에 성공해도 피부 주름이나 탈모 등 부작용이 나타날 수 있다. 무엇보다 칼로리 섭취를 줄이는 방법은 조금이라도 관리가 소홀하면 오히려 다이어트 전보다 살이 더 찌는 요요 현상에 시달리게 된다.

무작정 굶는다거나 운동을 많이 한다고 체중이 감량되는 것은 아니다. 심지어 물

만 마셔도 살이 찐다는 사람은 잘 붓는 체질일 가능성이 큰데 이런 경우 식이요법을 한다고 해도 효과를 보기 어려울 수 있다. 유행하는 다이어트 식단을 무작정 따라 하다간 오히려 가장 중요한 건강을 망칠 수 있다는 사실을 간과하지 말자. 다이어트도 자신의 체질과 건강 상태에 딱 맞는 맞춤복이러야 한다. 나에게 효과적인 다이어트는 전문가의 도움을 받아 함께 찾는 것이 가장 안전하다.

독하게 뺀 살, 한순간에 찾아오는 요요 현상

인터넷에서 ‘폭풍 다이어트’를 검색해보면 단기간에 체중을 10~30kg이나 감량하고 더 예뻐지고 멋있어진 셀러브리티의 이야기가 끊임없이 나온다. 성형을 의심할 정도로 달라진 그들의 모습을 보고 있다면, ‘역시 그들의 다이어트가 정답!’이라는 착각에 빠져들게 된다.

두 아이의 엄마인 주부 C씨도 ‘엄마가 똥똥해서 창피하다’는 딸의 말에 충격을 받고 몇몇 연예인이 효과 봤다는 곤약 다이어트를 따라 했다. 밥 대신 곤약을 먹었더니 72kg이었던 몸무게가 두 달 만에 12kg이나 줄었다. 하지만 곤약 다이어트를 끝내고 얼마 지나지 않아 몸무게가 75kg까지 늘어나는 요요 현상을 경험해야 했다.

C씨처럼 독하게 마음먹고 갑작스럽게 체중을 감량한 경우 오히려 지방세포들이 위기의식을 느껴 지방 저장 능력을 높이는 결과를 가져온다. 이뿐만 아니다. 운동을 동반하지 않는 식이 다이어트는 지방이 빠지는 것이 아니라 주로 근육이 빠진다. 근육이 빠지면 1일 열량 소모량의 60~80%를 차지하는 기초대사량까지 낮아져 평소보다 적게 먹더라도 다이어트 전보다 오히려 살이 더 잘 찌는 결과를 초래한다.

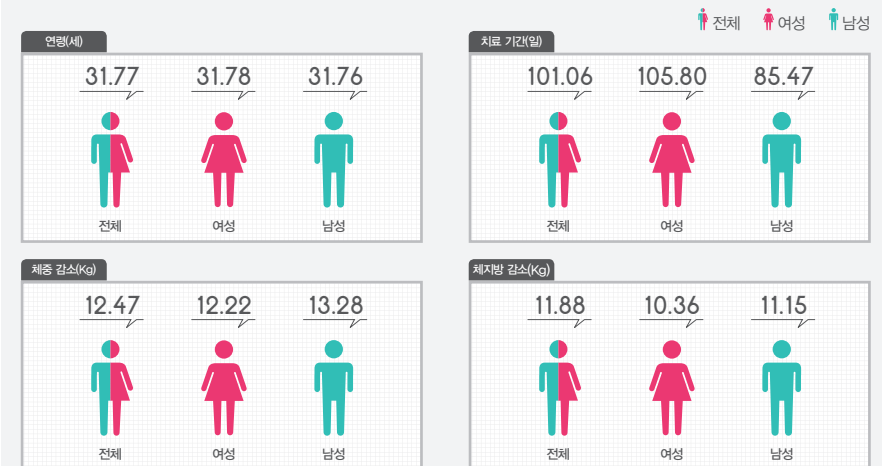
호주 멜버른대학교 의과대학 조셉 프로이에도 교수팀은 폭풍 다이어트 이후 요요가 나타나는 이유가 호르몬에 있다는 연구 결과를 발표한 바 있다. 단기간에 다이어트로 몸무게를 10kg 줄이면, 우리 몸에 이상이 생겼다고 판단한 두뇌는 몸의

연료를 더 확보하기 위해 식욕을 자극하는 호르몬 그렐린의 수치를 20%가량 높이는 대신, 식욕을 억제하는 호르몬 렙틴의 수치를 낮추기 때문에 다이어트를 멈추고 다시 먹기 시작하면 요요 현상이 더 빠른 속도로 진행된다는 것이다. 따라서 독하게 굶으며 살을 빼는 것은 결코 현명한 다이어트법이라 할 수 없다.

그렇다고 운동만이 체중 감량의 정답이 되는 건 아니다. 평소 운동과 담을 쌓고 지내 체력이 떨어져 있는 상황이라면, 운동을 독하게 해서 체중을 감량하겠다는 계획은 무모하다. 체중이 많이 나가는 경우 평소 무릎이나 허리에 부담되는 하중이 만만치 않아 온갖 통증에 시달리는 사람도 많다. 이런 상황에서 체중 조절을 위해 갑자기 과도한 운동을 하면 또 다른 후유증에 시달리게 된다. 건강하게 체중을 감량하고 요요 현상 없이 유지하고 싶다면, 자신에게 알맞은 식이요법과 운동을 처방받아 지속적으로 효과를 유지할 수 있는 다이어트를 찾는 것이 관건이다.

자연과학의원 내원 고객 평균 치료 결과

다음 통계는 2013년 1월~2015년 6월까지 자연과학의원의 다이어트 성공 사례 300명(여 230명, 남 70명)을 분석해 얻은 결과입니다.



평균 결과, 치료 기간은 101일 정도 소요되었고 체중은 12.47kg, 체지방은 11.88kg 감소한 것으로 나타났습니다. 감소한 체중 대비 체지방 감소 비율이 90% 이상을 차지하고 있다는 점도 주목할 만한 결과입니다.

똥똥한 사람들에 대한 몇 가지 오해

자신의 체질과 건강 상태에 맞는 다이어트 방법을 찾기 위해서는 우선 자신의 평소 생활 습관을 되돌아볼 필요가 있다. 나의 어떤 행동 패턴이 비만을 불러온 것인지 살펴봄으로써 체중 증가의 원인이 무엇인지 찾아야 한다. 체중 증가의 원인이 있다면, 그 원인을 제거하는 것만으로도 건강한 다이어트의 시작이 될 수 있다.

의지가 나약하고 게을러서 살이 찐다?

철학자 움베르토 에코는 '아름다움에 대한 기준은 시대에 따라 달라진다고 말했다. 한때는 풍만한 몸집이 풍요와 너그러움을 상징했었다. 역사 속 천하일색이라는 양귀비도 키 163cm에 몸무게 79kg이었다고 하는데, 지금 우리의 눈으로 보면 그저 똥똥한 여성에 지나지 않는다. 우리 부모 세대만 해도 살집이 좋은 젊은 여성에게 '부짓집 만머느릿감'이란 긍정적인 수식어를 붙이곤 했다.

하지만 2000년대 들어서 매력적인 사람이 되기 위한 스펙에 외모가 차지하는 부분이 커지면서 성형과 다이어트는 여성들의 생활 깊숙이 침투했다. 똥똥한 몸매에 대한 평가 또한 지나칠 만큼 가혹해졌다. 얼마 전 한 방송사에서 풍만한 몸집, 그러니까 비만에 대해 어떻게 생각하는지 조사한 적이 있다. 그 결과 1위 나태해 보인다, 2위 건강에 문제가 있어 보인다, 3위 잘 안 씻을 것 같고 자기 관리가 안 돼 있을 것 같다는 것이었다. 즉, '체중 관리를 못 하는 사람=의지박약=자기 관리 못하는 사람'이라고 부정적으로 인식하고 있는 것으로 나타났다.

문제는 똥똥한 사람 스스로도 자기 자신을 그렇게 평가한다는 것이다. 식욕 하나조차 자기 의지대로 제어 못 하는 삶의 낙오자, 패배자로 자신을 단정 짓는다. 물론 비만이 나의 건강에 부정적 영향을 미치고 삶의 질을 떨어뜨릴 수 있지만, 체중 하나로 자기 관리를 못 하는 사람이라고 하는 것은 다이어트의 실패 원인을 '사람 마음' 하나로만 국한시키는 편협한 생각이기도 하다. 이런 생각은 다이어트의 결심이나 올바른 방법을 찾는 데 방해가 될 뿐이다. 옷을 입을 때에도, 사람들 앞에 나설 때에도 행동을 더욱 위축되게 만들어 오히려 똥똥한 사람들에 대한 편견을 가중시킨다. 물론 똥똥하면 날씬한 사람에 비해 행동이 민첩할 수 없는 것이 사실이다. 근골격에 부담되는 하중은 그 사람의 움직임을 둔화시키고, 자칫 무리하게 움직였을 경우 손상을 가져올 확률도 크다. 살이 찌고 난 후 신체적 약점 때문에 운동량이 떨어질 수 있지만 살이 찐 것이 전적으로 나태함에서 기인했다고 볼 수는 없다.

한때 107kg의 거구였던 오프라 윈프리. 그녀가 자기 관리를 제대로 못했다면 미국 최고의 방송인 자리에 오를 수 있었을까? 똥똥한 외모에도 불구하고 사회적으로 성공한 사람은 얼마든지 많다. 우리가 그들에게서 찾아볼 수 있는 것은 똥똥한 외모보다는 당당함과 자신감이다. 우리가 살을 빼야 하는 이유는 다른 사람의 시선이나 편견이 무서워서가 아니라 좀 더 건강한 신체로 활력 넘치는 삶을 살기 위해서다. 그리고 다이어트 전, 우리가 준비해야 할 것은 자신의 가치를 존중하고 자신 있게 도전하는 마음이다.

식욕을 마음대로 조절할 수 있을 것이란 착각

남녀노소를 불구하고 많은 사람이 다이어트가 필요하다고 느낄 때 '내일부터 좀 덜 먹으면 된다'는 생각을 한다. 살을 빼겠다는 '의지만 있으면 언제든지 스스로 식욕을 조절할 수 있다고 자신하는 것이다. 의지가 나약해 다이어트에 실패했다고 생

각하는 사람들도 자신이 식욕을 참지 못했기 때문이라고 생각한다. 실제로 우리 몸이 생활하는 데 필요한 열량만큼만 챙겨서 먹을 수 있다면 세상에 비만이 생길 일이 없다. 늘 몸이 필요한 열량 이상의 음식을 먹으니 문제가 되는 것이다.

체중 관리를 할 때 가장 참기 쉽다고 생각하는 '식욕'은 사실 가장 조절하기 힘든 욕구이다. 우리 뇌의 시상하부에서 식욕을 조절하는데, 이 조절 과정에는 여러 요인이 영향을 미친다. 신경계, 호르몬, 대사 물질 등 다양한 자극이 뇌하수체로 전달 되면 직접 식욕과 관련된 물질들을 조절해 식욕을 증가시키거나 억제한다. 늘어난 식욕 스위치를 끄려면 식욕조절중추와 연결된 포만감, 보상 두 가지 감정을 동시에 만족시킬 수 있는 또 다른 자극이 필요하다. 우리가 스트레스를 받을 때 식욕을 느끼는 것은 우리 뇌가 '보상'해달라고 신호를 보내기 때문이며, 이 보상을 가장 쉽게 해결할 수 있는 것은 맛있는 음식을 먹는 것이기 때문이다.

평상시 배가 고플 때는 적당량의 음식만 먹어도 '배가 부르니 만족스럽다'란 생각

이 들면서 포만감과 보상, 두 가지 모두 충족돼 식욕 스위치가 꺼진다. 하지만 과도한 학업이나 업무, 결끄러운 대인 관계, 경제적 사정으로 인한 곤란, 수면 부족 등 다양한 문제로 스트레스를 받으면 원래의 양만큼 먹어도 '즐거거나 행복하다'는 보상의 감정이 충족되지 않는다. 신체 활동에 필요한 에너지는 이미 충분히 확보했지만 보상의 감정을 충족시키기 위해 달콤하고 부드러운, 맵고 짠 뭔가 특별한 음식을 찾는 것이다.

또 한 가지, 식욕과 관련된 재미있는 사실이 있다. 감정 조절의 기술에 관한 알렉스 리커만의 저서 <지지 않는 마음>에 의하면 의지력만으로 유혹을 떨쳐내려고 하면 실패하는 경우가 많다고 한다. 우리가 식욕을 억제할 때는 물론 배고프고, 피곤하고, 목마르고, 육체적으로 불편할 때도 인간의 의지가 그만큼 약해진다는 것이다. 게다가 의지력은 사용하면 사용할수록 약해진다고 이야기한다.

설령 대단한 의지력으로 식욕을 참아 단기간 안에 체중 감량 효과를 보더라도 식욕 억제에 대한 의지를 멈추는 순간 금세 요요 현상이 찾아온다. 안타까운 것은 뚱뚱한 사람의 경우 이미 뇌의 보상 체계가 많은 섭취량에 길들여져 있어 계속 더 많은 음식을 원하게 된다는 것이다. 이렇게 자신의 의지로 자가 치유가 어려운 상황이라면 이것은 병과 다르지 않다. 그리고 비만 전문가를 찾아 자신의 몸 상태와 생활 습관을 점검하고 좀 더 체계적이고 종합적인 케어를 해야 하는 이유이기도 하다.

누구나 운동으로 살을 뺄 수 있는 건 아니다

식욕을 참기 어려우면 운동이라도 해야 할 것 아닌가라고 생각할 수 있다. 실제로 살을 빼겠다는 사람들이 식이요법과 병행하거나 그다음 방법으로 시도하는 것이 운동요법이다. 그렇다면 과연 얼마나 많은 사람이 운동으로 살을 뺄 수 있을까?

우선 이미 비만 단계로 접어들었다면 운동으로 체중을 감량하는 것이 힘들 수 있



다. 심장이나 폐 등 내부 장기나 골격의 용적, 기능은 그대로인데 외형의 하중만 커진 상태이니 마치 소형차 엔진으로 배기량 3000cc의 대형차를 끌어야 하는 것과 같기 때문이다. 조금만 뛰어도 숨을 헐떡거리고 심장이 터질 듯하다. 허리나 무릎, 발목 등 관절 역시 손상을 받을 수 있다. 걷기나 스트레칭 같은 가벼운 운동부터 시작한다면 모를까 체중 감량을 위해 과도한 운동은 할 수 없을뿐더러 해서도 안 된다. 그리고 그럭저럭 운동을 하고 있지만 운동 후 찾아오는 또 다른 유혹을 참지 못하면 체중 감량은 소용없다.

미국의 시사주간지 <타임>에 소개된 한 기사에 의하면 암이나 당뇨 등 수많은 병에 대한 면역력을 기르는 데 운동 효과가 큰 것은 사실이지만, 최근 비만 관련 연구 단체들이 밝힌 바에 의하면 체중 감량에 있어 운동의 역할이 너무 과장돼 있다는 것이다. “체중 감량에 있어 운동은 거의 소용없다”는 루이지애나주립대 에릭 라부신 교수의 말을 인용하면서, 운동을 통해 엄청난 체중 감량 효과를 보았다며 매스컴에 소개된 이야기가 현실에서는 일어나기 쉽지 않다고 전했다.

살을 빼려면 섭취한 칼로리를 소비해야 한다는 것은 누구나 알고 있다. 그리고 운동을 하면 칼로리가 소비된다는 것도 사실이다. 하지만 우리 몸은 운동으로 소비된 칼로리를 보충하려는 본능이 있다. 그래서 운동하고 나면 무엇인가 먹고 싶은 욕구가 생기는 것이다. 이뿐만 아니다. 운동을 열심히 할 경우, 자신에게 뭔가 상을 주어야 할 것 같은 ‘보상 심리’가 작용해 운동 후 편히 쉬어야 한다는 생각으로 더 몸을 안 움직이게 된다는 것이다. 결국 운동 후 곧바로 먹고, 그대로 소파나 침대로 직행해 운동 효과를 말짱 도루묵으로 만들고, 심할 경우 살이 더 찌는 결과를 가져온다는 것이다.

살을 빼기 위한 운동을 당장 그만두라는 것이 아니다. 건강을 위해서 꾸준히 운동해야 한다는 사실은 변함이 없다. 일주일에 최소 한 번 이상 운동을 할 경우 운동을

하지 않는 사람에 비해 인지능력이 30% 이상 증진된다는 것이 신경학 저널의 한 발표로 알려졌다. 그리고 다른 연구에서는 만성 척추 통증이 일주일에 4일 운동하는 것보다 일주일에 2~3번 운동할 경우 36% 덜하다고 나타났다.

운동은 건강 증진과 질병 예방을 비롯해 정신 건강과 인지능력 향상에도 도움이 된다. 다만 체중을 감량할 때 자신의 신체 상황을 고려하지 않고 초기부터 격렬하게 운동하는 것은 오히려 건강을 망치거나 더 살찌게 한다는 점을 유의해야 한다. 자신의 신체 조건에 맞는 운동법과 횟수를 정하고, 체중 감량에 따라 차근차근 운동 강도를 높여나가는 것이 필요하다. 운동 후 식욕을 참지 못하거나 이제 좀 쉬자는 보상 심리가 강하다면 생활 속에서 자주 걷고, 꾸준히 움직이는 것이 더 좋을 수 있다.

자연과학의원 여성 연령대별 평균 치료 결과

다음 통계는 2013년 1월~2015년 6월까지 자연과학의원의 다이어트 성공 사례 300명(여 230명, 남 70명)을 분석해 얻은 결과입니다.

구분	치료 전 체중(kg)	체중 감소(kg)	체지방 감소(kg)	근육 변화(kg)	BMI 변화	치료 기간(일)
10대 여성	82.02	11.35	9.17	1.68	4.25	105.18
20대 여성	80.69	12.12	9.98	1.86	4.56	105.05
30대 여성	80.29	12.66	10.90	1.85	4.79	109.03
40대 이상 여성	77.35	11.53	10.14	1.24	4.52	98.97

여성의 연령대별 평균 치료 결과 20대와 30대의 치료 효과가 두드러집니다. 운동 치료 병행으로 근육 감소는 최소화, 체지방 감소는 최대화한 것이 특징입니다.

비만이 가져온 마음의 병부터 치료해야 한다

비만의 폐해는 고혈압, 당뇨, 동맥경화, 심장질환 등 각종 성인병을 불러오는 데에만 있지 않다. 뚱뚱한 외모로 인한 자기 비하, 열등감, 자존감 저하 등으로 우울증, 거식증 같은 정신질환을 유발할 수도 있다는 것이다. 우리가 다이어트를 하는 이유는 각종 질병의 위협으로부터 벗어나고, 자신의 외형적 단점을 극복해 자신을 되찾을 수 있도록 하기 위해서다. 다이어트의 진정한 목적은 몸과 마음을 건강하게 하는 데 있다.

왜 자꾸 내 몸보다 작은 옷을 사게 될까?

옷장에는 분명 옷이 넘쳐나는데도 불구하고 막상 옷을 입으려면 입을 옷이 없어 고민에 빠지는 경험. 한 번쯤 겪어본 일이고, 지금도 겪는 일일 수 있다. 분명 며칠 전에도 쇼핑을 했는데 왜 입을 옷이 없을까?

영국의 온라인 매거진 <디지털스파이>에서 조사한 바에 따르면 영국 쇼핑객 절반 이상이 체중 감량 인센티브로 실제 사이즈보다 작은 옷을 구입한다고 한다. 그리고 다이어트를 해서 그 옷을 입는 것이 목표라고 말하지만 이틀도 지나지 않아 마음이 변해버려 옷장 속에 방치되는 옷이 1인당 수십만 원어치가 된다고 전했다.

다이어트에 대한 열망으로 '패션 치료'라는 새로운 분야를 개척한 임상심리학자 제니퍼 바움가르트너 박사는 자신의 저서 <옷장 심리학>에서 옷은 우리의 의식과

불만, 바람이 담긴 제2의 자이라고 말한다. 현재 옷장의 모습이 바로 자신의 심리 상태를 나타낸다는 것이다. 만약 옷장을 열었을 때 험렁한 옷과 몸에 꼭 끼는 작은 옷이 혼재되어 있다면, 이 옷장의 주인은 현재 자신이 살찐 것을 무의식적으로 부끄러워하면서 자신의 삶에 대해 거부감을 갖고 있다는 것이다.

사람들은 모두 자신만의 보디 이미지(Body Image)를 갖고 있다. 다소 뚱뚱한 체형의 D양은 평소 성격이 활달하고 낙천적이라 친구들과의 모임에도 언제나 적극적이었다. 친구들도 이런 D양을 좋아해 내심 그녀는 자신이 인기가 많다고 생각했다. 매일 저녁 술 약속이 끊이질 않았고, 그런 만큼 체중이 조금씩 불어났다. 그래도 성격 좋은 D양, '아직 통통할 뿐이야. 그리고 사람들은 통통한 나를 귀여워해' 하며 방심하고 있었다. 하지만 어느 순간 길거리 매장에서 맞는 사이즈의 옷을 찾아볼 수 없게 되자 D양에게 위기의식이 찾아왔다. 심지어 빅사이즈 쇼핑몰에서 주문한 2XL의 청바지가 맞지 않다는 걸 확인하고 그제야 자신이 아주 뚱뚱한 여자라는 것을 알아챘다.

E양은 정반대의 상황이었다. 키 164cm, 체중 54kg의 늘씬한 체형의 소유자였지만 살을 더 빼야 한다는 강박관념에 시달렸다. 그녀의 엄마가 워낙 살이 잘 찌는 체질이라 어려서부터 딸이 뚱뚱해지지 않도록 늘 주의를 줬다고 한다. 외출을 하면 밖에서 먹는 것이라곤 물이나 녹차가 전부였고, 어쩌다 저녁 약속이라도 있는 날이면 한두 손갈 먹고는 집에 돌아와 줄넘기를 1,000개씩 했다. '여전히 나는 통통하다며 최소 46kg 정도 되어야 안심이 될 것 같다는 것이 그녀의 얘기였다.

문제는 우리의 대다수가 날씬한 몸매에 대한 환상, 보디 이미지를 갖고 있다는 것이다. 다소 뚱뚱한 내 보디 이미지를 받아들이지 못해 '이건 일시적인 것일 뿐이야. 나는 얼마든지 날씬해질 수 있어' 하는 마음에 타이트한 옷을 서슴없이 구입한



다. 날씬한 사람도 현재 자신이 가진 보디 이미지보다 더 스키니한 보디 이미지를 찾아 선망의 대상으로 삼는다. 모델이나 배우에게서 닮고 싶은 이미지를 찾고 그녀들을 닮기 위해 노력한다. 그녀처럼 날씬해진다면 세상에 못할 일이 없을 것만 같다. 심각할 경우 왜곡된 보디 이미지는 거식증(신경성 식욕부진증) 같은 식이장애 문제를 가져올 수도 있다. '조금만 더 먹어도 살이 찌 것 같다'는 위기감이 식사를 거부하게 만드는 것이다.

다이어트에 성공하기 위해서는 자신의 보디 이미지에 대해 너무 후한 평가, 또는 박한 평가를 내리는 것은 바람직하지 않다. 너무 후할 경우 다이어트의 작은 효과만

으로도 크게 만족해 중도에 포기할 수 있다. 너무 박할 경우 자신의 신체 상태를 고려하지 않은 채 무리하게 체중 감량을 시도해 생리불순이나 빈혈, 거식증 같은 부작용에 시달릴 수 있다. 더 큰 문제는 다이어트 후에도 여전히 자신의 보디 이미지에 만족하지 못하는 상황이다. 이미 낮아질 대로 낮아진 자존감이 계속 자신에 대해 부정적인 평가를 내리는 것이다.

이제라도 자신의 보디 이미지를 객관적으로 바라보자. 냉정하게 평가할 수 없다면 키, 체중, 체질량지수 등 신체 치수를 정확히 측정하고, 덜도 말고 더도 말고 딱 있는 그대로 받아들인다. 다이어트가 필요한 체질량지수(BMI)는 과체중 23~24.9/비만 I 25~29.9/비만 II 30~39.9/심각한 비만 III $\geq 40(\text{kg}/\text{m}^2)$ 이다.

친한 친구조차 선뜻 만날 수 없다면

대한민국 대표 요가 강사인 제시카, 다이어트 전도사가 된 개그우먼 권미진, TV 드라마 <미생>을 통해 스타 반열에 오른 배우 강하늘. 전혀 상관이 없을 것 같은 이 세 사람에게겐 공통점이 있다. 뚱뚱한 몸매로 다이어트의 성공과 실패를 반복하면서 친한 친구조차 선뜻 만날 수 없을 정도로 심각한 대인기피증에 시달렸다는 것이다.

처음에는 자신의 몸에 잘 맞는 옷을 찾기 힘들었을 뿐이다. 그러다 격식 있는 모임이나 파티가 있을 때 한껏 멋을 내고 나갈 수 없다는 걸 알게 된다. 취업 면접을 보러 갈 때도 마찬가지다. 또한 이성에게 매력적으로 비치는 커녕 아예 만날 기회조차 사라진다. 엄마와 함께 동네 마트라도 나갈라치면 '도대체 살은 언제 빼냐'는 엄마의 잔소리가 시작된다. 명절, 오랜만에 만난 친척들은 '왜 이리 살이 찼냐'며 연신 놀라는 통에 금세 자리를 뜬다. 이런 상황이 빈번해지면 자신감, 자존감을 잃고 결국 외부와의 단절을 선택하고 만다.

남의 눈을 지나치게 의식하다 보면 사람들에게 쉽게 상처를 받는데, 사실 사람들

은 다른 사람의 일에 생각만큼 관심을 두지 않는다. 괜히 '사람들이 많이 먹는다고 생각하면 어떻게 하지?' '뚱뚱하다고 생각하면 어떻게 하지?'는 혼자만의 짐작일 뿐이다. 그러다 심각해지면 사람들이 자신을 존중하지 않거나 배려하지 않는 것에 대한 원인이 뚱뚱한 외모에 있다고 착각하기도 한다. 자신을 평가할 때도 자신의 다른 장점은 찾아보지 않고 뚱뚱한 외모가 자신의 존재 가치 전부인 양 여기면서 우울의 늪에 빠진다.

만약 사람들이 자신을 소홀하게 대한다면 자신의 뚱뚱한 외모를 탓하지 말고 다른 이유가 있을 것이라고 생각하자. 스스로 존중하고 사랑하는 마음을 갖게 된다면 타인에 대한 공감과 배려 또한 많아지면서 서로 자연스럽게 존중하는 태도를 유지할 수 있다.

