

자꾸 살이 찌시는 분들께(1)

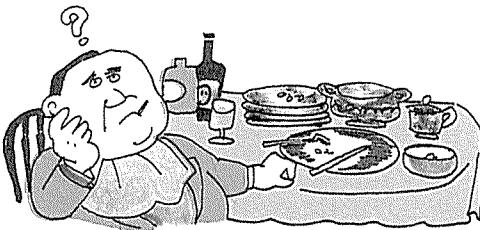
● 왜 살이 찌는가?

먹는 것을 즐긴다는 것은 날씬한 사람들에 일시적으로 많이 먹는 것을 의미하는 것은 아니다. 하루에 소비되는 에너지보다 많이 먹는 일이 계속될 때에 살이 찌는 것이다.

의학적으로 볼 때 “이상적인 체중”이라고 하는 것은 어릴 때부터 살이 찐 사람을 제외하고는 남녀 모두 **20대 전반기의 체중**이라 할 수 있다. 결국 성장을 마치고 육체적으로 완성되는 시기의 체중이 일생동안 지속되는 것이 바람직한 것이다.

● 체중감량의 기준

어릴 때부터 살이 찐 사람은 별도로 하고, 25세 정도의 체중이 당신의 목표이다. 목표 체중의 기준은 표준체중표가 좋다. 어깨가 넓고 튼튼한 사람은 표준체중 + 10%를 목표로 하고, 반대로 어깨가 좁고 배가 나온 사람은 표준체중 - 10%를 목표로 정한다.



당신의 표준체중

(성인 · kg)

신장(cm)	남	여
148		49.7
149		50.1
150		50.5
151		51.0
152		51.5
153		52.0
154		52.5
155	54.0	53.0
156	54.5	53.5
157	55.0	54.1
158	55.5	54.7
159	56.1	55.3
160	56.7	55.9
161	57.3	56.5
162	57.9	57.1
163	58.5	57.7
164	59.1	58.3
165	59.8	58.9
166	60.5	59.6
167	61.2	60.3
168	61.9	61.3
169	62.6	61.7
170	63.3	62.4
171	64.0	
172	64.7	
173	65.4	
174	66.1	
175	66.9	
176	67.7	
177	68.5	
178	69.3	
179	70.1	
180	70.9	

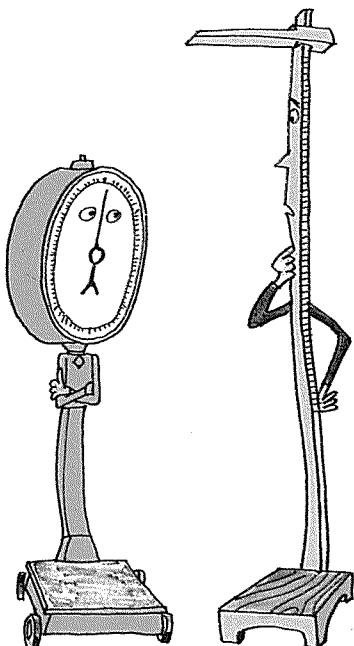
● 살을 찌게 하는 음식물

음식의 종류가 어떤 것이든지 우리 몸에서 소비되는 에너지를 초과해서 먹게 되면 살이 찌게 되지만, 그중에서도 당질 즉, 전분질이나 설탕의 지나친 섭취가 위험하다.

다음으로, 기름진 음식을 들 수 있다.

뱀장어나 다랑어, 튀김 등, 지방질이 많이 함유된 요리를 좋아하는 사람은 대체로 살이 찌게 된다.

알코올 음료도 아주 나쁘다. 위스키 같은 것을 아주 좋아하는 사람이 있는데, 싱글 석잔에는 밥 한그릇에 해당하는 칼로리가 들어 있다.



● 갑작스럽게 감량해도 상관이 없을까?

의사들은 갑작스런 체중감량은 좋지 않다고 주의를 준다.

그러나 비만에 의해 당뇨병·고혈압·간기능 장해 등이 발생된 사람들은 오히려 빨리 감량해야 할 필요가 있다.

특히 당뇨병이 의심되는 사람이, 빨리 체중을 감량하지 않고 지내다가는 정말로 당뇨병이 되어서 일생동안 후회하게 되는 경우도 있다.

원래 체중감량은 소비에너지보다 약간 적은 양의 식사를 장기적으로 실시하여 달성하는 것이 가장 이상적이다. 그러나 도중에 포식을 하게 되면, 처음에 2~3kg이 빠졌다고 하더라도 금방 원래의 상태로 돌아가 버리고 만다.

감량을 실시하고 있는 동안에, 비만의 실제적 문제가 신체에 나타나기도 한다.

전문의의 입장에서는 섭취하는 칼로리를 신체에 안전한 범위를 생각하여 감량의 방법을 채택해야 한다.