

## 자꾸 살이 찌시는 분들께(2)

● **감량** 중에는 일을 하지 못한다? 이걸 걱정할 필요가 없다.

체중감량을 목적으로 하는 식사요법은 보통 1,200cal 이하로서, 지금까지 먹고 있던 식사의 반정도면 충분하다.

체중 1kg은 약 7,200cal로 계산된다. 만약 2,200cal를 섭취하는 사람이 1,000cal로 감했다면, 부족한 1,200cal는 저장된 지방으로부터 조달된다. 결국 저금을 찾아 쓰는 것과 같은 이치이다.

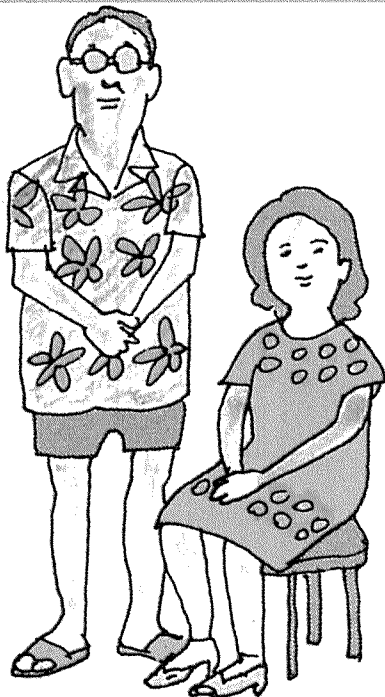
$$7,200\text{cal} \div 1,200\text{cal} = 6$$

이므로 이 사람은 6일에 1kg의 체중이 준다는 계산이 나온다.

그런데, 식이요법의 초기에는 배고픔이 항상 따라다닐 뿐만 아니라, 단 것은 물론 기름을 사용한 음식, 그리고 술 등은 반드시 제약해야 하기 때문에 어느 정도의 욕구불만에 빠질 수 있다.

사실, 혈압도 떨어져서 현기증이 일어나기 때문에 「이래 가지고 일을 해도 되는걸까」, 「쓰러지는 것은 아닐까」 하는 불안감이 들게 된다.

살이 찌면 감식(減食)을 해야 한다. 다



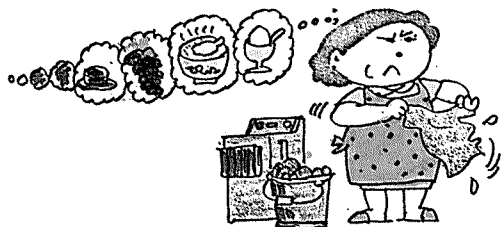
소의 고통은 따르겠지만, 할 수 있다는 자신감을 갖고 노력해 보자.

10일 정도만 감식을 해도 몸이 가벼워지고 기분도 좋아지며, 일을 하는데는 지장이 없다.

### ◦ 체중 감량 프로그램 작성법

#### 사전에 의사의 진단을 받도록 한다.

보통 하루에 남자는 1,000cal, 여자는 800cal의 식사를 감량하는 것이 가장 적당하다. 그러나 단백질(생선·육류·달걀·콩제품·우유 등)을 반드시 1일 60g이상 섭취하는 것이 좋다.



샐러드나 과일같은 것으로는 단백질을 섭취할 수 없어서 근육이 약해지고 생리가 멈추기도 하므로 오히려 건강을 해칠 수 있다.

이 식이요법이 정확히 지켜지면, 처음 1개월에 4kg, 3개월에는 10kg, 6개월 때에는 20kg의 체중이 감소되는 것이 보통이다.

그런데 감식을 계속해서 했을 때 체중의 감소 속도가 점차 둔화되는 것은 대사가 저하되어 소비 에너지가 감소하기 때문이다. 감량 속도가 떨어질 때에는 가능한 한 운동에 힘써야 한다.

감량식이요법은 1,000cal 이하에 한정되어 있는 것은 아니다. 살이 썬 정도에 따라서 1,200cal부터 1,800cal 정도라면 적당할 것이다.

표준체중보다도 30% 이상 살이 썬 사람은 안전한 범위 내에서 가능한 한 섭취

칼로리를 낮추는 것이 중요하다. 감량작전에 성공하기 위해서는 역시 영양학에 뛰어난 임상전문의를에게 진찰을 받고 검사와 지도를 받는 것이 가장 좋은 방법이다.

**인간으로서의 용기와 의지를 !!**

비만을 해소하는 것은 미용을 위한 것만은 아니다. 정신적·육체적으로 건전한 생활을 되찾도록 함으로써 건강하게 오래 살도록 하는 것이 목적이다.

살이 썬다는 것은 틀림없이 손해를 가져다 준다는 것을 인식하고, 날씬해지지 않으면 안된다는 강한 결심을 해야 한다.

일단 감량식을 시작하면 먹는 것으로부터의 유혹을 끊는다는 목표를 향하여 매진해야 한다. 이것은 하나의 용기와 의지가 있는 행동이라 해도 과언이 아닐 것이다.

뚱뚱한 사람은 어떤 병이 많을까  
(뚱뚱하지 않은 사람을 100으로 봤을 때)