'살'이 문제라고 생각한다면 이제부터라도 바꾸어나가면 된다. 단기간에 남들에게 달라진 모습을 보이겠다는 욕심은 내지 말자. 목표를 너무 높이 잡고 자신을 몰아세우면 목표 달성에 실패했을 때 자신에게 크게 실망하고 자기혐오에 빠지기 쉽다. 뜻은 높이 세우되 현실 가능한 계획으로 조금씩 전진해야 한다.

자존감을 높이기 위해서 자신과의 약속은 잘 지키도록 한다. 자신에 대한 믿음을 키워야 하는 만큼 처음에는 어렵지 않게 달성할 수 있는 목표와 지킬 수 있는 계획을 세운다. 또 작은 것에 감사하는 마음을 갖자. 당연하다고 생각하는 결과도 정말 수고했다는 마음으로 기뻐하면 자신에 대한 믿음과 자신감을 키울 수 있다.

내 몸에 변화를 가져오는 웃음의 효과

살이 찌기 시작하면 몸이 무거워 조금만 움직여도 숨이 가쁘고 피로감이 몰려와 사소한 일에도 쉽게 짜증을 내는 일이 많다. 살을 빼는 상황이라고 다를 것이 없다. 체중계 눈금을 줄여야 한다는 강박관념으로 배고픔을 참고 운동하다 보면 짜증이 나는 것도 당연한 일이다. 하지만 웃음의 효과를 알고 나면 억지로라도 웃고 싶어질

것이다.

예로부터 우리 선조들은 '일소일소 일로일로(一笑一少 一怒一老 ; 한 번 웃으면 한 번 젊어지고, 한 번 화내면 한 번 늙어진다)'라 하여, 마음과 몸의 상호 관계를 강조하며 많이 웃을수록 건강하고 오래 산다는 것을 상식처럼 여겨왔다. 그리고 웃음이 건강에 미치는 영향을 연구해온 의학자들은 의도적으로 웃는 것만으로도 우리 뇌에 연결된 신경 회로와 근육들은 진짜로 웃을 때와 같은 반응을 하기 때문에 '틈 날 때마다 억지로 웃을 것'을 권할 정도다.

유쾌한 웃음은 스트레스 호르몬 코르티솔 수치를 낮추고, 병균을 막는 항체를 증가시켜 바이러스에 대한 저항력인 면역력까지 높인다. 또한 부교감신경을 지속적으로 자극해 스트레스를 줄인다. 그뿐만 아니라 카테콜아민이나 엔도르핀처럼 사람을 활기차고 건강하게 하는 물질의 분비를 증가시킨다. 그리고 우리가 웃을 때 15개의 안면 근육을 동시에 수축시키고, 몸속에 있는 650개의 근육 중 231개를 움직이게 해 신진대사를 활발하게 만든다. 박장대소할 경우 자연스럽게 복식호흡을 하게 돼 횡격막의 상하 운동을 증가시켜 내장 운동을 활발하게 한다.

이런 효과로 인해 웃음은 자연이 준 다이어트 명약이다. 미국의 밴더빌트대학교의 연구팀이 유럽비만회의에서 발표한 웃음에 관한 보고서에 따르면 하루에 10~15분간 소리내어 크게 웃으면 40~45kcal가 소모된다고 한다. 1분에 약 3kcal가 소모되는 것으로 같은 시간 조깅을 했을 때와 칼로리 소모량이 같다.

다이어트 효과를 높이려면 어깨를 쭉 펴고 입을 크게 벌린 다음 배에 힘을 주고 10초 이상 자연스럽게 '하, 하, 하!' 소리를 내면서 웃는다. 한 번 호흡을 뱉을 때 될 수 있는 대로 최대한 길게 웃는 것이 좋다. 길게 웃으면 몸과 마음이 이완되기 시작하고 점점 더 웃음 운동에 힘을 줄 수 있다. 이때 박수를 치면 손바닥 혈이 자극돼 심장관 기관지 관련 질환 예방에도 도움을 준다고 한다.

지금 나에게 다이어트가 필요할까?

어느 순간부터 여자는 '베이글' 몸매라야 하고 남자는 빨래판 같은 복근이 있는 것을 당연시하게 되었다. 이런 몸매를 갖기 위해 많은 사람이 정상 체중인데도 다이어트에 집착하는 경우가 있다. 다이어트를 하기 전 진짜 자신에게 다이어트가 필요한지 체크하자.



비만이란 무엇일까?

우리는 체중이 많이 나가면 무조건 '남들보다 체중이 많이 나가니 비만이구나!'라고 생각하고 다이어트를 결심한다. 그러나 체중이 많이 나간다고 해서 무조건 비만이라 할 수 없다. 의학적으로 비만은 대사장애로 인해 신체에 지방이 과잉 축적된 상태를 일컫는다. 체중이 많이 나가는 것이 문제가 아니라 지방이 많이 축적된 것을 문제로 보는 것이다.

$$\text{이상적인 체중} = (\text{자신의 키(cm)} - 100) \times 0.9$$

계산 결과 이상적인 체중에서 10% 초과하면 체중 초과, 20%이상 초과하면 비만증이라 한다. 한의학에서는 비만이란 표현은 없지만, 단순히 지방이 축적된 것만을 비만으로 보지 않는다. <동의보감>에서는 비만의 원인을 습(濕)과 담(痰)이라 하여 지방과 수분, 기(氣), 혈(血)의 순환이 잘되지 않아 노폐물인 습담(濕痰)이 과잉 축적된 것이라 본다. 그리고 내부 장기의 기능적 관점에서 보면 과음과 과식으로 인해 비위(脾胃, 소화기) 기능이 떨어져서 비만하게 된다고 했다. 즉, 몸무게만으로 비만을 평가할 수 없다. 근육이 발달되었다거나 뼈 무게가 무거운 등 사람마다 체중을 구성하는 요소가 다르기 때문이다. 따라서 체지방의 증가로 질병의 위험이 증가된 상태를 비만으로 보아야 한다.

나의 체질량지수 알아보기

이상적인 체중 계산법으로 얻은 수치보다 더 중요한 것이 몸을 구성하고 있는 체지방률이다. 근육과 똑같은 무게의 지방이라도 그 부피는 어마어마한 차이를 보이기 때문이다. 정확하게 비만을 판단하기 위해선 체지방 측정을 하는 것이 좋다. 하지만 체지방 측정은 측정 기구가 없으면 불가능하니 간단한 계산으로 체질량지수(BMI, Body Mass Index)와 비만도를 알아보자.

$$\text{체질량지수} = \text{체중(kg)} \div (\text{키(m)} \times \text{키(m)})$$

이 기준은 나라마다 다소 차이가 있다. 현재 우리나라와 아시아 태평양 지역의 비만 기준은 체질량지수 25 이상이다. 하지만 미국과 세계보건기구는 BMI 25 이상을 과체중, 30 이상을 비만으로 분류한다. 미국의 BMI 비만 기준이 우리나라보다 5점 높다.

한국인에서 체질량지수(BMI)와 허리둘레에 따른 동반 질환 위험도

분류	BMI(kg/m ²)	허리둘레	
		<90cm(남) ≥90cm(남)	<85cm(여) ≥85cm(여)
저체중	<18.5	낮음	보통
정상	18.5~22.9	보통	증가
위험 체중	23~24.9	증가	중등도
1단계 비만	25~29.9	중등도	고도
2단계 비만	>30	고도	매우 고도

출처 대한비만학회 <비만치료지침>

다이어트, 비만 치료가 필요한 순간

1 과체중 이상이다

체질량지수(BMI)에 의한 과체중과 비만은 정도의 차이를 나타낸다. 체질량지수 23~25는 과체중, 25 이상은 비만으로 본다. 필요한 지방보다 더 많은 양의 지방이 몸에 쌓였다고 보는 비만과 달리 과체중은 단순히 정상인보다 체중이 많이 나가는 것으로 여기는 경우가 많다. 하지만 과체중은 정상 체중과 비만의 중간에 있는 상태로 이때 체중 관리를 하지 않으면 고혈압, 당뇨병, 고지혈증 등 체중과 관련된 '생활습관병'이 발생할 위험이 높다.

과체중을 관리하기 전, 체중 증가의 원인부터 파악해야 한다. 첫째, 소비되는 칼로리보다 음식을 통해 섭취한 칼로리가 더 많은 신체 불균형 때문이다. 이런 불균형을 일으키는 원인으로는 활동 부족과 앉아 있는 생활 습관, 과식, 영양 부족, 갑상선기능저하증 같은 호르몬 불균형, 반복된 다이어트로 인한 대사장애, 섭식장애, 음주, 스트레스, 불충분한 수면, 금연 등이 있다. 둘째, 운동을 꾸준히 해서 체중은 많이 나가지만 체지방을 측정해 보면 지방이 별로 없고 근육이 많은 경우도 있다. 이런 과체중은 치료가 필요 없는 정상으로 볼 수 있다.

하지만 체질량지수가 23~25이고, 허리둘레가 남성의 경우 90cm, 여성의 경우 80cm라면 비만으로 발전할 수 있는 과체중이므로 다이어트가 필요하다고 볼 수 있다. 특히 우리나라 사람은 정상과 과체중 사이의 위험도 차이가 크지 않기 때문에 과체중이란 진단을 받으면 앞서 말했던 것과 같이 비만의 기준이 되는 체질량지수, 허리둘레 등을 확인하고 체중 조절을 하는 것이 바람직하다.

2 고도비만이다

국민건강보험공단이 발표한 '빅데이터 분석을 통한 한국인의 비만 및 진료비 현황(2015)'에 따르면 2025년에 우리나라 인구 가운데 고도비만 환자의 비율이 5.9%에 달할 것으로 예측된다. 고도비만이란 체질량지수(BMI)가 30이상으로 고혈압, 당뇨병 등 생활습관병에 걸릴 가능성이 정상 체중에 비해 2배 이상 높기 때문에 단순히 살이 찐다는 의미를 넘어 건강을 위협할 수 있다. 따라서 누구보다 다이어트 치료가 필요하다.

하지만 고도비만은 보통의 비만과 달리 스스로의 힘으로 식욕을 조절하거나 운동을 통해 살을 빼기 어려운 것이 사실이다. 또한 살을 빼는 데 성공하더라도 또다시 살이 찌 가능성이 매우 커서 체계적인 다이어트 치료를 해야 한다.

양방에서는 체질량지수가 32~37이면서 당뇨, 수면무호흡증, 비만 관련 심장질환, 관절 질환 등 비만 관련 합병증이 나타났거나 식이요법, 약물치료 등 다이어트 치료에 실패했다면 위밴드수술(위 상단을 실리콘 밴드로 묶는 수술) 또는 위우회술(위를 소장에 연결하는 수술), 위소매절제술(위를 소매 모양으로 잘라 위의 용적을 줄이는 수술) 같은 수술을 권한다.

고도비만일 경우 각종 생활습관병이 나타날 위험이 높기 때문에 자연과한의원에서는 체질량지수 30이 넘으면 고도비만으로 판단, 비만 치료를 하고 있다. 모든 비만 치료가 같겠지만, 고도비만은 환자가 지쳐 중도에 포기하지 않고 오랫동안 꾸준히 실천할 수 있도록 쉽고 재미있는 다양한 요법으로 비만을 치료한다.

3 복부비만이다

복부비만은 남성에게 많이 생기는데, 여성은 중년 이후 여성호르몬이 줄면서 많이 나타난다. 원인은 잘못된 식생활과 과도한 스트레스, 운동 결핍으로 인해 기초대사량이 저하돼 남아도는 에너지가 지방으로 바뀌어 복부 내장에 저장되기 때문이다.

복부 지방은 크게 피하지방과 내장지방으로 나뉜다. 피하지방은 배를 잡았을 때 손에 잡히는 뱃살이고, 내장지방은 체지방 측정으로 간접적으로 파악하거나 복부 CT 검사로 정확히 확인할 수 있다. 배 전체에 분포되는 피하지방보다 당뇨병, 고혈압, 고지혈증 등 성인병을 유발할 수 있는 내장지방이 더 큰 문제다.

특히 내장지방의 양은 복부비만에 직접 영향을 미친다. 그러나 다행인 것은 내장지방은 피하지방에 비해 축적되기 쉬운 반면 빼기도 쉽다는 것이다. 내장비만은 잘못된 식습관을 가장 큰 원인으로 꼽을 수 있다. 즉, 잘못된 식습관만 교정해도 큰 효과를 볼 수 있다. 그리고 적절한 운동을 하면 지방이 에너지원으로 사용되어 내장에 축적되는 것을 예방할 수 있다.

내장지방을 줄이기 위해서는 빠르게 걷기를 하루 30분 이상 꾸준히 한다. 그리고 지금까지 유지해온 식습관을 바꾸면 내장지방이 생기는 것을 예방할 수 있다. 끼니를 거르지 않아야 과식을 피할 수 있다. 탄수화물을 많이 섭취할 경우 중성지방을 만들 수 있으므로 밀가루 음식은 가급적 피한다.

반면 아랫배에 피하지방이 쌓여 나타나는 복부비만은 식이요법과 운동만으로 잘 빠지지 않는다. 뱃살을 빼려고 심하게 운동을 하거나 식이요법을 하다가는 얼굴, 가슴 등의 부위가 먼저 빠져 몸매를 망칠 수 있다. 피하지방을 빼기 위해선 지방세포의 크기를 줄이고 혈액순환이 원활히 되도록 해야 한다. 걷기나 자전거 타기 등의 운동을 꾸준히 하고, 반신욕이나 족욕 등을 해서 혈액순환이 잘되도록 한다. 운동과 식습관 개선으로 내장지방을 줄이면 피하지방이 생기기 어려운 체질로 바뀌어 피하지방을 줄이는 데 도움이 된다.

4 상체비만이다

볼록 튀어나온 똥배, 청바지 옆으로 비어져 나오는 허리살, '한 어깨'로 보이게 만드는 굵은 팔뚝, 저주받은 허벅지, 꼬끼리 다리를 연상케 하는 통통한 종아리 등등 사람마다 콤플렉스를 느끼는 부위가 있다. 이렇듯 어느 한 부분만 유독 살이 찌는 부분비만의 원인을 한의학에서는 몸의 조화와 기의 흐름이 원활하지 못하기 때문으로 본다.

우리 몸은 허리 아래쪽은 물의 기운이, 허리 위쪽은 불의 기운이 다스리는데 얼굴이나 팔뚝, 등, 어깨 같은 상체에 살이 찌는 상체비만은 불의 기운이 왕성해져 나타난다. 상체에서 일어나는 왕성한 신진대사를 누르기 위해 하체의 기운마저 상체로 올라오기 때문에 상체는 살이 찌고, 상대적으로 하체는 마른다. 상체비만이 고민이라면 오히려 자전거나 스텝퍼 같은 하체 운동이 도움이 된다. 그리고 계단 오르기 같은 생활 속 운동도 좋다. 단 내려올 때는 무릎에 무리가 갈 수 있으므로 엘리베이터를 이용하는 것이 좋다. 지나치게 땀을 빼면 음식이 손상되므로 찜질방은 피한다. 성질이 차가운 생굴, 멧게, 전복 등의 해물류나 수박, 참외, 바나나, 보리차, 울무차, 산수유차, 옥수수수염차 등을 먹으면 도움이 된다.

5 하체비만이다

의자에서 일어서는 순간 상대를 깜짝 놀라게 하는 반전 몸매의 주인공은 복부나 엉덩이, 허벅지 등에 살이 몰린 하체비만이다. 보통 하체비만은 남성보다 여성에게 더 많이 나타나는데 이는 여성호르몬 분비와 관련이 있다. 임신할 경우 태아를 보호하기 위해 하체에 지방을 모으는 경향이 있다. 소화가 잘 안 되어 배에서 자주 소리가 나며, 아랫배와 손발이 차갑고, 쉽게 피로를 느끼며, 현기증이 있거나 차멀미를 하는 사람에게 하체비만이 자주 나타난다. 소화가 약해 섭취한 음식을 제대로 소화시키지 못하는 경우에는 소화가 덜 된, 즉 완전히 분해되지 않은 영양인 지방이 복부에 쌓이면서 복부비만이 나타난다. 또한 체형이 바르지 못하거나 골반이 틀어진 경우 근육의 불균형으로 지방 축적이 일어날 수 있고, 하체 혈액순환이 원활하지 못해 부종이 지속된 상태로 하체비만이 될 수 있다.

복부나 하체 살을 빼기 위해 과한 운동을 하는 것보다 수시로 스트레칭이나 요가를 통해 다리 근육을 풀어주는 것이 좋다. 혈액순환을 위해 따뜻한 물에 반신욕을 자주 하고, 몸을 따뜻하게 하는 인삼차나 생강차, 쌍화차 등을 마시자. 소화가 잘 안 되는 밀가루는 멀리한다.

6 산후비만이다

출산 후 6개월이 지나도 체중이 임신 전 체중보다 2.5kg 이상 증가된 상태라면 산후비만을 의심해야 한다. 산후비만을 그대로 둘 경우 임신 전과 달라진 몸매 때문에 자

신감을 상실하게 되고 이는 산후 우울증으로 발전할 수 있다. 또한 산후풍의 발병 빈도가 높아지고 예후도 나빠지며, 월경주기가 불규칙해지고 스트레스에 민감해지며, 다낭성난소증후군, 당뇨병, 자궁내막증식증의 빈도가 높아진다. 따라서 산후 6개월 내, 늦어도 1년 내에 꾸준한 관리를 통해 체중 관리를 해야 한다.

산후에는 무조건 식사량을 줄이는 것보다 근육량을 늘려 기초대사량을 높이는 데 초점을 두는 것이 좋다. 하루에 30분 정도 스트레칭을 꾸준히 하는 습관을 들이도록 한다. 모유 수유 중이라면 일반인 하루 권장 칼로리보다 500kcal 정도 더 먹고, 분유 수유 중이라면 식사량을 평소보다 2/3 정도만 먹는 것이 좋다.

한의학에서는 산후비만이 나타나는 원인을 어혈(瘀血)과 혈허(血虛)로 본다. 어혈은 혈액순환과 기 순환을 정체시켜 부종과 통증을 유발하고 신진대사율을 떨어뜨린다. 그리고 혈허 역시 신진대사율을 떨어뜨려 비만을 유발할 수 있다. 따라서 산후비만에는 자궁 회복을 도우면서 어혈을 없애고, 수분 대사를 도우며 보혈하는 치료를 병행해 체중 관리를 하는 것이 좋다.

7 나잇살이 찼다

나잇살은 나이가 들면서 나타나는 노화 현상의 결과다. 에너지 소비는 감소하는데, 영양 섭취의 불균형과 호르몬으로 인해 근육은 감소하고 체지방이 늘면서 나잇살이 찐다. 남녀 모두 나잇살이 생기지만 그 원인에는 차이가 있다. 여자에게 나타나는 나잇살의 출발점은 출산이다. 임신 중에 태아 보호를 위해 복부에 지방이 많이 축적되는데, 이 지방은 출산 후에도 잘 빠지지 않는 경우가 많다. 이렇게 늘어난 복부 지방은 폐경기가 되면 여성호르몬인 에스트로겐이 거의 만들어지지 않아 급격히 늘어난다. 에스트로겐은 내장지방 축적을 억제하는 기능이 있기 때문에 폐경기가 지나면 나잇살이라 불리는 뱃살이 더 쉽게 찌는 것이다.

반면 남자의 경우 나잇살을 부르는 주범은 술과 고기 위주의 고열량 메뉴로 가득 찬 회식에 있다. 남자의 나잇살은 피하지방보다 내장지방이 훨씬 많아 걸어서 잡히는 지방층이 많지 않으므로 좋은 운동과 식사 습관만 유지해도 나잇살을 뺄 수 있다. 하지만 여자는 폐경과 함께 찾아오는 갱년기의 우울한 감정이나 공허감을 채우기 위한 과식, 흥조, 신체 불균형 등의 증상 때문에 운동이나 다이어트가 쉽지 않아 나잇살을 키울 수 있다. 갱년기를 핑계로 체중 관리를 등한시할 경우 자칫하면 삶의 의욕까지 잃어버릴 수 있으므로 시간을 정해 가벼운 산책을 하거나, 자신이 즐겁게 할 수 있는 일과 운동을 찾아 신체 활동량을 늘리면서 체중 관리를 하는 것이 좋다.

Chapter 02

내 몸에 맞는 다이어트는 따로 있다

다이어트를 위해 무조건 굶거나 한 가지 음식만 먹고 피트니스센터나 공원에서 운동을 하는 사람들. 과연 이들 중 자신에게 꼭 필요하고 자기 몸에 맞는 다이어트를 하는 사람은 얼마나 될까? 전문가들은 이런 마구잡이식 다이어트가 아름다운 몸매나 건강을 되찾는 데 도움이 안 된다고 입을 모은다. 단순히 체중계의 눈금을 줄이기 위해 독한 마음으로 시작하는 다이어트는 요요 현상만 불러올 뿐이다. 자신이 살찐 이유와 몸의 상태를 정확하게 파악한 다음, 즐기면서 할 수 있는 자연 친화적 다이어트 방법이라면 건강하게 살을 뺄 수 있다. 웃으며 10kg을 감량할 수 있는 방법, 이제 만나보자.



1

건강한 살 빼기, 한방 다이어트가 딱이다

다이어트 방법이나 체중 감량을 위한 전문적인 치료법은 아주 많다. 다이어트 방법이 많은 이유는 그만큼 체질이나 건강 상태, 비만 유형에 따라 다이어트 방법이 다르고 실패할 가능성이 높기 때문일지 모른다. 과연 내 몸에 맞는 다이어트 방법은 무엇일까. 내 체질과 건강 상태에 맞는 다이어트 방법, 자연 친화적 한방 다이어트의 비결을 만나보자.

겉보다 속을 치료하는 것이 우선이다

다이어트를 하는 사람 대부분은 인터넷이나 신문, 잡지 등을 통해 다이어트 정보를 접한다. 그리고 자신의 몸 상태와 관계없이 누가 얼마만큼 체중을 감량했다는 수치에 혹해 1일 1식 다이어트, 원푸드 다이어트를 하거나, 무조건 굶거나, 미친 듯이 운동하거나, 다이어트 보조제를 섭취하는 등의 방법을 자기 몸에 실험하듯 해댄다.

그렇다면 어떤 다이어트 방법을 선택해야 하는 것일까! 비만은 살아가면서 받는 스트레스나 잘못된 식습관, 유전적 건강 상태 등 다양한 원인이 복합적으로 작용해 나타나는 것이다. 한방에서는 오장육부의 균형이 깨지고 몸에 화열(火熱)이나 좋지 않은 혈액인 어혈, 순환 안 되는 수분인 담 등 독소가 많아지면서, 절대적인 칼로리 섭취량과 별개로 살이 찐다고 본다. 따라서 다이어트를 무조건 보이는 살을 빼는 것에 중점을 두지 않는다. 인체 내 장부 기능을 바로잡아 원활한 신진대사 기능을



되찾을 수 있는 치료가 먼저다. 자연과학의원에서는 비만이 나타나는 원인을 다음과 같이 5가지로 나눠 치료하고 있다.

1 폭식을 부르는 위열형 비만

위열이란 위장에 열이 많다는 것으로, 위열이 있는 사람 중에는 음식 욕구를 참지 못하는 폭식형 비만이 많다. 보통 스트레스 등으로 울체가 일어나 풍열이 발생해 위에 영향을 미치거나 부적절한 절식, 단식으로 위장에 손상을 주거나 위에서 열을 발생시키는 술, 고기, 기름진 음식 등을 많이 먹어서 나타난다.

2 신진대사가 원활하지 못한 비습형 비만

한방에서 소화기계를 뜻하는 비위의 각종 기능이 저하되어 인체의 영양대사가 원활하지 못한 상태를 말한다. 술, 육류, 기름진 음식, 인스턴트식품 등을 과식하는

식습관을 오래 가지고 있는 사람에게서 흔히 볼 수 있다. 몸이나 머리가 몹시 무겁고 부종, 피로, 무기력, 식욕부진 등이 동반되며 종종 비만에 속한다. 비습형 비만은 비장 기능을 회복시켜야 비만을 치료할 수 있다.

3 많이 먹지 않아도 살찌는 담음형 비만

담음이란 병적인 원인에 의해 생겨난 비정상적인 체액과 물질이다. 담음이 장에 있으면 가스가 많이 차고 장에서 소리가 나며, 위에 있으면 위 속이 항상 그득하고 배고픔을 잘 못 느끼며, 많이 먹지 않는데도 살이 안 빠진다. 두통, 구역질, 변비, 설사, 월경불순, 월경통 등을 동반하는 경우도 많다. 담음형 비만은 질병에 의한 중증 비만에 속하므로 근본 원인을 치료하는 것이 중요하다.

4 스트레스가 원인인 기체형 비만

기체란 기의 흐름에 장애가 생긴 것을 말한다. 주로 정신적 고통, 고민, 긴장 같은 과도한 스트레스로 인해 발생한다. 기체가 생기면 지방대사 작용, 혈액순환, 기순환이 정체되어 비만이 유발된다. 가슴이 답답하고 막히는 증상, 소화불량, 원인을 알 수 없는 다양한 형태의 통증, 대소변 장애 등이 나타난다. 그리고 신경 쓸 일이 생기면 더욱 심해지는 특징이 있다. 기의 흐름을 원활히 해주면서 비만을 치료하는 한약 복용, 운동, 호흡법이 좋다.

5 몸이 허약한 기허형 비만

기허란 우리 몸을 움직이는 데 근본이 되는 힘인 기가 부족한 것으로, 주로 원기가 부족한 것을 말한다. 선천적인 원기 부족, 소화장애로 인한 영양 결핍, 흡수된 영양소를 몸의 각 부분으로 운송하는 기능 부족, 폐 기능 저하로 인한 원기 부족 등으로 비만해진다. 기가 부족하면 지방대사 작용 등 신진대사가 잘 이루어지지 않아 비만을 유발하는데 활동 후나 운동 후에 더욱 피로감을 느끼는 특징이 있다.

이렇듯 비만이 나타나는 원인은 여러 가지가 있다. 물론 어떤 상황이든 기본적인 것은 많이 먹는 것에 비해 칼로리 소모가 적기 때문이라고 할 수 있다. 하지만 많이 섭취하는 원인 또는 같은 양을 섭취했을지라도 몸에서 얼마나 효율적으로 대사되느냐에 따라 몸의 지방 축적은 달라진다. 따라서 우리 몸이 섭취한 음식을 원활하게 대사할 수 있게끔 만들어주는 것이 중요하다.

몸의 신진대사를 원활하게 하라

진료실에서 진료를 하다 보면 “똑같이 먹었는데 왜 나만 살이 찌나요?”라며 의문을 갖고 있는 사람을 자주 볼 수 있다. 같은 양의 음식을 먹었는데도 살이 찌는 이유는 신진대사의 차이 때문이다. 신진대사란 생명 유지를 위해 우리가 먹은 음식을 에너지로 바꾸고 노폐물을 몸 밖으로 배출하는 흐름으로, 크게 기초대사와 신체활동 대사, 음식 섭취 대사로 나뉜다. 따라서 신진대사가 좋아야 몸속에 남아 있는 탄수화물이나 지방이 체내에서 에너지로 쉽게 사용되고 따라서 지방세포도 늘지 않는다. 그래야 살이 잘 안 찌는 체질이 되는 것이다. 신진대사가 원활하면 에너지를 소비하는 속도가 빨라질 것이고 신진대사가 느려지면 에너지를 소비하는 속도가 느려질 것이다. 그러면 어떻게 신진대사를 늘릴 것인가?

첫째, 근육의 절대량을 늘려 기초대사량을 높여야 한다. 근육량이 많으면 기초대사량이 높다는 사실은 귀가 따갑도록 들어왔을 것이다. 실제로 근육은 지방보다 3배나 더 많은 열량을 소비하지만 근육을 만드는 것은 쉬운 일이 아니다. 나이가 들수록 근육이 감소해 나잇살의 원인이 되기도 한다.

둘째, 신체활동 대사량을 늘려야 한다. 앉아서 일하는 사람보다 활동적으로 움직이면서 일하는 사람의 신체활동 대사량이 높다. 따라서 평상시 편안함을 추구하기



보다 자주 움직이는 것이 좋다. 그리고 신체활동량을 늘리는 데 운동만큼 좋은 것이 없다. 살을 빼기 위해 무리한 운동을 하는 경우가 많은데 평생 꾸준히 할 수 없다면 그만두자. 차라리 몸에 무리가 가지 않도록 일상생활을 바쁘게 보내는 것이 낫다. 다이어트를 할 때뿐만 아니라 꾸준히 할 수 있는 운동을 선택한다.

셋째, 규칙적인 식사를 해야 한다. 다이어트를 하면 평소보다 훨씬 덜 먹었는데도 살이 전혀 빠지지 않는 경우가 있다. 음식 섭취량이 줄어들면 그만큼 신진대사량도 줄어든다. 따라서 음식을 먹으면 그것을 소화시키기 위해 소비하는 에너지가 상당한데 이 과정이 없다면 그만큼 에너지 소비도 줄어든다. 또한 음식에 따라 칼로리 소모량이 달라지는 것을 염두에 두자. 3대 영양소인 단백질, 지방, 탄수화물 중 단백질을 대사하는 데 칼로리가 더 많이 소모된다. 따라서 다이어트를 할 때는 단백질을 섭취하는 것이 음식 섭취 대사를 높이는 데 더 효율적이다. 적당량의 에너지가 공급되지 않으면 우리 몸은 근육을 분해해 에너지원으로 사용하기 때문에 근육량이 줄어들고 기초대사량이 낮아지는 결과를 초래한다.

넷째, 체온을 높여야 한다. 체온이 1℃ 올라가면 신진대사가 활발해져 기초대사량이 약 10% 증가한다. 평소 체온을 높일 수 있는 가장 효과적인 방법은 운동과 목욕이다. 체온 관리를 위해 운동 후 서서히 체온이 떨어지도록 하는 것이 중요하다. 지방이 계속 연소되도록 가벼운 스트레칭을 하면서 체온이 천천히 떨어지도록 해 신진대사량을 높이자.

다섯째, 호르몬을 활용하자. 우리 몸에서 분비되는 성장호르몬은 모든 신체기관의 대사를 촉진시켜 열과 에너지를 발생하게 만드는 원동력이 된다. 따라서 성장호르몬이 분비되는 밤 10시~새벽 2시에 숙면을 취하면 수면 다이어트에 도움이 된다. 에스트로겐이나 테스토스테론 같은 성호르몬 역시 기초대사량 변화에 중요한

역할을 한다. 여성의 경우, 나이가 들수록 살이 찌는 이유는 에스트로겐 분비가 적어지기 때문이기도 하다.

자연과한의원에서는 신진대사가 원활히 이뤄질 수 있도록 자연감비탕과 전신 부항, 발한 족욕, 운동치료 등으로 비만을 치료하고 있다. 자연감비탕은 숙지황, 의이인, 천화분, 백하수오, 마황, 백복령, 맥아, 원육, 당귀 같은 신진대사 향상에 직간접적으로 도움을 주는 약재를 비만 원인에 따라 처방한 탕약이다. 전신 부항은 혈액순환에 도움을 주어 노폐물 배출과 부분적인 기혈 순환을 돕는다. 물리적인 효과로는 셀룰라이트 완화에 도움을 줘 다이어트로 나타날 수 있는 피부 처짐 등을 예방할 수 있다. 발한 족욕은 노폐물 배출과 혈액순환을 촉진하고, 전신 혈행과 기 순환을 왕성하게 해 신진대사량을 증가시키는 역할을 한다. 또한 유산소운동에 효과적인 사이클, 러닝머신 등에서 운동할 수 있도록 운동치료실을 마련해 따로 시간을 내서 운동하기 힘든 비만 환자가 병원에서 운동을 통해 신진대사를 높일 수 있도록 돕고 있다.

식욕을 떨어줄 수 있는 한방 다이어트

금방 식사를 마쳤는데 자신도 모르게 무엇인가 먹을 것을 찾을 정도로 다이어트를 방해하는 가장 큰 적은 바로 '식욕'이다. 배고파서 먹고 있다면 그나마 다행인데 배고프지도 않는데 식욕을 참지 못하는 이유는 무엇일까? 식욕은 여러 가지 원인에 의해 영향을 받는데 대표적으로 신경전달물질, 호르몬, 식이 등이 있다.

식욕을 느끼게 하는 배고픔은 흔히 위가 비어서 생긴다고 생각한다. 하지만 배고픔과 포만감을 느끼는 것은 뇌의 시상하부를 통해 분비되는 렙틴과 그렐린 때문이다. 렙틴은 지방세포에서 분비되는 호르몬으로 포만감을 느끼게 하여 식욕을 감소시키는 역할을 한다. 식사량을 줄이고 체지방률을 저하시키며 혈당을 떨어뜨리기



도 한다. 그렐린은 위에서 분비되는 호르몬으로 식욕을 증가시킨다. 아침을 굶거나 야간에 활동이 많으면 그렐린 분비가 촉진된다. 식사 후 20분 정도 지나면서부터 그렐린의 분비가 감소되기 시작하므로 식사를 천천히 하는 것이 좋다. 렙틴과 그렐린 두 호르몬이 균형을 이뤄 분비되는 것이 정상인데, 어떤 이유로 인해 밸런스가 깨지면 억누를 수 없는 식탐이 발동돼 끊임없이 음식을 찾게 된다.

배꼽시계가 울린 것도 아닌데 식욕을 느끼게 만드는 또 다른 원인은 스트레스와 욕구불만에 있다. 세로토닌은 뇌에 있는 신경전달물질로 정서, 식이, 수면 양상에 중요한 역할을 한다. 기분이 울적해지면 세로토닌 농도가 낮아지는데 저하된 세로토닌의 양을 빠르게 원상태로 만들어주기 위해 음식이 필요한 것이다. 단것을 먹으면 뇌에서 당을 통해 인슐린이 세로토닌 생산을 활성화해 기분이 좋아지는 것이다. 따라서 세로토닌 수치가 낮으면 우울증, 폭식증, 탄수화물 의존증, 불면, 비만 등이 생길 가능성이 높다고 알려져 있다.

또한 스트레스는 코르티솔이란 호르몬을 정상치 이상 분비시켜 배고픔을 느끼게



하고 지방을 저장하게 만든다. 긴 시간 스트레스를 받으면 코르티솔 수치가 내려가지 않고 습관적인 식탐 증세를 보인다고 알려져 있다.

다이어트를 할 때 식욕이 폭발할 것 같은 느낌을 더 자주 받는 것은 부족한 에너지를 채우려는 현상 때문이다. 다이어트 기간에 식단 조절로 먹는 양이 줄어들고 운동을 병행해 활동대사량이 늘어나면 원래 몸이 가지고 있던 에너지가 줄

어지기 마련이다. 몸은 부족해진 에너지를 채우기 위해 무엇인가 먹을 것을 계속 명령하는 것이다. 이 과정을 잘 견뎌내면 몸이 다이어트 시스템에 적응해 에너지를 더 요구하지 않게 된다.

다이어트의 숨은 적인 식욕을 극복하는 것은 쉽지 않은 일이다. 자연과학의원에서는 식욕을 조절하기 위해 자연감비탕과 이침을 처방한다. 자연감비탕의 황금, 황련, 백복령, 마황은 식욕을 억제하는 약재다. 또한 같이 처방되는 의이인, 숙지황은 포만감을 주며 식욕을 감소시키는 역할을 한다. 그리고 원지, 용안육 등이 들어가는데 이는 다이어트 과정의 스트레스를 줄여주는 데 좋다. 숙지황, 당귀, 백출, 백복령, 맥문동은 다이어트 과정 중 기운이 너무 처지지 않도록 돕는다.

다이어트의 필요성을 느끼면서도 먹는 것 앞에서 사족을 못 쓰는 비만인을 위해 귀에 놓는 이침을 권한다. 식욕중추를 조절하는 귀의 혈자리에 이침을 놓음으로 식욕을 억제하고 포만감을 주는 역할을 한다. 심리적 효과를 기대할 수 있으며 부작용이 거의 없다는 것이 특징이다.

부분비만을 덜어줄 수 있는 한방 치료 요법

완벽한 몸매를 만들기 위해 다이어트에 도전하지만 무턱대고 살을 빼려고 조각상 같은 멋진 몸매가 만들어지는 것은 결코 아니다. 몸매에 대한 고민은 체중이 많이 나가는 사람뿐만 아니라 체중이 적게 나가는 사람도 예외는 아니다. 상대적으로 팔다리는 가늘지만 몸통은 두껍고, 상반신은 정상인데 허벅지는 두꺼운 하체비만을 비롯해 팔뚝, 등, 허리 같은 한 부분에 살이 집중돼 스트레스를 받는 경우도 많다. 이렇듯 부분비만은 국소 부위에 지방 침착이 과잉된 것으로 지방 크기가 증가했거나 근육이 많거나 부종이 있어서 나타난다고 볼 수 있다.

1 지방 증가로 나타난 부분비만 치료법

우리 몸의 지방세포는 1세부터 18세까지 수적 증가가 이뤄지고, 성인이 되면 수적 증가는 없고 크기가 커진다. 따라서 식이요법과 운동으로 지방세포의 크기는 줄일 수 있어도 지방흡입술 같은 수술을 통하지 않고선 그 수를 줄일 수 없다.

하지만 수술을 한다고 해도 근본적으로 체중 유지를 위한 식습관이나 운동 습관을 들이지 않으면 비만을 고칠 수 없는 것이 사실이다. 우리 몸의 지방세포는 쉽게 크기가 변하는 것과 쉽게 크기가 변하지 않는 것으로 나눌 수 있다. 수술로 지방세포 수를 줄였다 해도 쉽게 크기가 변하는 지방세포는 온몸에 퍼져 있어 잘못된 식습관과 생활 습관을 그대로 유지할 경우 다시 살이 찌 수 있다는 것을 명심해야 한다. 지방세포는 옆구리, 엉덩이, 허벅지, 아랫배, 허리, 등, 팔에 몰려 있다.

지방분해침

침의 기혈순환 작용과 전기 자극, 열 자극으로 부분비만을 줄여주는 치료법이다. 지방분해침은 치료의 안정성과 효과가 입증된 치료법으로 시술시 통증이 거의 없고 따끔하는 정도다. 지방을 빼고자 하는 부위의 지방층에 침을 놓은 다음 전기를 연결하여 지방층에 전기 자극

을 가한다. 단, 지방분해침은 지방을 분해해 혈액 내로 배출이 쉬운 상태로 만들어주는 것이므로 시술한 당일 운동을 하고 저열량으로 식사를 유지함으로써 최상의 효과를 낼 수 있다.

S라인 산삼약침

대한한방비만학회와 대한면역력약침학회 자료에 따르면 산삼약침은 전신적인 체중 감소보다는 부분비만을 줄이기 위해 개발된 약침이다. 산삼, 사향, 우황, 응담으로 구성돼 있다. 산삼 추출물은 신체의 신진대사를 활성화하고 기초대사량을 높인다. 사향은 지방세포의 분해를 촉진하는 것으로 추정되고 있다. 우황은 담(痰)을 제거하는 데 도움을 주고, 응담은 항염증 작용을 한다고 알려져 있다. 기존의 지방분해침에 비해 임상적으로 효과가 좋고 동물 실험에서도 객관적으로 안정성이 검증되었다. 약침주입기로 지방층에 직접 주입한다. 주 1~2회 시술을 받으면 효과를 볼 수 있다. 식이조절과 운동을 병행하면 더욱 효과적이다.



2 부종으로 나타난 부분비만 치료법

신체의 어느 한 부분이 붓는 증상을 일컬어 부종이라 한다. 한의학에서는 부종의 원인을 수분대사가 잘 이루어지지 않는 것으로 본다. 우리 몸의 60~70%는 물로 이루어져 있는데 이 수분은 세포 안의 세포내액과 세포 밖의 세포외액으로 나뉜다. 건강에 이상이 없을 때 세포내액과 세포외액은 끊임없이 이동하고 교류하며 균형을 이루는데 여러 원인에 의해 수분 분포의 비율이 불균형해지면 부종이 발생하는 것이다. 일반적인 부종은 생활 습관을 개선하면 증상이 쉽게 없어지지만 만성적으로 생기는 부종은 병이 원인인 경우도 있으므로 전문의와 상담이 필요하다.

부항

부항은 침구 치료, 뜸과 함께 기원전부터 치료에 응용되던 오래된 방법이다. 부분비만 부위에 시술하면 기혈순환을 도와 해당 부위의 림프순환을 촉진시켜 몸의 독소와 노폐물 배출을 원활하게 하고 물리적인 음압 상태를 유지시켜 해당 부위의 멎어 있는 섬유질 고리를 풀어 셀룰라이트를 줄이는 데도 도움이 된다. 시술 당시에는 피부에 약간의 통증이 있지만 시술 후에는 시술 부위가 시원해짐을 바로 느낄 수 있다.

발한 족욕

우리 신체의 가장 아래에 위치한 발은 인체의 축소판이라 불린다. 따라서 발을 잘 관리하는 것만으로도 피로를 풀고 혈액순환을 개선할 수 있다. 열은 위로 올라가는 성질이 있어 스트레스를 많이 받으면 머리는 뜨거워지고 발은 차가워진다. 이런 상태가 지속되면 혈액이나 체액, 기 순환이 되지 않아 종아리나 다리 등 몸이 붓는 증상이 나타난다. 38~40℃의 따뜻한 물에 발을 담그면 발끝에 모여 있던 피가 온몸으로 퍼지면서 몸 전체가 따뜻해진다. 혈류가 좋아지면 몸에 머물던 냉기가 풀어지면서 몸속 노폐물이 땀과 함께 빠져나가 한의학에서 말하는 습(濕)을 줄여 부종을 줄일 수 있다.

비만, 다이어트로 인한 트러블을 해결하라

다이어트를 할 때는 주변 사람들에게 변화된 모습을 빨리 보여주겠다는 '의욕'이 '독'이 되어 돌아올 수 있다. 의욕이 넘치다 보니 건강보다는 살을 빼기 위해 무리하게 다이어트를 시도하는 것이 원인이다. 무조건 굶거나 한 가지 음식만 먹는 원푸드 다이어트는 빠르게 체중을 감량할 수 있다. 하지만 무조건 굶거나 한 가지 음식만 먹다간 영양 불균형을 초래해 월경불순, 변비, 탈모, 피부 처짐 같은 나쁜 변화를 가져올 수 있다. 다이어트로 살은 뺐지만 나이보다 늙어 보이는 노안, 묵직한 배, 머리카락이 송송 빠지는 탈모 등 또 다른 걱정거리를 안을 수 있다.

1 살이 빠질수록 축축 늘어지는 피부 처짐

다이어트로 체중 감량을 많이 할 경우 늘어났던 피하지방이 줄어들면서 콜라겐도 함께 감소해 피부 늘어짐 현상이 진행된다. 배, 다리, 가슴 같은 부위는 운동이나 스트레칭을 통해 탄력을 유지하거나 옷으로 커버할 수 있다. 하지만 살이 쉽게 빠지는 얼굴의 피부 처짐은 숨길 수 없이 고스란히 드러나, 살이 빠지자 노안이 되었다는 소리를 듣게 하는 원인이 된다. 이런 소리를 듣고 싶지 않다면 평소 얼굴 탄력을 유지하기 위해 팩이나 마사지 등으로 피부 관리를 철저히 해야 한다.

자연과학의원에서는 다이어트로 인한 피부 처짐을 예방하기 위해 중저주파 관리와 한방 미백 관리를 실시한다. 중저주파 관리는 복부와 팔, 허벅지를 케어한다. 중저주파의 다양한 주파수를 이용해 마사지하면 셀룰라이트를 방지·제거하고, 지방 분해와 리프팅 효과를 거둘 수 있다. 한방 미백 관리는 다이어트로 얼굴 피부가 거칠어지고 푸석푸석해지는 것을 예방하기 위해 간단한 핸들링과 각질 제거 후에 한방 미백 가루를 이용해 팩을 한다. 영양 부족과 오장육부 기능 저하로 피부가 칙칙해지는 것을 예방할 뿐만 아니라 얼굴 살이 처지는 것을 방지하는 효과가 있다.



2 뽕뽕한 똥배, 속까지 더부룩하게 하는 변비

변비는 배변 시 배변 자체가 불편하거나, 대변이 딱딱하게 굳거나, 덜 본 느낌이 나거나, 일주일에 배변 횟수가 3회 미만인 경우를 말한다. 변비는 그 자체로 질병은 아니지만 생활에 불편을 주는 증상이다.

다이어트를 할 때 나타나는 변비의 원인은 첫째, 한 가지 음식만 먹거나 무리하게 식사량을 줄일 경우 최소한의 대변이 형성되지 않기 때문이다. 둘째, 장의 연동 운동이 느려져 변비가 유발되기 쉽다. 셋째, 활동량이나 운동량을 늘리면서 대사가 활발해져 체온이 상승하면 몸속의 수분이 땀으로 배출돼 상대적으로 장내에 수분

이 부족해져 대변이 딱딱하게 굳을 수 있다. 변비가 생기면 장의 대사에 방해되고 스트레스를 유발해 건강을 강하게 위협하는 데 방해될 수 있다. 따라서 다이어트를 한다고 무조건 식사량을 줄이기보다 다양한 영양소를 고르게 섭취해야 한다는 걸 명심하자.

자연과한의원에서 다이어트를 할 때 나타나는 변비 증상을 예방할 수 있도록 식이섬유소가 풍부한 음식을 다이어트 식단으로 권하고 있다. 식이섬유소가 많이 든 음식을 섭취하면 대변의 용적을 크게 하여 배변을 보기 쉬운 상태로 만들어주기 때문이다.



또한 물을 하루에 2ℓ 이상 마실 것을 권한다. 이는 대변이 장내에서 수분을 충분히 흡수해야 용적이 늘어나 배변이 쉬워지고, 대변의 형태가 토끼 똥처럼 마른 상태보다는 아기의 황금색 똥처럼 부드러워야 배변이 쉬워지기 때문이다. 이런 이유 외에도 물을 마시는 것 자체가 다이어트에 도움이 된다. 물은 인체 내에서 모든 생명 대사 활동에 관여한다. 신진대사가 원활하게 이뤄지려면 생화학적인 용매로 물이 충분히 있어야 한다. 물을 마셨을 때 이를 흡수하고 대사하는 과정 자체에서도 에너지가 소모된다. 또한 배고픔을 견디기 힘들 때 물을 섭취하면 조금이나마 포만감을 주는 데 도움을 줄 수 있다.

3 여드름, 뽀루지와 같은 피부 트러블

다이어트를 하면 얼굴에 여드름이 나거나 가슴에 뽀루지가 나는 사람이 있다. 과거에 여드름이 많이 났다거나 뽀루지가 잘 나는 체질, 스트레스나 여성호르몬 변화에 예민한 사람, 잠이 부족하거나 늦게 자는 습관이 있는 사람에게 발생하는 경우가 많다. 한의학에서는 피부 트러블이 나타나는 원인을 여러 가지로 보는데 대표적인 것이 열(熱)이다. 다이어트를 하면 대사가 활발해지면서 전신적으로 열이 나타나는데, 이때 상체 위주로 열이 나타나면서 피부 트러블이 나타나는 경우가 있다.

자연과한의원에서 다이어트 과정 중 피부 트러블이 나타나는 경우에 자연감비탕을 처방하되 상부로 과도한 열이 몰리는 것을 줄이기 위해 석고, 형개, 황금 같은 약재를 함께 처방한다. 이러한 약재들이 들어간 한약을 복용하면 피부 트러블이 보통 일주일 이내에 줄어든다. 한방 미백 관리를 통해 얼굴에 과도한 열이 몰리는 것을 방지하기도 한다.

4 여자의 은밀한 고민, 탈모

남자에게만 나타나던 탈모가 이제 남녀노소 구분 없이 누구에게나 생길 수 있다. 여자에게 나타나는 탈모는 출산, 스트레스 또는 집중적으로 굶는 다이어트로 영양

이 불균형해져 나타나기도 한다.

다이어트로 인한 탈모는 충분한 영양 섭취가 이뤄지지 않으면 모발이 생성하고 성장하는 데 영양 공급이 원활하게 이뤄지지 않아 다이어트를 시작한 후 2~4개월 부터 나타나는 경우가 많다. 이를 예방하기 위해선 적절한 단백질 섭취를 해야 한다. 모발은 케라틴이라는 단백질로 이루어져 있기 때문에 케라틴이 생성될 수 있도록 두부, 시금치, 달걀, 생선, 기름기 적은 육류 등을 섭취해야 한다.

자연과한의원에서선 다이어트를 시작할 때부터 탈모를 미연에 방지하는 식이요법을 처방한다. 영양의 불균형을 막고 음식을 골고루 섭취하도록 평소 섭취량의 50% 이상을 유지하도록 권한다. 다이어트를 방해하는 인스턴트식품, 패스트푸드, 탄수화물 위주의 음식과 이 외에 살이 찌게 하는 음식, 예를 들어 짭 바른 빵, 과자 등은 제한한다.

5 여성 건강의 바로미터 월경불순

건강한 여자의 월경주기는 21~35일이고, 월경 기간은 보통 3~7일이라고 알려져 있다. 월경은 여자의 건강 상태를 파악할 수 있는 수단인 만큼 월경불순이 나타나면 다른 원인이 있는지 체크해보는 것이 좋다.

체중 감량 중에 나타나는 월경불순의 원인은 대부분 다이어트로 인한 스트레스나 체지방률 변화로 일시적인 호르몬 불균형이 나타나기 때문이다. 여성호르몬은 지방세포에서 생성되기 때문에 체중의 급격한 증가나 감소가 나타남에 따라 월경의 주기나 양에 변화가 나타나는 것이다. 대체적으로 체중이 감소할 때는 월경의 주기가 늦어지거나 양이 적어지는 것이 보통이다. 반면에 월경의 주기가 빨라지거나 양이 많아지는 경우, 약간의 출혈만 있는 경우가 일시적으로 나타날 수도 있다. 건강한 월경을 위해서는 즐거운 마음으로 다이어트를 진행하는 것이 좋다. 그러나 눈에 띄게 양이 줄어든 상태가 3개월 이상 계속되거나 자신의 월경주기의 3배 이

상 또는 3개월 동안 월경이 없을 경우 다른 원인에 의한 것인지 전문의와 상담해보는 것이 좋다.

모든 치료를 복합적으로, 시너지 효과를 노려라

건강을 위한 다이어트, 몸매를 위한 다이어트 등 목적과 방법도 다양각색인 다이어트. 그러나 빠른 시간 내에 다이어트 효과를 보기 위해 무조건 굶기, 과한 운동을 선택할 경우 잠깐 체중 감량 효과는 볼 수 있을지 몰라도 또다시 체중이 증가하고 건강까지 해치는 경우가 비일비재하다. 누누이 말했지만 가장 좋은 체중 감량 방법은 식이요법과 운동을 병행하는 것이다. 하지만 이것만으로는 부족하다. 체중 감량엔 성공했지만 얼굴색이 칙칙해지고 주름살이 늘고, 피부가 탄력을 잃어 흐물흐물 해졌다면 과연 성공한 다이어트라 할 수 있을까! 그렇다면 건강한 다이어트를 위해선 무엇이 필요한지 알아봐야 한다.

건강한 다이어트를 위해선 스트레스를 받지 않고 체중 감량을 할 수 있도록 해야 한다. 유행하는 구석기 다이어트, 두부 다이어트, 수박 다이어트, 효소 다이어트 등은 체중 감량에 효과적이지만 먹는 걸 참아야 한다거나 한 가지 음식만 계속 먹어야 하는 괴로움이 동반된다. 운동도 마찬가지로. 체중을 감량하기 위해 평소 꿈쩍도 하지 않던 사람이 무리한 운동을 할 경우 근육통이나 관절염 같은 질병을 동반할 수 있고, 다이어트가 끝나고도 운동량을 꾸준히 유지할 수 있을지 의문이다. 스트레스를 받지 않고 즐겁게 다이어트하며 그 효과를 높이는 가장 좋은 방법은 식이요법과 운동요법, 피부 관리, 다이어트 시술 등을 복합적으로 진행하는 것이다.

자연과한의원 다이어트는 진맥을 거쳐 개인의 체질관 건강 상태에 맞는 한약을 처방하기 때문에 체중 감량 효과만이 아니라 건강도 챙길 수 있다. 또한 체중 감량



으로 발생하는 다양한 피부 문제는 피부 관리 시술로 해결할 수 있다. 어디 그뿐인가. 무리한 운동 대신 개개인의 특성에 맞춰 적당량의 운동을 제시한다. 체중을 감량해도 해결되지 않은 부분비만은 침이나 부항으로 지나치게 지방이 쌓여 기운이 막혀 있는 곳을 중점적으로 자극해 지방세포를 분해하고 땀 또는 소변으로 배출되도록 돕는다. 이렇듯 다이어트를 힘들이지 않고 할 수 있도록 진행하기 때문에 스트레스는 줄고, 체중 감량 후 결과에 대한 만족도는 물론, 감량한 체중도 오랫동안 유지할 수 있도록 돕는다.

몸이 망가지든 말든 갖은 수단을 동원해 일단 체중을 감량한 다음, 건강도 돌보고 피부도 관리하겠다는 생각을 할 수도 있지만 결코 실현될 수 없는 헛된 희망이다. 체중을 감량했다손 치더라도 이미 건강을 잃은 몸에 아무리 좋은 화장품을 바르고 보양식을 먹는다고 해도 회복되기 힘들기 때문. 따라서 식이요법과 운동요법, 그리고 다이어트를 돕는 다양한 치료의 장점을 접목시켜 진행한다면 시너지 효과를 거둘 수 있을 것이다.

최종 목표는 살이 찌지 않는 체질로 개선하기

다이어트는 현대인의 영원한 화두다. 끊임없이 다양한 다이어트가 소개되는 것만 봐도 알 수 있다. 하지만 여배우들의 명품 몸매를 따라잡기 위해 유행 다이어트를 따라 해 체중 감량에 성공, 원하는 만큼 체중을 조절해도 얼마 지나지 않아 다시 원래 체중 또는 그보다 더 찌는 경우가 많다. 소위 '요요'라고 부르는 현상을 겪게 된다. 일시적으로 살을 빼는 것이 중요한 것이 아니라 살이 찌지 않는 몸이 되어야 성공적인 다이어트라고 할 수 있다.

다시 살이 찌는 요요를 겪고 싶지 않다면 요요가 왜 나타나는지부터 알아야 한다. 요요는 몸이 평상시 상태를 유지하려는 경향 때문에 나타난다. 아무리 살이 찌

지 않는 체질이라도 요요는 나타날 수 있다. 많이 먹으면 누구나 체중은 증가할 수 있기 때문이다. 우리의 체중 자체는 우리가 지금까지 누려온 삶의 결과물이다. 즉, 우리가 먹고 생활하고 운동하고 잠자고 하는 과정에서 나타나는 상태다. 따라서 생활 속에서 어떠한 습관을 바꾸지 않으면 결국엔 다시 원래대로 돌아올 수 있다. 체중을 잘 감량하고 살이 찌지 않는 체질을 만들려면 다이어트 방법, 기간 등을 잘 관리해야 하고 살이 찌는 습관을 고쳐야 한다.

1 요요를 부르지 않는 다이어트 방법

나 홀로 다이어트를 시도할 경우 6개월에 10% 정도 감량하는 것을 목표로 해야 한다. 여기서 중요한 것은 2가지다. 6개월이라는 기간과 10%라는 체중 감량 수치이다. 한달 안에 8~10kg 감량이 아닌 성취 가능한 목표로 꾸준히 다이어트를 해야 한다. 이렇게 되면 몸이 자연스럽게 변화한다. 예를 들어 식이요법을 위해 식사량을 줄인 상태에서 1개월이 지나면 위장의 크기가 섭취하는 음식량에 맞게 줄어든다. 이 식사량을 2개월 이상 꾸준히 유지하면 위장의 크기도 줄어 그 식사량에 맞도록 몸이 바뀐다. 이렇게 되면 가끔 과식을 하더라도 줄어든 위장 크기로 되돌아올 수 있는 상태가 된다. 다이어트 기간을 길게 잡으면 몸이 줄어든 몸무게에 충분히 적응할 수 있기 때문에 요요의 가능성이 낮아진다.

전문가의 도움을 받으면 더욱 효율적으로 다이어트를 할 수 있다는 장점이 있다. 자연과학의원에서 다이어트를 진행할 경우 첫 번째 달은 현재 체중의 7%, 두 번째 달은 5%, 세 번째 달은 3%로 세분화해 감량을 유도한다. 자연감비탕과 여러 관리 프로그램은 혼자 하는 다이어트에 비해 체지방 위주로 더 많은 감량을 유도해 요요를 겪을 가능성이 낮아진다.

2 살이 찌지 않는 몸 만드는 습관

살이 찌는 데는 다 이유가 있다. 비만을 만드는 생활 습관을 가지고 있지 않은지

냉정하게 돌아보자. 살이 찌는 습관을 없앨 수 있도록 노력해야 한다. 살이 찌는 대표적인 습관은 스트레스 과다, 소식을 유지하다가 폭식하는 습관, 불규칙한 식사 시간, 밤 12가 넘어서 잠을 자거나 수면 시간이 적은 경우 등이다. 이러한 습관은 음식 섭취량과 운동으로 인한 에너지 소모량만큼 중요한데 이를 간과하는 경우가 많다.

또한 근육운동을 꾸준히 해야 한다. 기초대사량은 여러 가지 요인의 영향을 받는데 가장 크게 영향을 미치는 것이 근육량이다. 운동 없이 식이요법으로만 체중을 감량하면 지방만 빠지는 것이 아니라 근육도 빠져 기초대사량이 떨어질 수밖에 없다. 같은 칼로리의 식사를 해도 잉여 칼로리가 남아 살이 찌기 쉬운 상태가 된다. 따라서 다이어트 과정 중 근육운동을 열심히 해서 근육이 최소한 유지될 수 있도록 노력해야 한다.

자연과학의원 남성 연령대별 평균 치료 결과

다음 통계는 2013년 1월~2015년 6월까지 자연과학의원의 다이어트 성공 사례 300명(여 230명, 남 70명)을 분석해 얻은 결과입니다.

구분	치료 전 체중(kg)	체중 감소(kg)	체지방 감소(kg)	근육 변화(kg)	BMI 변화	치료 기간(일)
10대 남성	86.70	16.00	12.13	1.23	5.33	83.75
20대 남성	83.34	11.95	9.40	2.36	3.91	82.00
30대 남성	83.43	14.74	12.65	3.76	4.79	93.17
40대 이상 남성	89.09	11.68	10.71	0.80	3.88	75.23

평균 치료 결과만으로 봤을 때 남성의 다이어트 치료 효과가 여성의 평균값보다 더 높은 것으로 나타났습니다. 남성의 체중 증가 원인 중 하나인 음주, 회식 등의 생활 습관만 바로잡아도 좋은 치료 효과를 기대할 수 있습니다. 30대 남성의 체중 감량 효과는 눈여겨볼 만합니다.

고민 사례별 다이어트 한방 치료 엿보기

다이어트에 도전하는 사람들의 한결같은 바람은 ‘빨리’ 그리고 ‘많은 체중 감량’일 것이다. 하지만 다이어트는 급하게 서두를수록 실패로 이어진다는 사실을 잊지 말자. 건강을 위해, 삶의 질을 위해 체중 감량에 꼭 성공하고 싶다면 내가 살이 찐 원인에 따른 맞춤 다이어트가 필요하다. 자연과학의원의 다이어트 성공 사례를 통해 그들의 체중 감량 비결을 배워보자.

사례 1 **두 번의 출산, 산후 비만으로 고민했던 A주부**
동기 부여 절실, 식욕 조절 돕는 한약과 운동 등으로 19.4kg 감량!

결혼을 하고 임신과 출산을 두 번이나 겪으면서 체중이 너무 많이 늘어 고민이 많았다. 두 아이 쫓아다니는 것만으로도 하루가 어떻게 지나갔는지 알 수 없을 정도라 운동할 짬을 내는 것이 쉽지 않았다. 그래서 선택한 것은 선식 다이어트. 첫째를 낳고 2번이나 하며 20kg 정도 체중을 줄여 주변의 부러움도 샀으나 다이어트를 끝내고 원래 생활로 돌아오면 식욕이 다시 늘어 체중이 원래 상태로 돌아가는 요요 현상이 반복되었다. 둘째 출산 이후, 또다시 다이어트 의지를 불태웠지만 이젠 혼자만의 의지로 다이어트를 하는 것이 쉽지 않다는 걸 느끼고 한방 다이어트를 선택했다.

Doctor's Say 약 5개월간 진행된 체중 감량 프로그램 중 가장 신경 쓴 부분은 주 1회 상담을 할 때마다 스스로 체중을 관리할 수 있도록 다양한 동기부여를 해,

다이어트를 중도에 포기하지 않도록 하는 것이었다. 두 아이 양육과 살림을 하며 스트레스를 받을 때마다 음식으로 해소하는 경우가 많아 자연감비탕을 통해 식욕을 조절할 수 있도록 했다.

그리고 육아에 지쳐 운동할 틈을 내지 못하는 환자를 위해 지방분해침과 전신 부항, 중저주파, 이침, 족욕요법 등을 처방했다. 체지방 분해에 도움을 주어 눈으로 체형의 변화를 느끼게 해주었다. 한 달이 조금 지나면서부터 체형 변화가 눈에 띄자 게을리했던 운동에도 적극 참여했다. 2번의 산후 다이어트가 요요로 실패했던 이유는 단순히 식사량을 줄인 식이요법 다이어트로 기초대사량이 오히려 줄었기 때문이었다.

따라서 요요가 올 가능성을 낮추기 위해 기초대사량을 올릴 수 있는 근육운동을 처방했다. 근육운동을 꾸준히 병행해 다이어트를 한 결과, 다이어트 전후 인바디 측정에서 체지방량은 급격히 줄어든 데 반해 근육량은 거의 떨어지지 않은 것을 볼 수 있었다. 식이요법도 3개월 이상 꾸준히 조절해 약속이나 모임이 있을 때 자연감비탕의 도움을 받지 않아도 스스로 식욕을 조절할 수 있게 되었다.

※ 체질량지수(BMI)란? 체지방의 양을 지표로 만든 것으로 비만도를 나타낸다. 체질량지수(BMI) = 체중 ÷ (키×키)
체지방율이란? 체중 중에 지방의 무게가 차지하는 비율. 예를 들어 60kg인 사람의 지방 무게가 20kg이면 체지방율은 $20/60 \times 100 = 33.3\%$

유형 : 산후 비만			연령 : 31세(여)	신장 : 160cm	체중 감량 : 19.4kg
항목	Before(2014.9.19.)	After(2015.3.8.)			
골격근량(kg)	25.7	25.1			
체지방량(kg)	31.8	13.6			
체지방율(%)	40.5	23.1			
BMI(kg/m ²)	30.7	23.1			
체중(kg)	78.6	59.2			

사례 2 실연을 먹는 것으로 달래다 비만이 심해진 B양
우울증 극복 위한 심리치료와 식욕 조절 돕는 한약으로 9.5kg 감량!

똥똥한 몸매 때문에 남자친구에게 이별까지 통보받았다. 우울한 마음을 달래려 먹은 달달한 음식 때문에 살이 더 쪼고 고민에 빠졌다. 다이어트를 결심했지만 우울한 기분 탓에 만나절도 못가 음식을 찾는 것을 되풀이하다 한방 다이어트를 하기로 마음을 먹었다. 처음엔 한약 먹는 것이 싫었는데, 계속 먹다 보니 조금씩 살이 빠지는 것이 보여 열심히 챙겨 먹게 되었다. 몸이 조금씩 가벼워지면서 자연과학의원 내 운동실을 찾아 운동도 병행하자 1주일 만에 3kg이 빠지는 기적(?)을 체험하면서 믿음을 갖고 열심히 다이어트에 임했다.

Doctor's Say 비만으로 남자친구와 이별을 겪어야 했기 때문에 우울감이 심했다. 그로 인해 단 음식에 빠져 있는 상태라, 심리치료와 더불어 식이요법을 함께 진행했다. 많은 사람이 힘들거나 우울하면 단맛을 찾는데, 단맛에 빠지면 그 역효과로 더 우울해진다는 것을 알려주었다. 단번에 단맛을 끊을 수는 없었지만, 상담할 때마다 식사와 간식으로 어떤 음식을 섭취했는지 체크해 단맛에서 벗어날 수 있도록 했다. 치료가 진행될수록 심리 상태도 안정을 찾았으며, 자연감비탕도 꾸준히 잘 챙겨 먹고, 식이요법도 실천하면서 스스로 운동을 하게 되었다.

유형 : 우울증 비만	연령 : 28세(여)	신장 : 168cm	체중 감량 : 9.5kg
항목	Before (2014.8.20.)	After (2015.11.11.)	
골격근량(kg)	30.3	29.1	
체지방량(kg)	31.9	24.4	
체지방율(%)	37.1	31.9	
BMI(kg/m ²)	30.5	27.1	
체중(kg)	86.0	76.5	

사례 3 업무 스트레스와 폭식, 두 달 만에 6kg 불어난 C회사원
스트레스를 식욕으로 푸는 생활 습관 개선과 한약 처방으로 12.5kg 감량!

회사를 다니기 전엔 나름대로 날씬하다는 자부심이 있었다. 그런데 온종일 컴퓨터 앞에 앉아 일해야 하는 직업 특성과 잦은 회식, 야근 후 군것질을 하고 바로 잠자는 생활을 반복하다 보니 군살이 붙기 시작했다. 점점 운동은 귀찮아지고 식욕만 늘더니 날씬했던 몸매는 어디론가 사라져버려 동료 소개로 자연과학의원을 찾았다. 일주일에 한 번씩 식욕 정도와 몸 상태에 따라 처방해준 자연감비탕을 먹으니 자연스럽게 식이 조절을 할 수 있게 되었다. 살 빠지는 식습관과 생활 습관으로 교정하며 다이어트를 진행해 감량된 체중을 무리하지 않고도 유지하고 있다.

Doctor's Say 업무 중 군것질이 자유로운 직장 분위기와 스트레스를 받으면 퇴근길에 과자 같은 주전부리를 사서 먹으며 마음의 안정을 찾고자 했던 비만 환자다. 스트레스를 먹는 걸로 푸는 것이 습관처럼 굳어져 스트레스라는 원인이 없는데도 식욕을 조절할 수 없는 상태가 되어 있었다. 식욕 조절을 스스로 할 수 있도록 돕기 위해 자연감비탕을 처방했다. 그리고 자신만의 스트레스 해소법을 찾도록 권했으며, 부교감 신경을 활성화해 스트레스 반응을 줄일 수 있는 호흡법을 가르쳐주었다. 근육량이 적은 상태라 달걀흰자, 닭가슴살, 연어, 두부 등 단백질 위주로 식단을 구성해주었다.

유형 : 우울증 비만	연령 : 30세(여)	신장 : 166cm	체중 감량 : 12.5kg
항목	Before (2015.3.25.)	After (2015.6.8.)	
골격근량(kg)	23.8	23.4	
체지방량(kg)	29.8	18.0	
체지방율(%)	40.9	29.9	
BMI(kg/m ²)	26.5	21.9	
체중(kg)	72.9	60.4	

**방지했던 나잇살, 온갖 생활병에 시달리던 D주부
식욕 조절 후 1차 체중 감량, 운동 처방까지 더해져 11.2kg 감량!**

나잇살이라고 여겨 대수롭지 않게 생각했지만 체중이 늘어나니 관절에 문제가 생겼다. 건강검진 결과, 고혈압에 지방간을 판정받아 체중 감량을 시도하게 되었다. 젊은 시절부터 운동이나 건강기능식품으로 체중 감량을 시도해보았으나, 늘 식욕 때문에 실패를 경험했다. 지방간 때문에 한방 다이어트를 망설였는데, 간에 무리를 줄 수 있는 약재가 없다는 한의사 선생님의 말씀을 믿고 시작했다. 자연감비탕을 먹으니 거짓말처럼 식욕이 조절되었다. 체중이 줄어드니 몸이 가볍고 컨디션이 많이 좋아져 운동도 다시 시작하게 되었다.

Doctor's Say

몇 년 전 허리와 무릎을 수술했기 때문에 체중이 많이 나가는 상태에서 걷는 것도 관절에 무리를 줄 수 있어 운동보다 식욕 조절에 중점을 두었다. 평소 빵이나 떡을 좋아하는 식습관을 가지고 있어 탄수화물 섭취를 줄일 것을 권했다. 밀가루나 쌀처럼 GI(당지수)가 높은 음식보다는 고구마나 현미, 잡곡 등을 섭취하도록 유도했다. 이와 함께 자연감비탕으로 식욕을 조절하면서 체중을 감량했다. 10kg 정도 감량하니 허리와 무릎 통증으로 진통제를 복용하는 횟수도 줄고, 걷는 것도 수월해져 가까운 공원을 걷는 운동을 병행해 감량한 체중을 유지하도록 하고 있다.

유형 : 나잇살 비만	연령 : 61세(여)	신장 : 168cm	체중 감량 : 11.2kg
항목	Before (2015.3.24.)	After (2015.6.24.)	
골격근량(kg)	22.1	22.0	
체지방량(kg)	30.6	19.8	
체지방율(%)	43.0	33.0	
BMI(kg/m ²)	29.3	24.7	
체중(kg)	71.3	60.1	

**끊을 수 없는 야식의 유혹 때문에 살이 쪼고 고민인 E양
식욕 조절 한약과 변비약 처방, 근력 운동으로 12.2kg 감량!**

평소 기름진 음식을 좋아하는 데다 밤마다 먹는 야식 때문에 비만이 되었다. 살이 계속 찌고 있다는 걸 알면서도 이미 야식 먹는 것이 습관이 돼서 끊을 수 없었다. 여러 차례 다이어트를 시도해도 식욕 조절이 어려워 꾸준히 이어가본 적이 없다. 자연감비탕을 먹으면서 야식을 찾는 빈도를 조금씩 줄여나갔다. 헬스클럽 다니는 것이 경제적 부담이 되고 남들의 시선 때문에 불편했는데, 자연과학의원에는 운동실이 따로 마련돼 있어 운동을 자연스럽게 할 수 있게 되었다. 꾸준히 운동을 병행한 결과 체지방은 줄고, 근육량이 늘어 앞으로 요요 없이 체중을 관리할 수 있을 것 같다.

Doctor's Say

판매업 특성 때문에 빵이나 밀가루 음식으로 끼니를 때우고, 늦은 시간 퇴근 후에 기름진 야식을 먹는 식습관이 반복돼 살이 찌는 케이스다. 간식과 야식 먹는 횟수를 스스로 줄이도록 상담을 진행했으며, 식사량을 줄인 후 발생할 수 있는 변비를 예방하기 위해 변비환을 처방했다. 야식의 유혹을 줄이기 위해 취침 전에는 10~15분간 반신욕으로 긴장을 풀어 숙면을 취할 수 있도록 했다. 정체가 올 때도 있었지만 자연감비탕으로 식욕을 조절하고 꾸준히 식습관을 체크해 잘 넘길 수 있었다. 근력 운동을 처방해 체중은 12.2kg 감량했지만, 근육량은 오히려 0.4kg 증가했다.

유형 : 야식 비만	연령 : 33세(여)	신장 : 165.6cm	체중 감량 : 12.2kg
항목	Before (2015.1.30.)	After (2015.4.30.)	
골격근량(kg)	24.9	25.3	
체지방량(kg)	34.4	22.8	
체지방율(%)	43.3	33.9	
BMI(kg/m ²)	29.0	24.6	
체중(kg)	79.6	67.4	

사례 6

시험 준비하느라 늘어난 체중이 고민인 수험생 F양
한약과 식습관 교정, 지방분해침 등으로 보름 만에 3.9kg 감량!

대학 입시를 앞두고 있던 수험생이기 때문에 식사 후 산책하는 시간도 아까워 바로 책상으로 직행하다 보니 어느새 뱃살이 늘고 얼굴도 후덕해졌다. 시험이 끝나면 다이어트를 할 생각이지만, 똥똥하게 변해버린 자신을 거울에 비쳐볼 때마다 우울한 기분이 들어 오히려 공부 능률마저 떨어지는 것 같았다. 이대로는 안 되겠다 싶어 다이어트를 결심하게 되었다. 다이어트를 시작한 지 얼마 되지 않았지만, 원장님의 처방에 맞춰 간식의 종류를 바꾸고, 자연감비탕을 복용하고, 침도 맞으니 아침마다 붓는 것이 줄면서 살이 빠지고 있다. 덕분에 공부에 더 집중할 수 있게 되어 즐겁게 다이어트 중이다.

Doctor's Say

불규칙한 식습관과 간식, 운동 부족 등이 비만의 원인이었다. 공부할 때 생기는 스트레스를 간식으로 해결하는 습관을 교정하기 위해 채소와 견과류 위주로 간식을 바꾸도록 했다. 그리고 점심을 잘 챙겨 먹지 않고 저녁에 과식하는 경향이 있어서 매일 두 끼의 식사를 규칙적으로 하도록 처방했으며, 똥똥한 체형 때문에 우울해하고 의기소침해하는 모습을 보여 상담할 때마다 칭찬과 격려를 하고 있다. 자연감비탕을 하루 3회 복용하도록 했으며, 공부 때문에 운동을 할 수 없는 여건을 고려해 시험 전까지 지방분해침, 전신부항, 중저주파 등으로 체지방 위주의 감량을 할 수 있도록 했다.

유형 : 수험생 비만	연령 : 22세(여)	신장 : 151cm	체중 감량 : 3.9kg
항목	Before (2015.8.25.)	After (2015.9.8.)	
골격근량(kg)	21.6	20.7	
체지방량(kg)	28.5	26.2	
체지방율(%)	42.0	40.9	
BMI(kg/m ²)	29.7	28.0	
체중(kg)	67.8	63.9	

사례 7

짖은 술자리로 뱃살이 두둑해진 중년 남성, 회사원 G씨
술자리 대신 식사 잘 챙기기, 지방분해침과 전신부항 등으로 15.9kg 감량!

퇴근 후 동료들과 함께 한잔 하는 즐거움에 빠져 지나다 보니 어느새 술살이 붙어 거구라는 소리를 자주 듣게 되었다. 다이어트의 필요성을 느끼던 중에 회사 동료 한방 다이어트로 체중을 감량했다고 해서 용기를 내 자연과학의원을 찾았다. 무조건 굶으라고 할 줄 알았는데, 세끼를 잘 챙겨 먹으라 해서 좀 놀랐다. 일주일에 2회 정도 한의원을 방문해 한 시간 정도 관리를 받고, 시간 날 때마다 가벼운 운동을 하며 크게 스트레스를 받지 않고 체중을 감량했다.

Doctor's Say

짖은 회식과 관리 부족으로 체중이 꾸준히 증가해 100kg에 근접하자 관리의 필요성을 인지하고 내원했다. 주 2회 체지방 부위에 지방분해 효소가 잘 모이도록 하는 지방분해침을 시술했다. 또한 순환 작용과 노폐물 배출이 원활하도록 전신부항, 전기로 근육운동 효과를 내고 탄력을 높이는 중저주파, 식욕을 억제하는 이침 등을 처방했다. 식사를 거르고 술자리에 참석할 경우 고단백·고열량 안주나 간식으로 끼니를 대신하게 되므로 식사를 꼭 챙겨 먹을 것을 권했다. 건강에 해로운 술자리는 줄이고 가벼운 운동을 하는 생활 습관을 익히도록 해 체중 감량 후에도 체중 유지를 꾸준히 할 수 있도록 했다.

유형 : 술살 다이어트	연령 : 40세(남)	신장 : 175cm	체중 감량 : 15.9kg
항목	Before (2015.1.17.)	After (2015.5.29.)	
골격근량(kg)	38.5	37.6	
체지방량(kg)	29.5	15.4	
체지방율(%)	30.4	19.0	
BMI(kg/m ²)	31.6	26.4	
체중(kg)	96.9	81.0	

사례 8

**불규칙한 식습관으로 6개월에 10kg 쯤 회사원 H씨
규칙적인 식사 습관과 체지방 관리 시술로 12.5kg 감량!**

학생 때만 해도 마른 편이었는데, 사회생활을 시작하면서 살이 찌기 시작하더니, 최근 6개월 사이 10kg 정도 살이 썩 충격을 받고 다이어트를 결심했다. 불규칙한 식사 시간과 스트레스로 인한 폭식과 야식 때문에 살이 찐다는 걸 알면서도 고칠 수 없어 전문가의 도움을 받기로 했다. 한의사 선생님께서 진료를 한 다음 처방해준 자연감비탕을 먹었더니 포만감이 생겨 살찌는 원인이었던 폭식과 야식 습관을 고칠 수 있었다. 더불어 피부 미백 관리와 족욕, 운동 프로그램으로 즐겁게 다이어트를 이어 갈 수 있었다.

Doctor's Say

3년 전 사회생활을 시작하면서 아침을 잘 챙겨 먹지 않고, 주 2~3회 회사
이나 모임 등에서 음주를 하면서 식사량이 많이 늘어나 살이 찐 케이스.
다이어트를 시작하면서 가장 먼저 당부한 것은 아침 거르는 생활 습관을 고치는 것이었
다. 그리고 식사량을 줄이기 위해 자연감비탕을 처방하고, 야식과 음주 횟수를 줄여 나
가도록 했다. 지방분해침이나 중저주파, 족욕 등의 관리를 받을 때마다 많은 대화를 나
누며 식욕은 어떤지, 힘든 점은 없는지 체크해 병원 오는 것을 즐길 수 있도록 한 결과
목표했던 10kg보다 2.5kg 더 감량하는 성과를 거뒀다.

유형 : 불규칙한 식습관 연령 : 28세(여) 신장 : 158cm 체중 감량 : 12.5kg		
항목	Before (2015.7.3.)	After (2015.9.14.)
골격근량(kg)	21.1	19.8
체지방량(kg)	31.1	21.0
체지방율(%)	44.3	36.4
BMI(kg/m ²)	28.2	23.2
체중(kg)	70.3	57.8

사례 9

**결혼 전, 팔뚝과 허벅지 부분비만으로 고민한 예비 신부 I씨
부분비만 관리 프로그램으로 결혼 전 목표 감량 5kg을 초과해 10kg 감량!**

결혼 날짜는 다가오는데 혼자 다이어트를 해도 팔뚝과 허벅지 살이 빠지지 않아 자
연과한의원을 찾았다. 일주일에 1~2번씩 병원을 방문해 고민이었던 부분에 전기분해
침과 중저주파 등의 치료를 집중적으로 받으니 라인이 살아나기 시작했다. 체중 관리
도 함께해 두 달 동안 5kg 정도 빠지자 옷태가 달라졌다. 허벅지 때문에 바지를 살 때
마다 고생을 많이 했는데 이제는 편안하게 바지를 사는 행복을 맛보고 있다.

Doctor's Say

결혼을 3개월 앞둔 예비 신부로 표준 체중인데도 불구하고 팔뚝과 허벅
지 살 때문에 고민이 많았다. 웨딩 촬영을 두 달 앞두고 부분비만 살을 집
중적으로 빼고 싶어 자연과한의원을 찾았다. 자연감비탕 처방과 함께 복부와 팔뚝의 지
방을 빨리 연소시키도록 약침과 S라인 산삼약침 등의 치료를 병행했다. 처음 5kg 정도
감량 목표를 세우고 다이어트를 시작했으나, 목표한 기간 내에 5kg을 감량하고도 더욱
열심히 치료에 참여해 총 10kg을 감량했다.

유형 : 부분비만 연령 : 35세(여) 신장 : 163cm 체중 감량 : 10.0kg		
항목	Before (2012.10.9.)	After (2013.1.5.)
골격근량(kg)	22.8	21.0
체지방량(kg)	15.8	9.0
체지방율(%)	27.3	18.8
BMI(kg/m ²)	21.8	18.0
체중(kg)	57.8	47.8

다양한 다이어트 실패로 요요 때문에 고생한 J씨 체지방 관리 기술과 운동 처방으로 17.8kg 감량!

다이어트에 효과가 있다는 양약부터 한방, 운동, 식사 조절 등 안 해본 다이어트가 없었다. 매번 다이어트를 할 때마다 살이 빠지긴 했는데, 다이어트를 끝내면 야금야금 살이 찌기 시작해 어느 순간 뺀 살보다 더 찌는 요요를 경험했다. 이번이 마지막이라는 생각으로 자연과학의원을 찾아 한방 다이어트에 도전했다. 병원 안에 있는 운동실에서 운동도 하고, 일주일에 1~2회 상담과 진료를 받으면서 재미있게 다이어트를 할 수 있었다.

Doctor's
Say

한방 다이어트, 양방 다이어트, 운동요법, 식이요법 등등 안 해본 다이어트가 없을 정도로 꾸준히 다이어트를 시도했지만 번번이 요요를 경험한 비만 환자. 과거 다이어트 스타일이 1~2개월 정도 다이어트를 하고 중단한 후에 다시 살이 찌는 걸 반복하는 전형적인 의지박약한 비만 환자의 유형이었다.

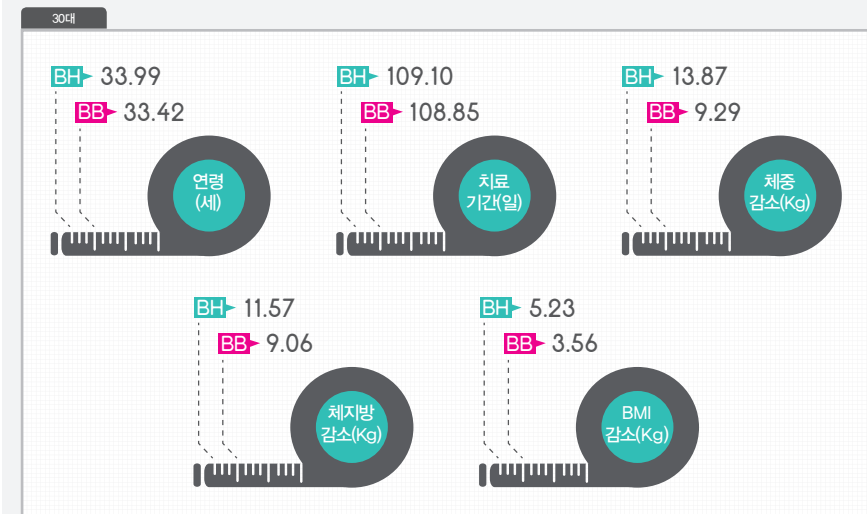
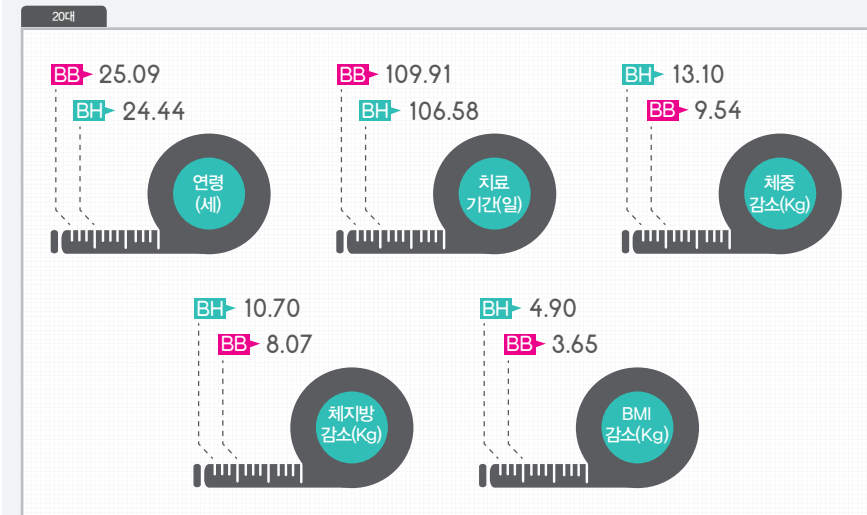
자연감비탕과 함께 부분비만 해소에 도움을 주는 지방분해침과 중저주파, 전신부항 등의 관리를 규칙적으로 해 다이어트 의지가 약해지는 것을 막았다. 처음에는 '내가 할 수 있을까?' 하는 물음표에서 점점 체중이 빠지고 습관이 바뀌면서 '나도 할 수 있구나!' 하는 자신감을 얻게 되었다. 운동도 열심히 해 체중 감량 후 유지까지 잘 하고 있다.

항목	Before (2014.7.9.)	After (2014.10.1.)
골격근량(kg)	28.0	26.2
체지방량(kg)	32.5	18.1
체지방율(%)	39.3	27.9
BMI(kg/m ²)	31.1	24.4
체중(kg)	82.7	64.9

20~30대 여성 치료 목적에 따른 결과

다음 통계는 2013년 1월~2015년 6월까지 자연과학의원의 다이어트 성공 사례 300명(여 230명, 남 70명)을 분석해 얻은 결과입니다.

■ BB(정상 체중의 110% 이내) ■ BH(정상 체중의 110% 초과)



비만이 심할수록 체중 감량 수치가 높은 것이 사실입니다. 자연과학의원 내원 고객 중 가장 많은 비중을 차지하는 20~30대 여성 중 BB군과 BH군을 비교 분석한 결과, 비만 정도가 더 높은 BH군의 체중, 체지방, BMI 변화가 눈에 띕니다.

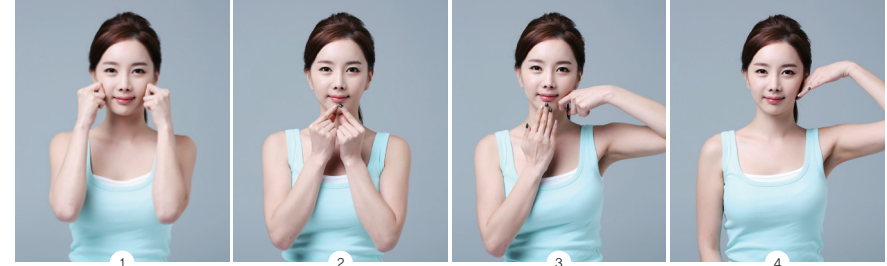
체중 감량은 기본, 아름다운 체형으로 변화

안타깝게도 체중 감량만으로는 매력적인 몸매를 만드는 완벽한 솔루션이 될 수 없다. 피부에 탄력을 되찾아주는 마사지와 무산소 근력운동인 각종 스트레칭으로 매력적인 몸매 라인을 만들어야 한다. 이때 문제가 되는 부위만 관리하겠다는 생각은 버려야 한다. 우리 몸은 미묘하게 연결돼 있어 어느 한 부위만 관리해선 몸매가 예뻐지지 않는다. 다양한 부위를 움직이며 스트레칭을 해야 전체적으로 지방이 감소하고, 근육이 예쁘게 자리 잡아 원하는 몸매로 변신할 수 있다. 부위별 스트레칭을 골고루 하되 고민이 되는 부위의 스트레칭 비중을 높여 조금 더 자주 하는 것이 좋다.

가름한 얼굴 되찾아주는 마사지

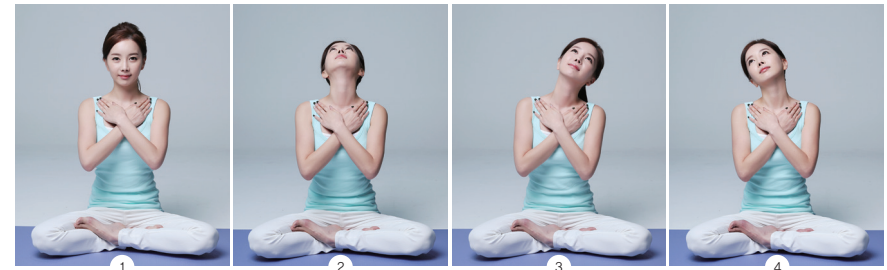
동서고금을 막론하고 어려 보이는 것을 싫어하는 여자는 없다. 동안 조건으로는 얼굴이 작고, 어느 정도 통통한 볼살, 동그란 눈, 도톰한 입술, 짧은 턱 선을 꼽는다. 다른 조건은 몰라도 턱 라인이 탄력을 잃으면 살이 처지고 이중 턱이 되어 얼굴이 커 보이거나 더 나이 들어 보인다. 동안 미인의 날렵한 턱 선인 V라인을 만들려면 우선 턱 선이 시작되는 귀의 뒷부분부터 풀어줘야 한다. 이 부분은 스트레스를 받으면 근육이 뭉치기 쉬워 V라인을 방해한다. 손가락으로 가볍게 툇기면서 V라인을 두드린다. 또 턱 주변의 근육을 잘 풀어주고 노폐물을 빼주면 부드러운 얼굴 라인을 만들 수 있으니 턱 주변의 근육을 이완시킨 후 노폐물이 잘 빠질 수 있도록 림프 방향으로 쓸어내린다.

V라인 만드는 얼굴 마사지 1



1. 양손을 주먹 준다. 주먹을 쥐면 튀어나오는 손가락 두 번째 관절 부분으로 광대뼈 바로 아래부분 주위, 음식을 씹을 때 사용하는 턱 근육인 깨물근을 살짝 툇기듯 아래에서 위로 움직여 부드럽게 풀어준다. 2. 엄지와 검지로 턱 중앙부터 입술 아래까지 잘게 나누어 꼬집으며 올라간다. 3. 한 손은 턱 중앙 중심을 잡고 다른 한 손은 L자를 만들어 엄지는 귀 아랫부분에 대고 지탱한 다음 검지로 턱 선을 따라 밀어 올린다. 4. 턱 밑에 모은 노폐물을 쇄골 아래로 쓸어 내버리는 마무리 과정을 잊어서는 안 된다. 이 과정을 생략하면 턱 선에 살이 붙는다.

이중 턱 없애는 목 스트레칭 2

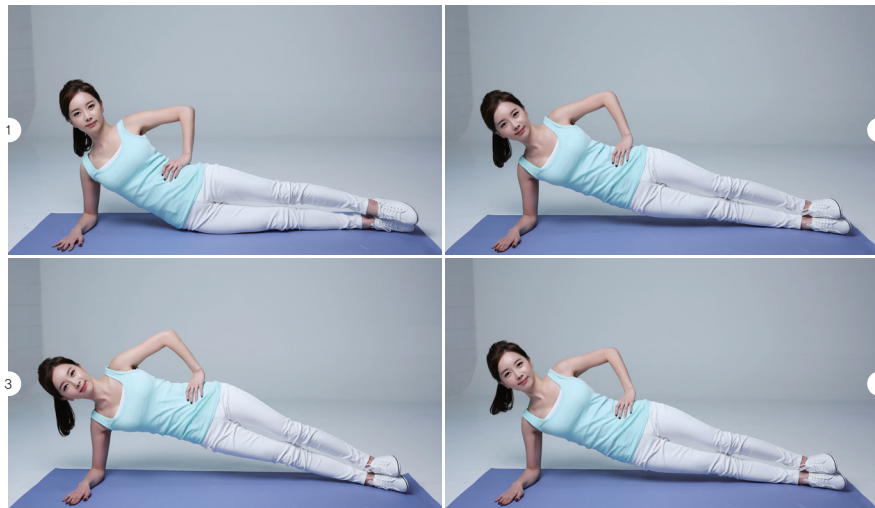


1. 책상다리로 앉은 자세에서 양손을 포개어 가슴 위에 올린다. 2. 숨을 들이마신 다음 내쉬는 숨에 목 앞 부위를 누르며 고개를 뒤로 젖혀 턱을 들어 올린다. 자연스럽게 호흡하며 5초간 자세를 유지한다. 3. 턱을 올린 상태에서 숨을 내쉬며 오른쪽으로 목을 기울인다. 숨을 내쉬며 1번 자세로 돌아가 왼쪽도 실시한다. 4. 목을 2번처럼 뒤로 젖힌 다음 고개를 오른쪽으로 돌려 제자리로 돌아가게 한 후 반대편으로도 돌린다.

러브 핸들 가다듬는 스트레칭

연인끼리 허리를 감싸 안을 때 손이 닿는 부분을 의미하는 러브 핸들(love handle)은 그 달콤한 뜻과는 달리 자동차 핸들처럼 두툼하게 잡히는 옆구리 살을 말한다. 바로 허리 아래부터 골반 위 아랫배와 등 부분에 두둑하게 튀어나온 튜브 모양의 살로 아름다운 몸매를 만드는 데 치명적인 방해 요소가 된다.

옆으로 누워 중심 잡기



1. 머리부터 발끝까지 일직선이 되도록 옆으로 누워 팔꿈치는 어깨 바로 밑에서 체중을 지탱한다. 2. 팔꿈치를 몸과 수직이 되게 유지, 옆구리에 힘을 주며 천천히 골반을 끌어 올린다. 한쪽 팔로 지탱하며 옆으로 버티는 게 포인트다. 3. 상체는 그대로 유지하면서 골반만 바닥에 닿기 직전까지 내리고 올리기를 2번 반복한다. 4. 방향을 바꿔 반대쪽도 같은 방법으로 한다. 15회가 1세트로 3세트 반복한다.

옆구리 늘이기

2



1. M자 모양이 되도록 오른쪽 다리는 안으로 접고 왼쪽 다리는 바깥쪽으로 접어 앉는다. 양손은 머리 뒤로 각지를 낀 후 상체를 왼쪽 다리 방향으로 천천히 기울인다. 이때 팔꿈치는 하늘을 향하도록 한다. 2. 상체를 기울인 상태에서 15초간 유지하고 좌우 각각 2회씩 반복한다.

튀어나온 옆구리 살 없애기

3



1. 덤벨 하나를 양손에 들고 양발은 골반보다 조금 넓게 벌리고 선다. 만약 덤벨이 없다면 500ml 정도의 작은 페트병을 이용한다. 2. 엉덩이를 뒤로 빼며 앉는다. 덤벨은 손바닥이 바닥을 향하게 잡고, 바닥을 향해 팔을 늘어뜨린다. 3. 일어서는 동시에 상체를 왼쪽으로 비틀고, 덤벨을 든 채로 두 팔은 사선으로 들어 올린다. 이때 충분히 상체를 비틀고 시선이 덤벨을 향하도록 한다. 덤벨 무게가 너무 무거우면 어깨에 무리가 갈 수 있으니 주의한다. 4. 천천히 정면으로 돌아온 다음 2번과 같은 자세를 취한 다음, 3번과 방향을 바꿔 같은 자세를 취한다. 15회가 1세트로 3세트 반복한다.

여자의 자부심, 가슴 엮시키는 스트레칭

가슴은 림프선과 유선, 지방으로 이뤄져 있는데 늘 브래지어나 옷에 억눌린 상태로 지내다 보니 출산을 겪고 나이가 들어갈수록 탄력을 잃고 처지기 쉬운 부위다. 또한 무리하게 체중 감량을 하면 가슴의 근육도 같이 빠져 가슴을 더 작게 만들 수 있다. 하루에 한 번씩 가슴 주변 균살을 빼주고 가슴 모아주는 스트레칭을 하자.

누워서 가슴 모으기

1



1. 바닥에 등을 대고 누워 무릎을 세운다. 양팔은 팔꿈치를 살짝 굽히며 벌려 상체가 열십자(+)가 되도록 편안하게 바닥에 내려놓는다. 2. 가볍게 주먹 친 상태에서 두 주먹이 서로 닿을 정도로 양팔의 팔꿈치를 펴며 수직으로 들어 올린다. 팔꿈치를 살짝 굽혀 내리면서 다시 1번 자세로 돌아가 반복한다. 20회가 1세트로 3세트 반복한다.

가슴 탄력 만들기

2



1. 다리를 어깨너비로 벌리고 서서 팔꿈치를 직각으로 구부려 팔을 옆으로 벌린다. 이때 팔을 어깨 뒤까지 벌리지 않도록 주의한다. 2. 가슴에 힘을 주며 두 팔꿈치를 앞으로 모은다. 복부에 힘을 주어 엉덩이가 뒤로 빠지지 않도록 한다. 3. 팔꿈치 모으고 2~3초간 자세를 유지한 다음 팔을 벌려 1번 시작 자세로 돌아간다. 20회가 1세트로 3세트 반복한다.

조금 더 날씬하게! 허리 사이즈 줄이는 스트레칭

가슴과 힙이 강조되는 몸매를 만들고 싶다면 허리에 근살이 있느냐 없느냐가 중요하다. 그러기 위해서는 허리의 밸런스를 맞춘 다음, 유연성을 기르면서 근력을 늘리는 스트레칭이 필요하다.

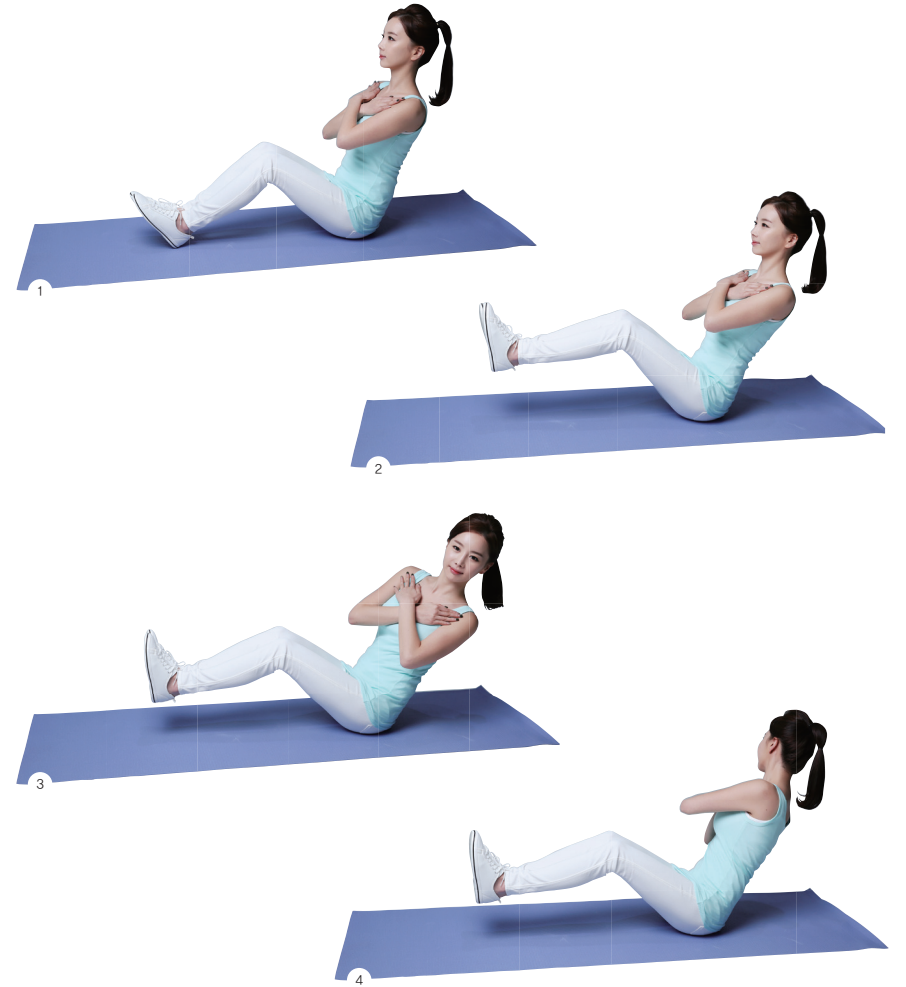
상반신 좌우로 늘이기



1. 다리를 골반 너비로 벌리고 서서 왼손에는 물병을 들고 오른손은 머리 뒤로 해서 머리를 받친다. 2. 숨을 들이마시면서 상체를 왼쪽으로 기울인다. 숨을 내쉬면서 상체를 천천히 올려 1번 자세로 돌아간다. 이때 골반이 좌우로 움직이면 안 되고, 상체가 앞으로 숙여지지 않도록 한다. 반대편도 같은 방법으로 하는 것이 1세트. 한 번에 10세트 반복한다.

다리 들고 허리 비틀기

2



1. 바닥에 상체와 다리가 L자가 되도록 앉은 다음, 무릎은 살짝 세우고 두 팔은 모아 가슴에서 X자로 교차한다. 2. 상체를 뒤로 45도 정도 젖힌 다음, 다리를 들어 올린다. 이때 두 발이 떨어지지 않도록 몸에 힘을 준다. 3. 몸통을 뒤틀어 왼쪽으로 회전시킨 다음 잠시 멈춘다. 등과 허리가 굽지 않도록 동작 중간 자세 유지에 집중한다. 4. 방향을 바꿔 오른쪽으로 회전한 후 잠시 멈춘다. 1번으로 돌아가 반복한다. 15회가 1세트로 3세트 반복한다.

출렁거리는 팔뚝 살 가다듬는 스트레칭

우리가 '안녕' 하며 팔을 흔들 때 쓸데없이 같이 흔들리기 때문에 처진 팔뚝 살을 흔히 '안녕 살'이라 부른다. 마른 사람도 팔뚝의 안녕 살은 잘 안 빠지는 경우가 많은데 늘어진 팔뚝 살에 긴장감을 부여하기 위해서는 평소 팔뚝 근육을 자주 사용하는 스트레칭을 하면 좋다.

팔 들어 올리기



1. 무릎을 골반 너비로 벌려 꿇는다. 양손으로 물병이나 덤벨을 잡은 다음 팔꿈치를 90도로 구부려 머리 뒤로 가져간다. 동작 중 팔꿈치가 움직이지 않도록 한다. 2. 숨을 들이마시고, 내쉬는 숨에 양팔을 천천히 하늘로 향하게 올린다. 숨을 들이마시면서 천천히 1번 자세로 돌아간다. 이때 엉덩이가 뒤로 빠지지 않도록 배에 힘을 준다. 10회가 1세트로 3세트 반복한다.

의자 짐고 앉았다 일어서기

2



1. 의자 끝을 잡고 살짝 걸터앉은 느낌으로 자세를 유지하며 양발은 골반 너비로 벌린다. 어깨를 최대한 끌어 내린 뒤 목과 어깨에 힘이 들어가지 않도록 한다. 팔꿈치가 벌어지지 않아야 스트레칭 효과가 있다. 2. 의자에서 엉덩이를 떼고 팔꿈치가 90도 각도가 될 때까지 앉는다. 3. 팔꿈치를 서서히 퍼면서 몸을 들어 올린다. 팔꿈치를 지나치게 퍼면 관절에 무리가 갈 수 있으니 팔꿈치가 살짝 구부러질 정도로만 퍼서 팔뚝 뒤쪽의 자극을 느낀다. 5회가 1세트로 2세트 반복한다.

힙업과 꿀벅지를 동시에, 하체 스트레칭

미끈하고 날렵하게 쭉 뻗은 다리는 모든 여성의 소망이자 남성들의 관심사다. 또한 엉덩이가 탄력 없이 처져 있거나 볼륨이 없으면 다리가 짧아 보이고 몸매의 긴장감이 떨어져 보인다. 엉덩이에서 허벅지에 이르는 라인을 탱탱하게 만들면 허벅지가 훨씬 날씬해 보일 수 있다. 힙업이 되면 다리가 한결 길어 보이는 효과가 있다. 다리 모양은 타고난 것이라고 생각하고 포기하거나 살을 빼는 데만 집중해왔다면 이제는 하체 스트레칭으로 애플힙과 매끈한 다리를 만들도록 노력해보자.

앉았다 일어나기(일명 스쿼트)



1. 바르게 선 상태에서 양발은 어깨너비로 벌리고 양손은 골반에 얹고 발가락 끝은 살짝 들어 올린다. 발가락을 들면 발바닥 전체로 몸을 지탱해 안정적이다. 2. 천천히 골반을 접듯 엉덩이를 뒤로 빼며 90도 각도로 앉는다. 이때 복부는 등 쪽으로 당겨 긴장시킨다. 3. 엉덩이에 힘을 주어 조이면서 빠르게 일어난다. 동작 2번으로 돌아가 반복한다. 10회 1세트 한다.

수건으로 발끝 당기기

2



1. 두 다리는 쭉 펴고 상체는 곧게 펴 L자가 되도록 앉는다. 수건 중앙이 한쪽 발끝에 걸리도록 양 끝을 손으로 잡는다. 2. 수건을 걸친 다리의 무릎을 살짝 구부리며 숨을 들이마신다. 3. 천천히 무릎을 펴고 발끝을 당기며 숨을 내신다. 이때 다리는 손을 놓으면 툭 떨어질 정도로 힘을 빼고 종아리부터 허벅지 뒤까지 늘려지는 느낌이 들어야 한다. 다리를 바꿔 실시한다. 5회가 1세트로 2세트 반복한다.

옆으로 누워 다리 들기

3

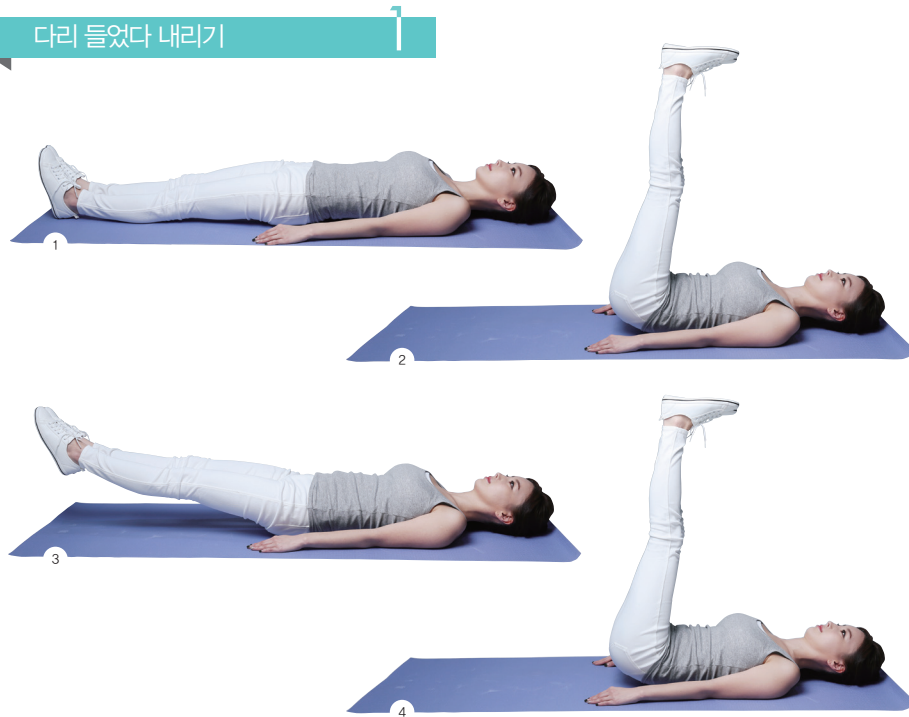


1. 옆으로 누워 왼손으로 머리를 받치고 오른손은 가슴 앞쪽 바닥에 내려놓는다. 무릎 사이에 쿠션이나 테니스공을 끼운다. 2. 숨을 들이마신 다음, 내쉬는 숨에 두 다리를 길게 늘리며 위로 들어 올린다. 숨을 들이마시면서 1번 자세로 돌아간다. 다리를 들어 올릴 때 상체가 움직이지 않도록 하고, 쿠션이나 테니스공이 떨어지지 않도록 한다. 반대 방향도 같은 방법으로 실시한다. 5회가 1세트로 2세트 반복한다.

납작하고 탄탄하게! 복근 스트레칭

남자만 복근이 어울린다는 생각은 버리자. 매끄러운 일자 골이 배꼽까지 이어진 다면 은밀한 자부심 하나 더 갖는 것이다. 다리 들었다 내리기는 골반 라인을 잡아 주고 아랫배 군살을 제거해주는 효과가 있는데 쉽게 따라 할 수 있다.

다리 들었다 내리기



1. 바닥에 등을 대고 반듯한 자세로 눕는다. 2. 손바닥을 포개어 엉덩이 아래에 두고 다리를 90도 각도로 들어 올린다. 다리를 들어 올렸을 때 숨을 들이마시면서 다리를 내릴 준비를 한다. 이때 허리를 바닥에 밀착시키도록 집중한다. 3. 두 다리를 바닥에 닿지 않을 정도로만 내린다. 복부는 등 쪽으로 당겨 긴장하고 허리가 뜨지 않도록 유의한다. 턱을 이중 턱으로 만들면 척추를 일직선으로 만들어 바닥에 밀착시키는 데 도움이 된다. 4. 다리를 90도 각도로 들어 올린다. 동작 2번으로 돌아가 반복한다.

거북이 등 없애는 스트레칭

눈에 보이지 않는 등은 관리를 소홀히 하는 경우가 많다. 하지만 살이 과도하게 찌면 등에 거북이 등을 짊어지고 있는 듯이 살이 올라와 전체적으로 구부정한 모습을 연출한다. 특히 여자의 경우 브래지어가 지나간 주변으로 살이 툭 튀어 올라온 것을 뒤에서 보면 매력이 반감된다.

등 둥글게 말기



1. 일명 고양이 자세로 통한다. 양손을 어깨너비로 벌리고 무릎을 골반 너비로 벌려 엎드린다. 2. 숨을 들이마신 다음 내쉬는 숨에 손바닥으로 바닥을 밀어내듯 천천히 등을 둥글게 밀어 올린다. 시선은 자연스럽게 아랫배로 향하고, 숨을 모두 내של 때까지 10초간 자세를 유지한다. 숨을 들이마시면서 천천히 1번 자세로 돌아간다. 3회 반복한다.

한 손 어깨 잡고 팔꿈치 당기기 2



1. 다리를 어깨너비로 벌리고 바로 선 다음, 한쪽 손으로 반대쪽 어깨를 잡고 서서 숨을 들이마신다. 2. 반대쪽 손으로 팔꿈치를 잡는다. 3. 몸 쪽으로 서서히 잡아당기며 숨을 내쉰다. 어깨부터 등과 어깨 뒤쪽의 날개 부분까지 충분히 늘릴 수 있도록 한다. 팔을 바꿔 실시한다. 10회가 1세트로 2세트 반복한다.

공처럼 구르기 3



1. 앉아 무릎을 구부린 다음, 무릎 뒤쪽(오금)을 양손으로 잡는다. 허리를 펴고 발등을 편다. 2. 숨을 들이마신 다음, 내쉬는 숨에 척추 한 마디씩 바닥에 내려놓는다는 느낌으로 천천히 몸을 굴린다. 3. 숨을 들이마신 후 내쉬는 숨에 복부에 힘을 주어 1번 자세로 돌아간다. 발바닥이 바닥에 닿기 직전에 2번 동작을 실시한다. 10회가 1세트로 2세트 반복한다.



DIET, HEALTH, BEAUTY!

자연과학의원 다이어트 ONE STOP SYSTEM

다이어트는 이곳에서, 피부 관리는 저곳에서, 시술은 그곳에서 하는 시대는 끝났다. 이제는 한곳에서 다양한 관리를 받을 수 있는 토털 케어 센터가 대세다. 체계적이고 안전하게 다이어트가 가능하고 건강까지 챙길 수 있는 자연과학의원을 직접 찾았다.



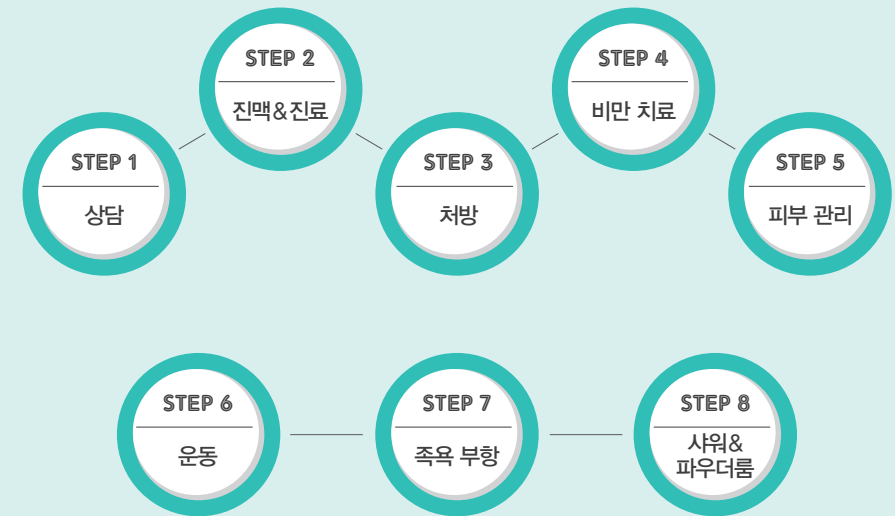
원인 진단은 물론 체중 감량 케어, 운동까지 한곳에서!

자연과학의원에 방문하면 무조건 섭취 칼로리부터 줄이라고 하지 않는다. 인바디 검사와 진맥을 통해 건강 상태와 비만도를 확인한 후 생활 습관, 몸 상태를 꼼꼼히 체크해 체질을 파악하고 체질에 맞는 약을 처방해준다. 무조건 굶어서 살을 빼는 것이 아니라 몸의 균형을 유지하면서 효과적으로 살을 뺄 수 있도록 도와준다.

다이어트로 심신이 지친 환자를 위해, 시간에 쫓겨 운동이나 뷰티 관리를 받는 시간을 낼 수 없는 환자를 위해 피부 관리와 몸매 관리, 피트니스 서비스 또한 한 공간에서 받을 수 있다. 정기적인 상담을 통해 환자의 다이어트 진행 상황을 체크하는 것은 물론, 다이어트를 진행하며 받은 스트레스를 풀어주고 의지가 꺾이지 않도록 용기를 북돋워주는 심리적인 치료가 병행된다. 또한 한방 침이나 중저주파 관리를 통해 부분비만을 관리해 줄 뿐만 아니라 다이어트로 인한 피부 트러블을 해결할 수 있는 에스테틱 서비스도 제공한다. 다이어트에서 빠질 수 없는 러닝이나 사이클링 같은 운동을 통해 몸의 탄력을 되찾을 수 있도록 하며, 다이어트 효과를 높이는 족욕이나 부항 같은 치료는 고된 다이어트를 즐겁게 할 수 있도록 돕는다.

자연과학의원은 다이어트를 쉽게 포기하는 환자들을 위해 '7days 프로그램'을 진행하고 있다. 7days 프로그램은 독하게 마음먹고 이번만큼은 성공하겠다고 다짐해보지만 매번 실패하는 사람들을 위한 프로그램이다. 일주일에 한 번씩 상담을 진행해 다이어트 생활 습관과 일주일 동안 변화된 몸 상태를 체크해 칭찬과 따듯한 조언을 해주는 것으로 유명하다.

자연과학의원의 원스톱 진료 시스템



STEP 1 상담	키와 체중, 인바디 측정을 통해 비만도 체크. 비만 설문지를 통해 생활 습관 체크.
STEP 2 진맥&진료	담당 한의사가 진맥과 진료 등으로 환자의 건강 상태 체크.
STEP 3 처방	비만의 원인과 증상, 건강 상태에 따라 맞춤 한약과 치료 방법 처방.
STEP 4 비만 치료	체지방을 관리할 수 있는 산삼비만 약침이나 전신부항, 지방분해침, 중저주파, 지방 분해 랩핑 등의 치료가 이뤄진다.
STEP 5 피부 관리	다이어트로 탄력을 잃고 거칠어진 피부를 위한 에스테틱 서비스.
STEP 6 운동	다이어트를 돕는 유산소운동을 할 수 있는 러닝머신과 사이클링 운동.
STEP 7 족욕	전신의 혈액과 기의 순환을 왕성하게 해 대사량을 증가시킬 수 있는 족욕.
STEP 8 샤워&파우더룸	관리 후 찜찜한 상태로 귀가하는 것이 아니라 샤워와 메이크업으로 깔끔한 마무리.

자연과학의원의 비만 치료 프로그램



① **지방분해침** 복부와 팔, 허벅지 등 지방이 많은 부위에 침을 놓은 뒤, 지방층으로 전기를 흘려 교감신경을 흥분시키고 그에 따른 지방 분해효소를 자극하여 지방을 분해한다. 이 과정에서 발생하는 열에너지가 세포 속의 에너지 활동을 촉진시키고 국소 순환을 개선해 지방 분해가 잘 되도록 한다. 셀룰라이트, 체지방층에는 신경이 거의 없어 아프지 않고 침을 놓을 때만 약간 따끔한 느낌이 든다.



② **이침요법** 식욕 억제가 잘되지 않을 때 활용하는 이침요법. 우리 몸의 축소판이라 불리는 귀에 침을 놓는 요법으로 귀의 신문, 기점, 위점, 비점, 내분비점 등에 침을 놓아 뇌의 포만중추를 자극해 포만감을 준다. 일주일에 1번 시술하며, 3~5일간 유침 상태를 유지할 수 있다.



③ **중저주파** 복부와 팔, 허벅지 등 살 때문에 고민인 부위를 집중 치료할 수 있다. 패치 형태의 패드를 부착한 다음, 다양한 주파수를 이용해 지방층을 자극하는 시술이다. 셀룰라이트 방지와 제거, 지방 분해와 리프팅 효과가 있다.



④ **전신부항** 기혈이 막혀 살이 물려 있는 부위인 복부와 등, 허벅지, 종아리, 팔 등 전신에 부항을 해 기혈순환을 돕는다. 부분비만을 효과적으로 해소하는 데도 도움이 된다. 기혈순환으로 몸속 독소와 노폐물 배출을 원활하게 하고 뭉쳐 있는 섬유질의 고리와 엉킴을 풀어 셀룰라이트를 줄여준다. 뭉쳐 있는 근육을 푸는 데도 효과적이다.



⑤ **발한 족욕** 땀과 함께 몸속에 쌓인 노폐물을 배출할 뿐만 아니라 전신의 기혈순환을 촉진해 대사량을 증가시키는 효과가 있다. 기본이 상쾌해지는 아로마 오일로 다이어트 때문에 민감해진 신경을 풀어줄 수 있다. 따뜻한 물에서 하는 족욕만으로도 사우나처럼 땀을 낼 수 있다.



⑥ **지방 분해 랩핑** 체지방이 많은 팔이나 허벅지, 복부 등에 지방 분해를 돕는 크림을 바른 다음, 랩을 감고 운동하거나 족욕하는 것을 권한다. 발열과 발한을 통해 땀과 함께 노폐물을 배출하고 기 순환이 원활히 되도록 돕는다.



⑦ **운동실** 한의원 내에서 가볍게 운동할 수 있는 러닝머신과 사이클을 마련해두고 있다. 체지방을 태우는 데 효과적인 유산소운동을 할 수 있게끔 해 일상생활에서 부족한 운동을 할 수 있다.



⑧ **한방 미백 관리** 간단한 핸들링과 각질 제거 후에 한방 미백 가루를 이용해 팩을 함으로써 맑은 피부가 되기 위한 관리다. 다이어트 중 얼굴 처짐이나 얼굴색이 칙칙해지는 것을 방지해준다.

자연과학의원의 식이 조절 프로그램

자연감비탕 주체할 수 없는 식욕을 떨어뜨려 줄 뿐만 아니라 대사량을 증가시켜 체지방 분해를 돕는다. 보약 성분이 가미되어 식량이 줄어 생기는 체력 저하를 방지할 수 있다. 비만도에 따라 하루 복용량이 달리 처방된다.

감비환·농축감비환 감비탕과 같이 식욕을 억제하고 체지방 분해를 촉진한다. 4mm 크기의 작은 환이라 목넘김이 부드럽고 휴대가 용이하다. 농축 감비환은 '초고속 진공저온농축 추출기'로 감비탕 1봉을 환 5g에 응집시켜 만든 고농도의 농축 환이다.

자연미식 1스푼에 30kcal로 식사 대용이 가능한 미숫가루 맛의 선식. 우유나 두유에 타 먹으면 좋다. 영양이 풍부하고 맛이 있어 먹었을 때 만족감을 준다.



Chapter 03

요요 걱정 NO! 라이프스타일 다이어트

드디어 독하게 마음먹고 10kg을 감량했다!

하지만 방심할 경우 언제나 체중은 다시 불어날 수 있다는 불안감에 시달린다.

자기 직전 마신 물 한 잔, 데이트 때 마신 와인 한 잔,

오랜만에 결혼식 뷔페에서 먹은 갈비 한 조각에도 마음을 졸이고 있다면

오히려 다이어트와 체중 감량은 삶의 족쇄가 될 뿐이다.

건강하고 행복한 삶을 위해 나의 라이프스타일부터 점검해보자.

생활 속 사소한 습관만 바뀌어도 나의 체중과 체형을 모두 균형 있게

유지할 수 있다. 다이어트는 '독하게'가 아니라 생활 속에서 '자연스럽게'

이루어져야 한다.



1 다이어트 돕는 식습관 VS 망치는 식습관

영양은 우리의 건강은 물론 일상생활을 영위할 수 있는 가장 기본이 되는 에너지다. 적게 먹고 많이 움직여야 살이 빠진다는 이유로 무분별하게 굶어가며 살을 빼는 경우도 많은데 자칫 건강과 다이어트 모두 놓치는 결과를 초래할 수 있다. 과연 체중 감량에 도움이 되는 식습관은 무엇인지, 적게 먹고도 건강을 유지할 수 있는 방법은 없는지 살펴보자. 우리가 무심코 섭취했던 식품 중 몇 가지만 조심해도 체중 감량 효과를 기대할 수 있다.

아침 굶기가 중요한 게 아니다

다이어트를 할 때 아침을 먹는 것 또는 굶는 것 중 어느 것이 건강에 유리한지에 대한 논란이 끊이지 않고 있지만, 아침 식사를 거르면 비만 위험이 높아진다는 것이 전문가와 전문의의 공통 의견이다. 특히 식탐이 강한 사람은 과식이나 폭식을 예방하기 위해서라도 아침 식사를 꼭 챙겨 먹어야 한다.

바쁘거나 귀찮다는 핑계로 아침을 굶을 경우 체내 수분과 포도당이 부족해 일시적으로 1~2kg이 빠지는 것처럼 보인다. 하지만 두세 끼 먹으면 금세 회복돼 체중은 원래대로 돌아오거나 더 느는 경우가 있다. 이는 굶는 다이어트를 할 경우 우리 몸은 필요 없는 체지방뿐만 아니라 제지방(지방을 제외한 생명 유지에 필요한 영양 성분)까지 같이 태워버린다. 즉, 굶으며 10kg을 감량한다고 해서 몸에 해로운 체지방만 빠지는 것이 아니라는 것이다. 몸에 필요한 제지방 5kg 정도가 함께 빠져 기

초대사량을 낮추는 결과를 초래한다.

심지어 식사를 거르는 일이 지속되면 몸의 기초대사량이 떨어지는 것뿐만 아니라 영양소를 많이 저장하려는 시스템이 가동되기 시작한다. 우리 몸은 항상 자기 방어 기전이 있기 때문에 언제 또 굶을지 모르니 최대한 지방으로 축적해두려는 본능이 있다. 따라서 식사를 거르는 다이어트를 계속할 경우 몸은 지방 축적 모드로 변환돼 속된 말로 물만 먹어도 살이 찌는 체질로 변하는 것이다.

세끼를 잘 챙겨 먹으면 에너지가 충분히 공급되니 몸은 기초대사량을 올리는 시스템을 가동한다. 일반적으로 보통 성인 남자는 하루 2500~3600kcal, 여자는 2000~2400kcal를 소모한다고 알려져 있으나 체격에 따라 달라질 수 있으므로 체중에 맞는 하루 소모 칼로리를 알아둘 필요가 있다.

$$\begin{array}{c} \text{남자 이상 체중(kg)} \\ \parallel \\ \text{키(m)의 제곱} \times 22 \end{array}$$

$$\begin{array}{c} \text{여자 이상 체중(kg)} \\ \parallel \\ \text{키(m)의 제곱} \times 21 \end{array}$$

키가 160cm인 여자의 이상 체중은 $1.6 \times 1.6 \times 21$ 을 계산하면 53.76kg이 된다. 그다음 아래의 공식을 이용해 이상적인 체중에 맞는 1일 필요 열량을 구하면 1,577.8kcal(보통 활동으로 계산)를 섭취해야 한다는 결론이 나온다.

$$\text{육체적 활동이 거의 없는 사람} = \text{이상적 체중} \times 25 \sim 30$$

$$\text{보통의 활동을 하는 사람} = \text{이상적 체중} \times 30 \sim 35$$

$$\text{육체적 활동이 많은 사람} = \text{이상적 체중} \times 35 \sim 40$$

실제 체중이 65kg이라면 1,915kcal가 1일 필요 열량 섭취량이다. 그러니 다이어트를 하려면 이상적인 체중 계수인 53.76kg의 필요 열량 섭취량인 1577.8kcal



를 하루 세 번 나눠 먹으면 굳이 굶지 않아도 다이어트가 된다. 보통 한 끼 식사의 평균 권장 섭취 열량이 500kcal 정도이니 배고픔을 무리하게 참지 않아도 된다.

아침을 먹을 때는 영양 성분에도 신경을 써야 한다. 탄수화물, 특히 혈당을 급격히 높이는 음식을 먹으면 반응성 저혈당 때문에 점심이 되기 전에 배고픔을 느껴 또다시 탄수화물 음식을 찾는 악순환을 겪을 수 있다. 아침에 탄수화물 섭취량이 많을수록 하루 종일 당이 당긴다는 의미다. 반대로 단백질 음식을 든든하게 먹으면 포만감이 오래가서 탄수화물에 대한 욕구를 줄일 수 있다.

다이어트에 대한 오해, 탄수화물과 지방

다이어트를 위한 식이요법을 실천할 때 잘못된 행동 중 하나가 병적으로 탄수화물과 지방을 완전히 끊으려 한다는 것이다. 하지만 이것은 제대로 된 섭취법을 알지 못했을 경우다. 탄수화물과 지방은 단백질과 더불어 3대 영양소이라는 점을 명심해야 한다.

다이어트의 대표적인 적으로 오해를 받고 있는 탄수화물. 알고 보면 다시 당분, 섬유소, 전분으로 나뉘는 유기화합물로, 우리 몸의 주된 에너지원으로 이용된다. 글루코스와 글리코겐 분해로부터 생성된 에너지는 궁극적으로 근육 수축과 모든 활동의 에너지로 전환된다. 또한 최적의 면역체계를 형성하고 뇌 기능에도 필수적인 영양소다. 그리고 탄수화물이 충분히 공급되지 않으면 단백질을 분해해 열량으로 소모해버리기 때문에 적정량의 탄수화물 섭취는 꼭 필요하다. 그럼에도 불구하고 탄수화물이 체중 감량의 애물단지 취급을 받는 이유는 정제 탄수화물 때문이다.

자연 상태의 탄수화물이 아닌 인공적으로 합성해내거나 정제와 도정을 거친 곡류 등이 정제 탄수화물이다. 정제 탄수화물로는 설탕, 액상과당, 흰쌀, 흰 밀가루가 대표적으로 이들 성분이 첨가된 빵이나 케이크, 피자, 파스타, 국수, 시리얼, 떡볶

이, 짜장면 등이 포함된다. 이뿐만 아니라 시판 중인 많은 탄산음료와 요구르트, 주스, 에너지 음료 등에는 설탕이나 액상과당이 첨가돼 비만의 원인으로 꼽히고 있는 것이다.

그렇다면 올바른 체중 감량을 위해 어떤 탄수화물을 어떻게 섭취해야 할까? 정제나 도정 과정을 거치지 않은 탄수화물인 통밀이나 현미, 잡곡과 과일, 채소 등이 체중 감량에 도움이 된다. 탄수화물 관리에서 가장 중요한 것은 1인분의 양이다. 너무 많이 섭취하면 탄수화물 중독을 불러올 수 있다. 너무 적게 섭취하면 제대로 먹지 못한다는 심리적 불만이 쌓여 결국 탄수화물 폭식증으로 이어질 수 있다. 기초대사량을 높이는 근육을 만들고 유지하는 데는 탄수화물도 필요하다는 걸 잊지 말자.

탄수화물과 함께 비만의 원인으로 지목되고 있는 지방은 음식의 식감을 증가시키고, 공복감 해소에 도움을 줄 수 있다. 또한 지방은 피부 아래층 체온을 유지해주며 장기를 보호하는 역할을 한다. 또한 뇌와 신경세포를 구성하는 주요 성분이기도 하며 성장과 생리적 기능 유지에 필요한 영양소다. 그럼에도 탄수화물이나 단백질이 1g당 4kcal의 열량을 내는 반면 지방은 9kcal의 높은 열량을 낸다. 또 지방을 과하게 섭취할 경우 비만뿐만 아니라 심장마비나 뇌졸중 등 심혈관 질환을 일으킬 위험이 높다고 알려져 체중 감량 중에 피하려는 사람이 많다.

지방은 크게 포화지방과 트랜스지방, 불포화지방으로 나눌 수 있다. 인스턴트와 패스트푸드 같은 음식에 많이 사용되는 포화지방과 트랜스지방은 비만과 동맥경화를 유발하는 원인이 되지만, 불포화지방은 혈중 콜레스테롤 수치를 줄여 심장질환 발병을 낮추고 당뇨병이나 고혈압 등의 질환을 예방하는 역할을 한다. 최근 불포화지방을 다량 함유한 올리브 오일, 고등어, 콩치, 참치, 청어, 땅콩, 호두, 잣, 아몬드, 아보카도 등을 적당량 섭취하면 체중 감소 효과가 있다는 연구 결과가 발표되었으며 오메가-3 지방산은 내장지방 감소에 효과가 있다고 밝혀졌다. 따라서 무조건 제한하는 것보다는 적절히 몸에 좋은 지방을 찾아 먹는 것이 좋다.

백색 식품, 소금과 설탕 그리고 알코올

다이어트를 시작할 때 가장 먼저 고쳐야 할 습관 중 하나가 '극적인 맛'을 즐기는 식습관이다. 최근 발표된 한 연구에 의하면 비만한 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 맛을 잘 느끼지 못한다고 한다. 따라서 더 강렬한 맛을 찾게 되고 이를 중화시키기 위해 더 많은 음식을 먹기 때문에 다른 사람보다 더 쉽게 살이 찐다는 것이다.

간을 강하게 만드는 짠맛을 내는 소금은 몸속 노폐물을 흡착해 원활한 신진대사를 방해하고 수분 배출을 막아 부종을 일으킨다. 소금을 과하게 섭취하면 다이어트에 독이 될 뿐만 아니라 각종 성인병과 고혈압의 원인이 되므로 짜게 먹는 식습관은 건강을 위해서라도 고쳐야 한다. 우리가 먹는 소금의 75%는 가공식품에서 나온다고 해도 과언이 아니다. 간식으로 무심코 먹는 과자부터 샐러드에 뿌려 먹는 머스터드소스나 케첩 같은 드레싱, 스테이크와 곁들이는 감자튀김, 통조림, 훈제 절임 고기 등 가공식품을 먹을 때는 주의 또 주의해야 한다. 소금 섭취를 줄이기 위해 선 찌개나 전골, 탕 등을 먹을 때 국물보다 건더기 위주로 먹고, 젓갈이나 장아찌를 먹을 때는 최소한의 양만 먹어야 한다.

요리할 때는 소금으로 간을 맞추기보다 마늘이나 생강, 고춧가루 등을 이용하거나 식초나 레몬의 신맛으로 입맛을 바꾸는 것도 소금 사용을 줄이는 방법이다. 또한 소금 성분인 나트륨 배출을 돕는 칼륨이 풍부한 고구마, 사과, 오이, 부추, 버섯, 대두, 토마토, 감귤류 등을 먹는다. 운동을 해 땀으로 나트륨을 배출하는 것도 체내 염분 농도를 낮추는 방법이다.

짠맛과 더불어 문제가 되는 것이 바로 단맛이다. 세계보건기구(WHO)는 세계적으로 비만 인구가 늘어나는 것을 줄이기 위해 2014년부터 하루 설탕 섭취를 성인 기준 6티스푼(25g) 이하로 권하고 있다.

설탕은 뇌의 보상중추를 자극해 음식에 대한 충동과 욕구를 강하게 만든다. 배가 불러 더 이상 먹고 싶지 않아야 하는데도 단 음식을 먹으면 먹을수록 더 먹고 싶어지는 이유가 여기에 있다. 따라서 설탕을 많이 섭취할수록 체중 증가로 이어질 가능성이 높다.

또한 설탕은 충치나 지방간, 당뇨 같은 성인병을 유발해 건강을 위협한다. 설탕은 포도당과 과당이 결합된 이당류로, 포도당은 몸속 모든 세포에서 대사가 이뤄지지만 과당은 오로지 간에서만 대사가 이루어진다. 간에서 포도당으로 전환되지 못한 과당은 지방으로 바뀌어 간에 축적돼 지방간을 만들거나 혈액으로 유입돼 중성지방 수치를 높인다.

단맛은 강한데 가격이 저렴해 가공식품에 많이 사용되는 액상과당은 설탕보다 더 나쁜 단맛이다. 옥수수 전분을 가공해 얻는 액상과당은 포도당과 과당이 단당류 형태로 혼합된 것으로 소화효소 도움 없이 그대로 체내에 흡수돼 비만을 유발할 위험을 더 높인다. 또한 몸에 필요한 미량 원소들을 소비할 뿐만 아니라 미네랄의 흡수를 방해해 설탕보다 더 나쁘다. 건강하게 단맛을 즐기고 싶다면 설탕보다는 과일과 채소, 천연에서 얻어 미량영양소가 함유돼 건강한 단맛으로 인정받고 있는 꿀이나 아가베 시럽을 이용하는 것이 좋다.

1980년대만 해도 사장님 배라 불리던 중년기 똥배를 이제 30~40대 직장인에게서 흔히 볼 수 있게 된 것은 술 권하는 회식 문화 때문이다. 모임에 빠지지 않고 등장하는 술은 영양가는 전혀 없는데 알코올의 열량은 1g당 7kcal인 고열량 식품이다. 체내 흡수 속도도 빠르고 에너지원으로 가장 먼저 사용돼 체지방 소모를 방해하고 이중으로 살이 찌는 원인이 된다.

또한 알코올은 칼슘 흡수를 방해하고 칼슘이 배출되는 것을 도와 세포 내 칼슘 농도를 증가시켜 체지방을 늘린다. 술 자체도 열량이 높지만 술과 함께 먹는 안주도



대부분 고열량 음식이라서 문제가 된다. 회식 분위기에 취해 원하는 술과 안주를 폭풍 흡입한다면 하룻밤에 몇 천kcal 이상을 쉽게 섭취하는 꼴이 된다. 성공적인 다이어트를 원한다면 절대 금주해야 한다는 것을 명심하자!

올빼미족은 야식을 끊기 더 어렵다

해가 뉘엿뉘엿 지고 밤이 되면 낮보다 더 활기차게 활동하는 사람들이 있다. 밤에 활동하는 올빼미에 비유해 '올빼미족'이라 부른다. 대부분 사람들이 하루를 마치고 피곤에 지쳐 잠이 들 때쯤 올빼미족은 본격적인 활동을 시작한다. 흔히 잠을 잊은 채 자기 계발에 집중하거나 문화생활을 즐기는 올빼미족이라면 에너지 소비가 늘어 살이 빠질 것이라 생각한다. 하지만 밤마다 각양각색의 야식을 즐기다 보면 오히려 살이 찌 가능성이 높다.

올빼미족이 야식을 찾는 이유는 대체로 출출한 속을 달래기 위함도 있겠지만 허전하다는 감정 때문이다. 야식을 먹고 배가 부른 상태에서 자리에 누우면 마음만큼은 푸짐하게 느껴지는 경우가 많다. 하지만 무심코 먹었던 야식이 습관이 되어 밤마다 냉장고 문을 열기를 반복하고 뭐라도 하나는 먹어야 할 정도라면 야식증후군을 의심해봐야 한다.

야식증후군은 왕성하게 활동하는 낮에는 식욕이 떨어지고, 오후 7시 이후부터 잠들기 직전까지 식욕이 증가해 하루 전체 식사량의 50% 이상을 먹을 정도로 저녁 식사 후에도 고탄수화물 야식을 먹으며, 자다가 자주 깨거나 포만감이 없으면 쉽게 잠들지 못하는 증상을 보인다. 야식증후군의 문제는 밤에는 교감신경의 작용이 둔화되어 있는 상태라서 야식으로 먹은 음식이 에너지로 사용되기보다 체지방으로 축적하게 돼 비만, 역류성 식도염이나 기능성 위장장애 등의 소화기 질환뿐만 아니라 각종 질병의 원인이 된다는 것이다.

올빼미족이 야식을 찾는 이유는 잦은 저녁 모임과 잘못된 생활 습관, 스트레스와 우울증에서 찾을 수 있다. 바쁜 일상에서 친구들과의 저녁 모임이나 회식은 아무래도 오후 7시 이후에 시작해 밤늦게까지 이어져 자연스럽게 야식을 할 가능성이 높다.

그리고 낮잠을 많이 자거나 낮에 식사를 제대로 하지 않는 등 건강하지 못한 생활 습관은 원치 않게 올빼미족을 만들기 쉽다. 밤에 제대로 잠을 자지 못해 낮에는 오히려 식욕이 없고 밤이 되면 식욕이 증가해 폭식하는 증상이 나타나게 된다.

스트레스나 우울증 같은 심리적 요인 때문에 야식증후군이 나타날 수도 있다. 각박한 생활 때문에 현대인은 과도한 스트레스나 우울증, 심리적인 불안감, 자신감 상실 등 정신적인 문제를 겪는 경우가 많다. 가벼운 우울증이 있는 사람은 정상인에 비해 야식 먹는 비율이 2배 이상 높다고 한다. 동아일보 '2014 대한민국 밤의 식탁문화' 기사에 의하면 여자의 경우 스트레스를 풀기 위해 야식을 찾는 경우가 많다고 한다. 야식증후군은 밤에 늘어야 하는 멜라토닌 수치가 정상보다 눈에 띄게 낮고 식욕을 억제하는 호르몬인 렙틴의 분비도 약해 밤에 수면을 취하지 못하고 밤마다 배가 고프다는 충동에 사로잡혀 당분이 가득한 먹거리를 찾는 악순환이 이어진다는 것이다.

야식증후군에서 탈출하려면 일단 야식 습관부터 고쳐나가야 한다. 낮 시간에 식사량이 부족하면 밤늦게 식욕이 강하게 생겨 야식이 먹고 싶어지므로 끼니를 거르거나 부실하게 먹지 말아야 한다. 그리고 스트레스를 풀기 위해 시작한 야식이 어느새 또 다른 스트레스의 원인이 되고 있다면 스트레스 자체를 다스리는 것이 중요하다. 밤에 당분과 탄수화물이 많은 야식을 먹는 것으로 스트레스를 해소하지 말고, 음악 감상이나 독서처럼 건강한 새로운 취미를 찾아야 한다. 그럼에도 불구하고 야식의 유혹을 떨쳐버릴 수 없는 밤이라면 가볍게 산책을 하거나 향이 강한 차를 느긋하게 마시자.

원푸드 다이어트, 계속 실패했던 이유

다이어트 하면 가장 많이 화제가 되는 것은 바로 연예인 다이어트 비결이다. 특히 많은 여가수가 활동을 쉬는 동안 후덕해진 모습을 재빨리 지워버리기 위해 컴백 전 단기간에 할 수 있는 원푸드 다이어트를 하는 것은 공공연한 사실이다.

원푸드 다이어트는 이름 그대로 일정 기간 동안 한 가지 식품만을 섭취하는 식이 요법인데, 한 가지 식품으로 하루 섭취량의 70% 이상을 섭취하는 것을 말한다. 원푸드 다이어트로 각광받는 식품은 고기, 사과, 고구마, 바나나, 레몬, 달걀, 감자, 곤약, 토마토, 꿀, 선식 등 다양하다. 보통 짧게는 2~3일, 길게는 1~2주 동안 한 가지 식품만 먹기 때문에 섭취하는 열량이 급격히 줄어들어 체중 감량 효과가 빨리 나타난다. 심지어 몸에 쌓인 독소를 해독하는 효능이 있다고 알려져 다이어트의 최강자로 군림한 때도 있었다. 하지만 원푸드 다이어트의 효과에 대해 많은 전문가와 의사는 회의적인 시선을 보낸다.

원푸드 다이어트는 일정 기간 한 가지 식품만 먹기 때문에 하루에 필요한 영양소인 탄수화물, 단백질, 지방, 각종 비타민과 무기질 등을 공급받지 못해 몸이 망가진다는 말을 많이 들었을 것이다. 사실 원푸드 다이어트 기간이 일주일을 넘지 않는다면 영양 불균형이 큰 문제가 되지는 않는다. 하지만 체중을 확실히 감량하겠다는 욕심에 무리해서 원푸드 다이어트를 할 경우, 우리 몸이 요구하는 40여 종의 영양소를 원활히 공급할 수 없다. 각종 영양소가 서로 균형을 이뤄 공급돼야 체내에서 에너지로 변환되는데 한 영양소만 과다하게 공급되면 에너지로 저장되지 않고 소변으로 배설되면서 탈수 현상을 일으킬 수 있다.

어찌 되었든 이런 난관을 뚫고 원하는 만큼 체중을 감량했다고 다이어트를 끝내면 본래 체중으로 돌아가는 속도가 원푸드 다이어트 기간보다 더 빠르게 나타난다. 더 속상한 것은 나름대로 체중을 감량했는데 예뻐지기는커녕 머리카락은 푸석해지

고 피부 탄력은 떨어지고 얼굴은 험췌해지고, 팔다리는 가늘어진 반면에 체지방이 몰리는 배가 볼록해져 ET 같은 체형으로 변하는 결과를 초래할 수 있다.

원푸드 다이어트 전보다 적게 먹는데도 체중이 늘어 본래 체중을 넘어서는 요요 현상이 나타난다는 것은 이제 귀에 못이 박히도록 들었을 것이다. 잠깐 나타나는 요요 현상이라면 괜찮겠지만 원푸드 다이어트를 자주 할수록 우리 몸은 적게 먹는 만큼 체내 시스템이 변화된다는 것이다. 우리 몸은 영양이 부족하면 일단 칼로리 소모를 줄이기 위해 기초대사량이 높은 근육을 줄이고 지방을 비축한다. 분명 살이 빠졌지만 체지방량이 부족 늘어나 좀 과장하면 물만 먹어도 살이 찌는 체질로 변한다.

성공적인 체중 감량은 식습관 개선, 운동, 행동 수정 등 세 가지가 조화를 이룰 때 그 결과로 나타난다. 또 규칙적인 생활과 꾸준한 자기 절제를 통해 유지된다. 짧은 시간에 무리하게 체중 감량을 시도했다가는 살은 빠지지 않고 건강만 해치는 비극을 초래할 수 있다.



과도한 운동이 내 몸을 망친다

식단 조절은 기본, 운동을 병행해야 다이어트 효과가 배가된다. 하지만 이미 활발한 신체 활동을 기대할 수 없을 만큼 불어난 체중. 조금만 걷기를 빨리 해도 숨을 헐떡거리고 무릎이나 발목의 관절이 예사롭지 않다. 체중 감량을 위해 운동은 필수지만 어떻게 운동하느냐에 따라 다이어트 후의 건강이 결정된다. 신체 활동량을 바람직하게 늘리는 방법은 무엇일까.

신체 활동량이 현저히 떨어지는 생활

이제 고전의 반열에 오른 애니메이션 <은하철도 999>의 '게으름뱅이의 거울' 편은 현대 기계문명의 발전이 가져올 미래를 엿볼 수 있는 에피소드다. 기계를 지배하는 데 성공한 별에 사는 사람들은 기계에 모든 일을 맡기고 움직이지 않아서 결국 집이 폭발할 정도로 비대해진 몸을 갖게 된다.

비만과 과체중은 20세기 후반부터 폭발적으로 증가해 21세기에 들어서면서 세계보건기구(WHO)가 비만을 '세계적 전염병'이라 언급할 정도로 많은 나라가 공통적으로 걱정하는 질병이다. 세계보건기구는 비만이 늘고 있는 원인을 다음과 같이 보고 있다. 첫째, 식생활 습관의 변화다. 지방이나 소금, 당분 함량이 높은 음식을 선호한다는 것. 둘째, 앉아서 하는 일의 보편화. 셋째, 대중교통수단의 발달에 따른 운동량 감소다. 여기서 우리가 주목할 것은 둘째와 셋째 원인이다. 비만 대국으로 꼽히

는 미국의 국민 생활 패턴을 엿보면 신체 활동량이 왜 문제가 되는지 알 수 있다.

대부분 미국인은 아침에 일어나 집에서 차까지 약 10m를 걷고, 일터까지 차를 몰고 가 주차장에 차를 세운 다음 사무실까지 약 30m를 걷는다. 그리고 화장실로 가거나 차, 물을 마시거나 식사하러 갈 때를 제외하곤 온종일 컴퓨터 앞에 앉아 시간을 보낸다. 일이 끝나면 출근할 때와 같이 차를 몰고 집으로 돌아가 저녁을 먹고, TV나 컴퓨터 앞에 앉아 잠들 때까지 시간을 보낸다.

우리나라도 별반 다를 것이 없어 보이는 일상이다. 신체 활동을 할 시간이 없을 뿐더러 맘껏 운동할 수 있는 운동장이나 넓은 장소가 없다. TV뿐만 아니라 인터넷 최강국답게 집집마다 인터넷 게임을 즐기고 있다. 이렇듯 사무자동화, 가정에서의 가전 기기, 편리한 교통수단 등은 많은 신체 활동량을 필요로 하지 않아 살이 찌 수 밖에 없는 환경을 조성하는 것이다. 또한 별로 높지 않은 건물에도 엘리베이터나 에스컬레이터가 설치되어 있어 많이 움직이지 않아도 위층, 아래층으로 편하게 이동할 수 있게 되면서 점점 게으름뱅이가 되어가고 있다. 자꾸만 몸이 편한 것만 찾는 게으름뱅이 생활을 계속한다면 머지않아 <은하철도 999>에서 보았던 일이 우리에게 일어날 수도 있다.

섭취 칼로리보다 더 많이 소모하는 것이 기본

눈앞에 펼쳐진 산해진미를 언제까지 외면할 수는 없다. 잘 먹으면서 살을 빼고 싶다면 섭취한 칼로리를 더 많이 소모하는 것이 기본이다. 그렇다고 섭취 칼로리를 운동으로 소비하는 것은 정말 어려운 일이다. 고작 주먹만 한 햄버거 하나가 500kcal다. 여기에 곁들여 먹는 감자튀김 300~450kcal에 탄산음료 칼로리까지 더하면 간단하게 점심을 때우려 먹은 햄버거 세트만으로도 1,000kcal가 훌쩍 넘어간다. 다이어트를 할 때 통상적으로 남자는 1,200~1,500kcal, 여자는 1,000~1,200kcal를 섭취하라 했는데 점심만으로도 하루 섭취 칼로리에 육박하



는 양을 먹게 되는 것이다. 이렇듯 섭취한 칼로리를 소모하기 위해선 두 시간 정도 줄넘기를 해야 한다. 운동으로 칼로리를 모두 소비할 수 없다고 그냥 식사만 조절해 칼로리를 줄이면 되겠는가! 정답이 아니라는 것은 이미 알고 있을 것이다. 움직이지 않고 식사량으로 칼로리를 조절하면 자연스럽게 기초대사량도 줄어든다는 것은 이제 상식이다.

기초대사량은 생명을 유지하는데 필요한 최소한의 칼로리로, 아무것도 하지 않고 가만히 앉아 숨만

쉬어도 소비되는 칼로리다. 기초대사량이 높으면 운동을 하지 않아도 에너지가 활발히 소비되지만, 기초대사량이 낮으면 칼로리 소비가 잘 안 돼 살이 쉽게 찌는 몸이 된다. 기초대사량이 칼로리 소모에 얼마나 큰 역할을 하는지는 나잇살만 봐도 알 수 있다. 젊었을 때와 비교해 먹는 양이 많이 늘지도 않았고, 활동하는 것도 큰 변화가 없는데 나이가 들면 살이 찌는 이유는 기초대사량이 줄었기 때문이다.

기초대사량만 늘려도 섭취 칼로리를 더 많이 소비할 수 있다. 그렇다면 기초대사량을 늘리기 위해서 꼭 개인 트레이너가 짜준 거창한 운동을 해야 할까? 정답은 아니다. 일상생활 속에서 움직임을 조금 늘리는 것으로도 충분히 기초대사량을 늘릴 수 있다. 예를 들면 이동할 때 목적지에서 한두 정거장 떨어진 버스 정류장이나 지하철역에서 내려 걸어가거나, 점심 먹고 산책을 하거나, 화장실에 갈 때도 돌아가거나 두세 층 아래로 내려간다. 쇼핑하러 갈 때도 가능한 한 많이 걷는다. 집에서는

되도록 TV를 보며 누워 있지 말고 청소를 하거나, 아이들과 공놀이를 하거나, 공원 산책을 나가는 것이 좋다.

미주리 주 컬럼비아대학 연구진이 운동과 관련된 새로운 권고안을 발표한 것에 따르면 전화를 걸거나 아이들을 바라보는 것 같은 단순한 일상도 앉아서 하지 말고 서서 하면 칼로리 소모를 두 배로 늘릴 수 있다고 한다. 즉, 집과 일터에서 평소보다 조금씩 더 움직이다 보면 무리한 운동을 하지 않아도 섭취 칼로리를 더 많이 소모할 수 있을 뿐만 아니라 기초대사량도 충분히 늘릴 수 있다.

운동 중독은 요요를 부르기 쉽다

보통 다이어트를 하겠다고 마음먹으면 헬스부터 수영, 요가 등 운동 스케줄을 세운다. '건강한 다이어트=운동'이라는 공식이 우리 뇌리에 각인돼 자신이 세운 계획대로 운동에 열중한다. 하지만 무리한 운동은 살을 빼는 데 도움이 되기는커녕 살이 더 찌는 결과를 가져온다는 사실을 아는 사람은 그리 많지 않다.

다이어트의 정석은 들어오는 칼로리를 줄이고, 들어온 칼로리를 전보다 많은 활동을 통해 소모하는 것이다. 운동은 칼로리를 소모하는 데 가장 중요한 조건이다. 그러나 우리가 생각하는 것만큼 운동으로 소모되는 칼로리는 높지 않다. <운동에 의한 체중 감량과 식이요법에 의한 체중 감량 후 비만의 감소>라는 로스(ROSS)의 연구 논문에 따르면 3개월간 7.6kg 감량 성공을 위해선 하루 700kcal를 소모할 수 있는 운동을 꾸준히 해야 한다고 한다. 하지만 하루에 700kcal를 소모하기 위해선 11km를 마라톤 속도로 걸어야 한다. 보통 10km 단거리 마라톤의 경우 40분 정도 소요된다고 하니 웬만큼 운동으로 단련된 사람이 아니라면 소화하기 힘든 운동량이다. 심지어 평소 운동을 전혀 하지 않던 사람에게 이 정도의 운동량을 그것도 몇 달씩 계속하라고 한다면 운동을 시작하기도 전에 두 손 들고 포기할 것이다.

독한 마음으로 매일 10km 마라톤 강도의 운동을 10분씩 해냈다고 해도 마음을 놓을 수 없다. 운동할 때 우리 몸속에서는 기분을 좋게 만드는 호르몬이 다량 분비된다. 세로토닌과 노르에피네프린 호르몬이 몸 전체에 퍼지며 뇌에서는 엔도르핀이 분비돼 통증을 없애고 불안감을 없애는 것이다. 30분 정도의 격렬한 유산소운동을 하면 마치 와인 한두 잔을 마신 것처럼 기분 좋은 상태가 되는 이유는 호르몬 때문이다. 운동에서 느끼는 들뜨는 기분을 느끼기 위해 운동에 집중하다 보면 운동 중독에 걸려 운동을 하지 않으면 초조하고 불안한 감정에 빠질 수 있다는 것이다. 운동에 중독되면 부상을 당한 상태에서도 운동을 계속한다. 이럴 경우 몸은 골절과 힘줄·관절 손상 등의 위험에 노출된다. 그리고 만약 운동에서 쾌감이 충족되지 못하면 먹는 것에서 쾌감을 찾으려고 폭식을 하게 된다.

또한 운동할 때 근육은 탄수화물과 지방에서 에너지를 공급받는데 강도를 높여 운동을 할 경우 몸은 긴급 사태가 왔다고 감지해 탄수화물의 에너지를 사용하고, 오히려 지방을 축적하려 하기 때문에 지방이 덜 소비된다. 만약 이런 상태에서 운동을 그만두면 운동을 하기 전보다 훨씬 살이 잘 찌기 때문에 요요 현상이 심하게 나타나는 것이다. 따라서 다이어트를 위한 운동은 자신의 체력에 맞게 적당히 해야 한다.

다이어트 효과 높이는 운동의 기술

올바른 다이어트를 하기 위해선 음식 조절과 함께 운동이 필요하다. 그렇다고 해서 무작정 피트니스 센터나 공원을 찾아 '묻지 마 운동'을 하지 마라. 다이어트를 위한 운동을 할 때는 같은 양의 운동을 하더라도 효율적으로 해야 더 좋은 결과를 얻을 수 있고 요요 현상을 겪지 않을 수 있기 때문이다.

운동은 타이밍이다. 운동을 했을 때 다이어트 효과를 높이는 시간은 오전 5~9시다. 잠자리에서 일어나 공복 상태를 유지한 다음 운동을 하면 피하와 간에 축적된

지방이 에너지원으로 사용된다. 가벼운 스트레칭 후 구기 종목이나 덤벨 운동, 달리기 등 짧은 시간에 강도가 센 운동을 하면 다이어트 효과를 높일 수 있다. 만약 이 시간에 운동이 어렵다면 오후 2~5시에 운동을 하자. 점심 이후 체내에 저장된 에너지가 많고, 근육과 관절이 부드럽게 풀어져 있어 활동성이 가장 좋을 때이므로 근력 운동을 하는 것이 좋다.

운동 다이어트는 여름보다 겨울이 제격이다. 겨울에는 체온을 유지하기 위해 체내



대사를 높여 단위당 칼로리 소비량이 높기 때문이다. 반면 여름에는 체온이 쉽게 상승하기 때문에 피로감을 더 빨리 느낄 수 있고 칼로리 소비량이 겨울에 비해 낮다.

다이어트에 도움이 되는 운동을 할 때 저지르기 쉬운 실수 하나가 체중 감량에 신경을 곤두세워 유산소운동에만 집중하는 것이다. 체중 감량을 위한 운동에 열중하다 보면 체지방과 함께 근육이 줄어 다이어트가 끝난 다음 요요 현상을 겪을 위험이 크다. 하지만 운동 중 소비하는 총열량을 따져봐도 근력 운동이 훨씬 높을 뿐만 아니라 운동 효과의 지속성 면에서 보더라도 다이어트에는 근력 운동을 병행하는 것이 좋다. 근력 운동으로 근육을 늘리면 휴식 시간이나 잠을 잘 때도 탄수화물과 지방을 에너지로 사용하는 기초대사량이 높아져 살이 잘 찌지 않게 된다.

근력 운동을 시작하면 체중이 늘어날 수 있지만 이것은 어디까지나 일시적으로 발생하는 현상에 불과하다. 근력 운동으로 근육이 수분을 일시적으로 빨아들여 24~48시간 정도 팔다리가 더 굵어지는 것처럼 보이는 것이다. 시간이 지나면 체지방이 줄어들면서 보디라인이 확실히 달라질 것이다.

체중 감량을 위한 유산소운동은 일주일에 3~4회 정도 한다. 걷기나 달리기, 사이클링, 테니스, 수영, 농구, 배드민턴, 에어로빅, 계단 오르기, 라켓볼 등을 자전거 타기 20분+러닝머신 25~30분, 걷기 20분+조깅 15분 등과 같이 섞어 1시간 내외로 한다. 그리고 일주일에 적어도 2번은 덤벨을 들거나 스트레칭으로 근육을 키우는 근력 운동을 한다. 몸통과 다리, 팔, 어깨 등 주요 근육을 사용하는 근력 운동은 최소한 8~10회 반복하는 것을 한 세트로 적어도 한두 세트를 한다.

운동은 천천히 시작해야 부상을 예방할 수 있고 정신적인 실망감도 극복할 수 있다. 갑자기 운동을 하면 가슴 통증, 근육 경련 등 부작용이 발생할 수 있다. 운동이 익숙해지면 강도를 높여도 좋다. 고도비만의 경우 첫 주에는 평지를 하루 10분 정도만 걸어도 좋다. 익숙해지면 한 주에 10분 정도씩 늘려 1시간을 채우도록 하자.

운동의 종류와 시간에 따른 체중별 칼로리 소모량

운동 종류	체중(kg)	운동 시간별 소모 에너지(kcal)			
		10분	20분	30분	60분
빨리 걷기	55~65	54	109	163	327
	65~75	64	127	191	382
	75~85	73	146	218	437
	85 이상	82	164	246	492
조깅	55~65	94	189	283	566
	65~75	110	230	331	661
	75~85	126	252	378	756
	85 이상	146	284	426	852
빨리 뛰기	55~65	124	247	371	742
	65~75	144	289	433	867
	75~85	165	330	396	991
	85 이상	186	372	558	1116
자전거 배구 배드민턴	55~65	44	88	132	264
	65~75	51	103	154	308
	75~85	59	118	176	363
	85 이상	66	132	199	397
에어로빅	55~65	115	231	346	692
	65~75	135	369	404	808
	75~85	154	308	462	924
	85 이상	173	347	520	1041
계단 오르기 볼링 테니스 승마	55~65	59	117	176	352
	65~75	69	137	206	411
	75~85	78	157	235	471
	85 이상	88	177	265	530
축구 농구	55~65	61	122	182	365
	65~75	71	142	213	426
	75~85	81	162	244	487
	85 이상	91	183	274	549
골프 탁구 춤	55~65	35	69	104	208
	65~75	39	78	117	235
	75~85	45	90	134	269
	85 이상	50	101	151	302

저절로 다이어트 효과! 생활 속 몸 움직이기

다이어트에 성공했다 하더라도 똥똥했던 시절의 생활 습관을 버리지 못한다면 금세 요요 현상이 찾아올 수 있다. 반복되는 다이어트와 요요의 악순환을 끊기 위해서는 살이 찌는 생활 습관을 버리고, 생활 속에서 자연스럽게 살을 뺄 수 있는 방법을 찾아야 한다. 생활의 작은 변화가 저절로 살을 빼는 효과를 가져올 수 있다.

워킹화와 친해져라

숨이 턱까지 차오를 때까지 운동장을 뛰거나, 헬스클럽에서 덤벨을 들거나, 물속을 가로지르는 수영만 운동일까? 평생 운동과 담 쌓고 지내온 사람에게 갑자기 운동을 하라고 하면 어렵게 생각하는데, 걷기는 체력 상태에 관계없이 남녀노소 누구나, 언제 어디서나 쉽게 할 수 있는 운동이다. 따라서 가볍게 걷는 것만 잘해도 건강을 지키며 살을 빼는 데 충분하다.

■ 걷기가 다이어트에 효과적인 이유

걷기는 모든 근육과 관절을 동시에 사용하기 때문에 운동 효과가 생각보다 뛰어나다. 심장과 폐를 튼튼하게 해주며, 내장 기관의 건강까지 완벽하게 챙길 수 있는 안전한 운동이다. 규칙적으로 꾸준히 하면 고혈압, 당뇨 등 성인병을 비롯한 각종 만성질환을 극복하는데 큰 도움이 된다. 유산소운동인 걷기는 보통 1분에 6kcal가 소모되고, 빠른 걸음으로 걸을 때는 같은 시간에 10kcal가 소모돼 일주일에 3회 이상 빠른 걸기로 걸으면 다이어트에



도움이 될 뿐만 아니라 정신건강을 챙기는 데도 효과적이다. 왜냐하면 단 5분만 걸어도 우리 몸에서는 자연적인 항우울제인 엔도르핀이 분비돼 기분 전환이 이뤄지기 때문이다. 그리고 스트레스를 일으키는 코르티솔이라는 호르몬 수치도 떨어지기 시작한다.

■ 다이어트 효과 높이는 걷기 요령

1. 워킹화 신기 걷기를 시작하기 전 알아둘 것이 있다. 착지할 때 발이 받는 무게는 보통 자기 몸무게의 2~3배가 넘는다. 이러한 무게를 발이 효과적으로 흡수하지 못하면 몸이 엄청난 충격을 계속 받아 여러 가지 문제가 생길 수 있으므로 걷기 편한 워킹화를 준비하도록 한다.

2. 워킹 자세 모든 운동은 바른 자세로 해야 몸에 무리를 주지 않으면서 운동 효과를 극대화할 수 있다. 기본적으로 머리와 어깨, 엉덩이, 발이 일자가 되도록 몸을 꼿꼿하게 세운 상태로 걷는 것이 좋다. 그리고 시선은 조금 멀리 보면서 팔꿈치를 직각으로 구부려 팔을 크게 흔들며 어깨의 힘을 빼고 리듬을 타면서 걷는 것이 좋다.

3. **워킹 속도** 활성산소를 발생시키지 않기 위해선 보통 걸음보다 조금 빠르게 1분에 100~120m 정도 갈 수 있는 속도로, 하루 30분 정도 오후에 걷는 것이 좋다.

4. **워킹 보폭** 걷기를 운동으로 할 때 보폭 역시 중요하다. 걸을 때 가장 적당한 보폭은 자신의 키에서 100cm를 빼면 되지만 운동할 때는 이보다 보폭을 조금 크게, 그리고 두 발은 11자 모양이 되도록 걸어야 한다. 발이 땅에 닿는 순서는 뒤꿈치부터 발바닥, 발가락 순서로 발 전체를 사용해야 체중이 골고루 분산돼 발목과 무릎 관절의 부상을 예방할 수 있다. 즉, 체중이 발뒤꿈치에서 발 앞쪽으로 이동하는 것을 느끼면서 걸으면 된다. 팔자걸음이나 안짱걸음으로 걸으면 운동 효과가 없으므로 두 발끝이 살짝 바깥을 향한 자세에서 정면을 향해 일직선으로 걷도록 노력한다.

바른 자세, 체중 감소에 S라인까지 덤으로

식이요법과 운동으로 살을 빼 다음, 그동안 입고 싶었던 옷을 입었는데 핏이 잘 살지 않는다면 무슨 소용이 있겠는가! 구부정한 어깨와 등, 툭 튀어나온 배는 옷태를 망치는 일등 공신이라 할 수 있다. 식이요법과 운동으로도 해결하지 못한 아랫배와 등 라인을 살리고 싶다면 바른 자세 만드는 데 집중하자.

■ 바른 자세가 다이어트에 도움 되는 이유

등이 굽으면 등 주변의 근육이 굳어져 혈액순환과 장운동이 둔해진다. 그리고 둥글게 굽은 등 때문에 복부가 오그라들어 장을 압박해 복부에서 허벅지까지 체지방이 쌓이기 쉽다. 또한 골반이 뒤로 튀어나온 오리 엉덩이의 경우 엉덩이 근육이 퍼지면서 허벅지 뒤쪽까지 군살이 찐다. 어깨와 등이 굽으면 상체 순환이 떨어져 어깨와 등, 팔뚝 부위에 살이 붙는다. 체형을 바로잡으면 올바른 순환이 이뤄지면서 정체된 부위에 쌓여 있던 체지방이 빠져나간다. 또한 일본의 한 연구 논문에 의하면 '구부정한 자세'보다 '바른 자세'로 있을 때 에너지대사율이 25% 정도 높다고 한다.

■ 생활 속 바른 자세 유지하는 방법

1. **잠자리에서 일어날 때** 잠에서 깨어나면 바로 일어나지 말고 기지개를 10번 정도 켜는 것으로 하루를 시작하자. 간단한 동작이지만 밤사이 떨어진 대사를 촉진시켜 노폐물을 빨리 배출하는 데 도움이 된다. 또한 손끝부터 발끝까지 힘을 쥐 쭉 펴면 척추를 정렬시키는 효과가 있다.

2. **의자에 앉을 때** 잘못된 자세로 앉는 습관이 오래 지속되면 몸매뿐만 아니라 목과 허리에 통증을 유발할 수 있으므로 평소 앉는 자세도 신경을 써야 한다. 의자에 앉을 때는 머리와 목, 허리가 일직선이 돼야 한다. 옆에서 봤을 때는 귀와 어깨가 일직선에 있어야 바른 자세다. 또한 한쪽 다리를 꼬는 자세는 척추를 뒤틀리게 만들 수 있으므로 두 다리는 반드시 가지런히 앞으로 모으고 앉는다. 컴퓨터를 사용할 때는 모니터 높이를 눈높이와 비슷하게 조절해 등이나 목이 앞으로 구부러지지 않도록 한다.

3. **서 있을 때** 구부정하게 짝다리를 하고 서 있는 것은 척추에 무리를 줘 안 좋다. 머리와 목, 허리가 일직선을 이루도록 가슴을 펴고 서도록 하자. 가슴을 펴는 것만큼이나 중요한 것이 양다리에 체중을 고루 싣는 것이다. 짝다리는 골반과 척추를 틀어지게 만들고, 허리에서 다리로 내려가는 신경을 눌러 통증을 유발할 수 있다. 그리고 가방은 한쪽으로만 들거나 메지 않고 자주 양쪽으로 옮기거나 어깨에 크로스 메는 것이 좋다.

4. **잠자리에 들 때** 바르게 눕는 것만으로도 자세를 바르게 하는 데 도움이 된다. 흔히 엎드리거나 옆으로 눕는 경우가 많은데 이런 자세는 시간이 흐를수록 척추에 부담을 준다. 하지만 잠자는 자세를 바꾸기 쉽지 않으므로 목과 척추에 무리를 주지 않도록 베개 높이를 조절한다. 베개 높이는 4~8cm로, 베고 누웠을 때 편안하게 느껴지는 정도가 적당하다.

50분 집중, 10분 스트레칭 습관

장시간 같은 자세로 있다 보면 전체적인 순환과 대사가 떨어지고 근육이 뭉쳐 통증이 생길 수 있다. 특히 책상에 앉아 많은 시간을 보내는 학생이나 직장인은 목과

어깨 근육이 뭉치기 쉽다. 여기에 스트레스까지 더해진다면 원활한 순환이 더 어려워져 증상이 가중된다. 뭉친 근육은 찢질을 하거나 며칠 쉬면 자연스럽게 회복되지만 장기적으로 지속된다면 근육 길이가 짧아져 체형을 변형시킬 수 있다. 평소 시간 날 때마다 스트레칭을 해 뭉친 근육을 풀어준다.

■ 다이어트 시 스트레칭이 주는 효과

우리 몸의 중심 골격인 척추만 바로 세워도 체중 감량 이상의 효과를 얻을 수 있다. 스트레칭은 잘못된 자세 때문에 척추가 틀어지면서 생길 수 있는 각종 통증과 질환을 예방할



수 있다. 아무리 좋은 자세라 해도 같은 자세를 50분 이상 지속하면 척추와 주변 조직이 스트레스를 받는다. 유산소운동인 스트레칭은 근육의 피로를 풀고 비뚤어진 체형을 바로잡는 데 효과적이다. 간단한 스트레칭만 해도 목이나 어깨 부위 등이 경직돼 일어날 수 있는 편두통 같은 질환이 사라진다. 또한 긴장된 근육을 풀어주면 몸의 순환이 좋아질 뿐만 아니라 피로와 스트레스 해소, 다이어트에 도움이 된다. 바른 자세를 유지하는 경우라도 가능하면 50분 집중하고, 10분 정도 휴식을 취하는 것이 좋다. 10분 휴식 시간 동안 척추의 긴장을 풀기 위해 일어서서 가벼운 스트레칭을 하는 것이 가장 좋다.

■ 맨손으로 시작하는 초간단 스트레칭 방법

1. 목 스트레칭 휴식 시간 동안 척추의 긴장을 풀기 위해 일어서서 가벼운 스트레칭을 하는 것이 가장 좋지만 여의치 않을 땐 의자에 그대로 앉아 가슴을 펴고 시선을 정면을 본 다음 양손을 머리 뒤에서 깎지 낀다. 손에 힘을 주며 머리를 최대한 앞으로 잡아당긴 다음, 목을 최대한 양옆으로 비틀어 손으로 누른다. 깎지 낀 손으로 목덜미를 받친 다음 가슴을 뒤로 젖히면서 목도 젖힌다.

2. 허리 스트레칭 의자 등받이에서 약간 떨어져 앉아 다리를 어깨너비만큼 벌리고 상체를 왼쪽으로 비틀며 왼손은 등 뒤로 가져가고 오른손은 왼쪽 무릎을 잡은 자세를 10초간 유지한다. 이때 시선은 자연스럽게 뒤로 향한다. 원위치로 돌아간 다음 반대쪽도 실시한다.

3. 어깨 스트레칭 양발을 어깨너비로 벌리고 서서 팔꿈치를 붙여 합장한 자세를 취해 팔꿈치가 떨어지지 않도록 천천히 위로 올린 다음 30초간 유지한다. 팔을 내린 다음 팔꿈치를 벌려 가슴 라인과 수평이 되도록 합장을 유지하며 한쪽 손바닥으로 반대편 손바닥을 최대한 민다. 이때 고개와 목은 정면을 향하도록 한다.

4. 등 근육 스트레칭 일상에선 몸을 뒤로 젖히는 자세보다 앞으로 숙이는 자세가 많으므로 등 근육을 강화할 수 있는 스트레칭을 자주 하는 것이 좋다. 양발을 어깨너비로 벌리고 서서 한쪽 팔은 어깨 위로 다른 팔은 등 뒤로 보낸 다음, 등 뒤에서 두 손을 맞잡고 30초간 유지하다 양손을 바꿔 똑같은 자세를 취하면 일자 목과 일자 허리를 교정하는 데 도움이 된다.

즐겁게 먹고 활기차게 움직여라

적게 먹고 운동을 열심히 하는 것이 다이어트의 정석이라고 믿고 있었지만 'DIET(다이어트)'의 사전적 의미는 '균형 잡힌 건강한 식사를 하다'이다. 즉, 우리 몸이 최상의 컨디션으로 움직이고 생명을 유지할 수 있도록 적절하고 균형 잡힌 영양 식단을 먹는 것이 진정한 다이어트다. 무식하게 굶으면서 운동하는 다이어트의 시대는 이제 끝났다. 맛있게 먹고, 평소 자신의 활동량을 활기차게 움직여 운동량으로 전환하면 다이어트를 즐겁게 할 수 있다.

■ 다이어트 효과 살리는 식생활의 기본

다이어트는 하루 이틀 만에 끝낼 수 있는 것이 아니라는 것을 누구나 알 것이다. 진정으로 만족스럽게 먹으면서 원하는 체중을 유지할 수 있어야만 오래 유지하면서도 더 좋은 몸을 만들 수 있다. 우리 몸은 식사를 거르거나 식사량이 일정치 않으면 생존 본능에 따라 영양분을 몸에 축적하도록 시스템화되어 있다. 식사가 불규칙해지면 다음번 식사를 예측할 수 없어 굶을 때를 대비해 영양분을 온몸에 축적시키므로 배고픔을 느끼지 않도록 규칙적으로 식사와 간식을 먹어야 한다.



■ 다이어트 중 전략적으로 잘 먹는 법

1. 메뉴는 엄격하게 정하라 온종일 먹어도 되지만 먹을 수 있는 메뉴는 엄격하게 정해 먹지 말아야 할 음식은 과감하게 먹지 말아야 한다. 특히 칼로리만 높고 영양은 거의 없는 정크푸드는 먹지 말아야 한다. 정크푸드를 포기할 수 없다면 온종일 먹는 음식 중 10~20%로 섭취량을 줄인다. 그리고 살코기와 흰살 생선, 김, 미역, 채소를 즐겨 먹자.

2. 메뉴를 바꿔라 평소에 많이 먹는 습관을 바꿀 수 없기 때문에 메뉴만 살짝 바꾸는 것이다. 흰쌀밥 대신 현미나 잡곡밥을 먹고 담백한 나물류와 생선구이, 기름을 적게 사용하고 짜지 않은 반찬을 먹는다. 간식은 과자보다 과일이나 채소, 견과류 등으로 바꿔 먹는다.

3. 조금씩 자주 먹어라 몸에 부담되지 않도록 음식을 조금씩 나누어 먹는 소식은 음식물이 체내에서 충분히 소화될 수 있기 때문에 건강에 좋다. 너무 허기지지 않도록 식사와 식사 사이에 간식을 먹으면 다음 식사 때 과식을 피할 수 있다.

4. 천천히 먹어라 음식을 빠르게 먹을수록 더 많이 먹게 된다. 포만감을 느끼게 하는 대뇌의 포만중추가 작동하려면 적어도 음식을 먹고 15~20분이 지나야 된다. 만약 이보다 빠르게 먹으면 많이 먹었는데도 포만감을 느끼지 못해 욕구불만 상태에 놓인다. 따라서 음식을 먹을 때 최소한 15분 이상 소요되도록 대화를 나누며 천천히 먹도록 한다.

5. 작은 그릇에 담아 젓가락으로 먹어라 미국 코넬대학 연구진의 연구에 의하면 음식을 큰 그릇에 담아 먹을 때 평균 16% 정도 더 먹는다고 밝혀졌다. 큰 그릇에 담긴 음식이 상대적으로 적어 보여 안심하고 더 먹는다는 것이다. 따라서 음식을 먹을 때 작은 그릇에 담아 먹으면 그 만큼 적게 먹을 수 있다. 다이어트 중에 과다 염분 섭취는 다이어트에 좋지 않다. 국과 찌개를 먹을 때 젓가락으로 건더기를 건져 먹고 국물은 남기는 습관을 들이자.

잠들어 있는 동안 살이 빠진다

다이어트의 3대 요소는 식이요법과 적절한 운동, 충분한 휴식이다. 하지만 많은 사람은 운동과 식이요법에만 초점을 맞추고 휴식은 대충 넘어가기 일쑤다. 휴식을

취하는 방법은 개인에 따라 여러 가지 있겠지만 가장 좋은 휴식 방법은 바로 잠이다.

영국에서 잠이 다이어트에 미치는 영향에 대해 발표한 결과에 따르면 하루 10시간 정도 수면을 취하던 그룹을 5시간 정도 수면을 취하게 하니 체중이 증가한 것으로 나타났다. 우리 위에는 식욕을 높이는 그렐린이란 호르몬이 있는데 잠이 부족하면 그렐린 분비가 늘어 체중을 늘게 하는 원인이 된다는 것이다.

■ 체중과 관련된 잠, 숙면의 효과는 이것

잠을 푹 자고 나면 몸이 가벼워지는 걸 느낄 수 있다. 이는 잠을 자는 동안 체내의 노폐물과 수분이 배출되고, 노화된 세포가 새로운 세포로 바뀌도록 생체리듬을 조절하기 때문이다. 잠이 부족해 생체리듬이 깨지면 살이 쉽게 찌는 체질이 된다. 노폐물과 수분을 충분히 배출하지 못해 일어 났을 때 부기가 남아 있게 된다.

시카고대학의 플라멘 페네브 박사가 실시한 실험에 따르면 몸무게를 똑같이 감량했다라도 숙면을 취하지 못하면 몸을 구성하는 성분 중 근육, 골격, 내장 기관 등 몸에 꼭 필요한 제지방량이 훨씬 많이 줄었다고 한다. 그리고 체형 유지에 중요한 근육도 운동을 하고 있을 때보다 쉬는 때 더 많이 성장하기 때문에 근력 운동을 하고 충분히 수면을 취하면 근육이 더 성장해 기초대사량이 증가한다.

■ 다이어트에 효과적인 잠들기 요령

1. 배가 고프면 숙면을 방해한다 공복감을 없애주고 졸음을 부르는 음식인 아몬드나 체리, 따뜻한 우유를 잠들기 1~2시간 전에 섭취하면 숙면을 도와줄 뿐만 아니라 잠들기 전 폭식을 줄이는 효과가 있다.

2. 해독 타임을 잡아라 오후 9시부터 오전 7시는 우리 몸이 해독하는 시간이다. 따라서 오후 9~11시에 잠자리에 드는 것이 좋다. 그래야 해독이 활발한 오후 11시부터 오전 5시에 숙면 상태를 유지할 수 있기 때문이다. 그리고 오전 1~3시는 간 기능이 가장 왕성해지는 시간이므로 이 시간에는 꼭 숙면을 취할 수 있도록 해야 한다.

3. 자신만의 수면 시간을 정하라 적게 자고도 잠의 질을 높이기 위해선 규칙적인 수면 습관을 들여야 한다. 최대한 같은 시간에 자고 같은 시간에 일어날 수 있도록 규칙적인 수면 습관을 들이면 몸은 빠르게 잠에 빠져들며, 마치 숙면을 취한 듯 쉽게 일어날 수 있게 된다.

4. 잠자는 환경을 만들어라 불을 끈 채 자면 숙면을 유도하는 호르몬인 멜라토닌 분비를 억제해 충분히 잔 것 같아도 피곤함을 느낀다. 숙면을 위해서는 방 온도를 18~22°C로 약간 서늘하게 하고 조도는 무조건 어두운 것이 좋으며 습도는 50~60%로 맞추는 것이 좋다.

5. 베개 높이도 중요하다 높은 베개는 얼굴과 목의 주름을 유발하고, 심장보다 머리를 낮게 만드는 낮은 베개는 피를 뇌로 몰리게 해 숙면에 도움이 되지 않는다. 머리가 심장보다 높은 위치에 올 수 있도록 베개 높이를 맞추고, 통풍이 잘되는 재질의 잠옷을 입고 잠을 청한다.

목욕만 잘해도 20분 운동 효과

몸이 찌뿌듯할 때 생각나는 목욕. 뜨거운 물에 몸을 담그고 땀을 흠뻑 흘리고 나면 몸속의 모든 독소가 빠져나간 것처럼 몸이 한결 가벼워지는 느낌이 들어 기분이 좋아진다. 실제로 지방은 몸이 차가워지면 더욱 잘 쌓이는 성질이 있다. 따뜻한 물에 몸을 담그거나 발을 담그는 것만 잘하면 운동 못지않게 다이어트에 효과를 거둘 수 있다.

■ 운동한 것과 비슷한 목욕의 효과

온탕 목욕을 하면 평소 혈액순환이 부족했던 부위까지 산소와 영양 공급이 원활해지고 혈관이 팽창되어 혈류량도 늘어난다. 마치 운동을 하고 있는 것처럼 심장박동이 빨라지고 호흡이 깊어져 평상시보다 칼로리 소모량이 늘어난다.

운동은 강도에 비례해 심장박동이 일정 범위를 넘어서면 무산소운동으로 전환돼 지방 분해가 되지 않지만 목욕 중 심장박동과 호흡은 유산소운동과 같은 호흡 상태가 되므로 이



때 필요한 에너지는 우리 몸속 지방으로부터 공급되므로 다이어트에 효과적이다.

■ 체중 감량에 도움 되는 효과적인 목욕 방법

1. 살 빠지는 목욕 대체로 목욕이라 하면 때를 밀거나 몸의 더러움을 씻어내는 샤워를 떠올리는데 살을 빼는 목욕은 따뜻한 물에 몸을 담그는 전신욕이나 반신욕, 족욕 등이다. 따라서 몸을 담글 수 있는 욕조가 없다면 족욕을 하는 것도 좋다.

2. 물 온도는 38~40℃를 유지한다 목욕에서 가장 중요한 것은 물의 온도다. 체온보다 약간 높아 따뜻함을 느끼는 40℃ 전후의 물에 10~15분간 몸을 담그는 목욕이나 족욕을 하는 것이 좋다. 만약 전문적인 족욕기나 욕조가 없다면 물을 끓인 다음 찬물을 부어 온도를 조절한다. 이때 물 온도는 보통 36~40℃로 20~30분간 몸을 담근다. 전신욕, 반신욕, 족욕은 식사 후 1시간 이상 지난 다음이나 공복 상태에서 해야 지방의 자연연소가 빠르게 진행된다.

3. 목욕 도중 물 마시기 목욕 도중 갈증이 느껴질 때는 목을 축일 정도의 따뜻한 물을 조금씩 마시는 것이 좋다. 또한 이뇨 작용이 뛰어난 음료를 마시면 불필요한 수분이 몸속에 고이는 것을 방지할 수 있다. 하지만 목욕 중 물을 너무 많이 마시면 다이어트 효과가 떨어진다는 것을 명심하자. 배가 고플 때에는 건더기가 없는 음료를 마셔 위장을 자극하지 않고 에너지를 보충하는 것이 좋다.

4. 목욕 순서 지키기 따뜻한 물에 몸을 담그기 전에 목욕을 하고, 얼굴과 앞가슴 등의 물기를 타월로 닦는다. 그리고 욕조에서 나온 다음 미지근하거나 약간 시원하다 싶은 온도의 물로 땀을 씻어낸다. 이때 하체보다는 상체 위주로 씻는다.

5. 따뜻한 양말 신기 목욕 후 온몸에 보습제를 충분히 바르고 마사지하면 피부와 혈액순환에 좋다. 목욕 후 한기가 느껴지면 감기에 걸릴 수 있으므로 몸의 열이 서서히 빠져나가도록 양말을 신는다.

“다이어트, 더 행복한 삶을 위한 선택이어야 한다”

많은 사람이 막연히 ‘살이 빠지면 행복해질 것’이라고 생각한다.

매일매일 매스미디어를 통해 연예인 누가 다이어트에 성공, 여신급 미모가 되었다는 이야기를 볼 때마다 ‘연예인처럼 살을 빼면 자신도 그들처럼 행복해질 것’이라고 생각하며 다이어트에 돌입한다.

가만히 뒤를 돌아보자. 지금보다 조금 살이 덜 찼을 때는 마냥 행복했던가! 아마도 그렇지 못했을 것이다. 어쩌면 그때도 더 날씬해지기 위해 다이어트를 하고 있었는지 모른다. 우리는 자신이 이루지 못한 무언가에 대해 막연한 동경을 갖는다. 자신이 동경하는 누군가와 비교하며 지금 행복하지 못한 이유를 그들과 다른 외모에서 찾는다.

정말, 내가 행복하지 못한 것이 몸매 때문이라면 바꾸면 된다. 무거운 체중 때문에 행동이 굼뜨고, 몸 이곳저곳이 아프고 피곤함을 더 잘 느낀다면 다이어트가 필요하다. 남들의

시선이 불편해 자존감이 크게 떨어졌다면 역시 다이어트가 필요하다. 하지만 그저 누군가에게 예뻐 보이기 위해, 멋있어 보이기 위해 자신을 부정하는 일은 하지 말자. 건강은 간과하고 살을 빼는 것에만 집중할 경우, 쉽게 변하지 않는 자신의 모습에 좌절하고 오히려 패배감만 느끼게 될지 모른다.

다이어트는 행복으로 이어주는 돌파구가 아닌 선택일 뿐이라는 것을 깨달아야 한다. 다이어트는 자신감을 높여 더 행복한 삶을 찾기 위한 선택이다. 신체적 제약 때문에 하지 못했던 일에 과감히 도전할 수 있는 계기를 마련해주는 것이 다이어트의 진정한 목적이다.

다이어트로 행복해지기 위해선 큰 목표를 세우고 좌절하기보다 실천할 수 있는 작은 습관부터 고쳐가며 변화된 자신의 모습을 통해 즐거움과 행복을 느낄 수 있어야 한다. 가령 식욕을 억지로 참으며 스트레스를 받기보다 건강한 식습관을 익힐 때까지 식욕을 조절해주고 부족한 기운을 보충해주는 한약의 도움을 받는 것도 좋다. 행복해지기 위해 선택한 체중 감량인데 그 과정이 혹독하고 괴롭기만 하다면 그 방법이 잘못된 것이 아닌지 생각해보자. 살을 빼기 위해 몸과 마음을 괴롭히는 건 모순이다.

생각보다 시간이 좀 걸리더라도 살을 뺀 이후 요요 현상이 찾아오지 않게 하려면 몸도 마음도 즐거운 다이어트 습관을 익히도록 해야 한다. 매 순간 잊지 말아야 한다. 행복해지기 위한 다이어트가 몸과 마음을 불행하게 만들지 않도록 해야 한다는 것을!

자연과학의원 의료진 일동

자연과한의원은 ‘다이어트 자연주의’를 지향합니다.

12년의 임상 노하우로, 전국 17개 지점 자연과한의원 모든 의료진은
당신의 건강한 아름다움을 위해 끊임없이 연구하고 선도합니다.

자연과한의원 전국 17개 네트워크

자연과한의원은 전국 각 지점별 통합 네트워크를 구축하여
치료 연계 서비스를 실시함으로써 고객이 언제 어느 지점에서나
동일한 서비스를 제공받을 수 있습니다. 다양한 임상 경험과 87만 건 이상의
성공 치료 사례들로 더욱 효과적이고 이상적인 맞춤형 처방이 가능합니다.

서울권

건대본점 / 명동을지로점 / 신림점 / 강남점 / 강동천호점 / 노원점 / 홍대망원점 / 목동점

인천·경기권

수원점 / 안양평촌점 / 일산점 / 인천점

충청권

대전점 / 천안점

경상권

부산점 / 울산점 / 대구점