

비만 해결을 위한 올바른 다이어트

올바른 식습관 및 생활습관을 일상생활의 일부로 삼아 실천하는 것이 중요

비만 해결을 위해서는 가장
근본이 되는 식이요법, 근육량을
유지시켜 주고 지방량만을
줄여주는 운동요법, 그리고
잘못된 식습관 및 생활습관을
바로 잡아주는 행동수정요법이
병행될 때 가장 효과적이라고 할
수 있다.



탁 상 숙

플무원다이어트센터장

95년 2월 직장검진결과 혈당이 높으면서 체
중을 줄이라는 의사의 말을 듣고 충격을 받아
다이어트를 결심하고 플무원다이어트센터를
찾아온 32세 미혼 직장남성 H씨 그는 센터방
문당시 체중이 84.8kg, 키 168.5cm, 비만도
137.8%였다.

그의 식습관 조사 결과 평소 아침식사를 자
주 거르고 식욕이 좋아 항상 과식하는 습관이
있고 동료들과 식사를 할 때면 남들은 반 밖에
안 먹었을 때 먼저 이쭉시개를 찾을 정도로 식
사를 급하게 하고 1년전부터는 자가용을 마련
한 덕분에 거리를 걸어본 적이 기억에 가물거
리는 상태였다.

최근 우리나라에서도 칼로리가 높은 음식을
많이 먹게 되고 활동량이 부족해지면서 이렇듯
비만증환자가 급속히 증가하고 있다.

비만증은 그 자체로도 일상생활에 큰 불편을
줄 뿐만이 아니라 당뇨병이나 통풍같은 대사성
질환 및 고혈압이나 심장질환 같은 만성적 질
병의 원인이 되고 있기 때문에 비만 해결은 이
제 단순히 미용측면에서 만이 아니라 건강유지
측면에서도 그 중요성이 높아지고 있는 추세이
다.

비만이란 무엇인가?

우리는 흔히 비만하면 체중이 많이 나가는 것만을 생각하기 쉽다. 물론 과잉체중인 사람들 중에 많은 사람들이 비만인 것은 사실이지만 엄밀한 의미의 비만이란 체내지방이 과잉축적된 것을 말한다.

남자의 경우 체지방량이 체중의 25%를 넘을 때, 여성의 경우엔 30%를 넘을 때 비만이라고 판정한다. 그러나 체지방량을 측정하는 것이 쉽지 않기 때문에 일반적으로 체중과 키를 이용한 공식으로 판정하는 것이 보편화되어 있다.

- 표준체중=(키(cm)-100)×0.9
- 비만도=실체체중-표준체중/표준체중×100

이 표준체중에서 현재 체중의 비율을 구하면 비만도가 산출되는 데 이 비만도가 110~120미만이면 과체중, 120% 이상이면 비만이라고 판정한다.

또한 체질량지수(BODY MASS INDEX)=체중(kg)/키(m)²를 구해서 그 수치가 25~29이면 과체중(경도비만), 30~40이면 중등도비만, 40이상이면 중증비만이라고 판정하기도 한다.

그러면 비만은 왜 생기는 걸까?

비만의 원인은 크게 두 가지로 볼 수 있다.

먼저 유전적 요인이 있다. 음식을 많이 먹지 않는데도 살이 찐다거나 똑같은 양을 먹어도 차이가 나는 것은 유전적 요인으로 볼 수 있다. 비만한 아동의 60~80%에서 부모 한 쪽 또는 모두가 비만임이 통계적으로 알려져 있는데 특히, 10세 이전에는 이런 유전적 영향이 큰 것으로 나타나 있다.

그러나, 비만의 거의 대부분의 원인은 환경

적 요인에 의한 것이다.

에너지 섭취와 에너지 소모량간의 균형이 이루어지지 않기 때문이라고 할 수 있다.

즉, 흰쌀, 흰빵, 과자, 케익 등 정제당질 식품과 육류, 튀김, 피자 등 기름진 음식 섭취의 증가로 칼로리의 섭취량은 늘고 있는 반면 자동차, 엘리베이터 등의 이용으로 몸을 움직이는 시간은 줄어 칼로리의 소모량이 매우 적기 때문이다.

이렇게 섭취하는 칼로리는 높은데, 소모되는 칼로리가 낮게 되면 여분의 칼로리가 몸안에 지방으로 쌓여 비만이 되는 것이다.

한편, 중년에 접어들면 칼로리의 필요량이 감소되고 활동량이 줄어 칼로리의 소비가 감소되는 데도 젊었을 때처럼 계속 많이 먹으면 비만이 되기 쉽다. 이밖에도 자율신경계 이상, 내분비계 질환, 약물 등에 의해 2차적으로 비만이 될 수 있다.

비만, 어떻게 해결할 수 있나?

비만 해결을 위해서는 가장 근본이 되는 식이요법, 근육량을 유지시켜 주고 지방량만을 줄여주는 운동요법, 그리고 잘못된 식습관 및 생활습관을 바로 잡아주는 행동수정요법이 병행될 때 가장 효과적이라고 할 수 있다.

우리가 통상 다이어트라고 부르는 것은 비만 해결의 근본이 되는 식이요법을 통한 체중감량을 말한다.

가장 바람직한 식이요법은 열량섭취는 줄이되 인체의 생리대사에 필수적인 영양소는 균형 있게 충분히 섭취하는 것이다.

즉, 단순히 칼로리만 줄이는 것이 아니라 우리 신체의 자연스러운 신진대사의 흐름을 거스

비만의 원인 및 예방법

르지 않도록 해서 신체의 지방연소기능을 최대한시킬 때 다이어트를 효과적으로 성공시킬 수 있다. 따라서, 특별히 몸에 질병이 나타나지 않는 가벼운 비만일 경우, 여자는 1,200cal, 남자는 1,500~1,800cal 정도로 섭취해서 1주일에 0.5kg의 체중 감소를 하는 것이 가장 바람직하다. (표 1, 2 식단참조)

예를 들어 1,200cal 식단으로 하루세끼 식사를

하는 경우 한끼를 약 400cal정도 섭취하게 되는데 이 양은 대략 현미잡곡밥 2/3공기(105g), 생선1토막 반(75g), 나물 1접시(70g, 참기름 1작은술 포함), 생오이 1개반(210g) 정도이다.

이들 식품들을 가능하면 식용유 등의 기름을 적게 사용하여 담백하게 요리해서 먹되, 채소는 기준양보다 더 늘려 먹어도 좋다.

하루중 섭취하는 간식의 양은 사과반개(또

[표1] 다이어트 식단예(1,200cal)

시기	식단명	주재료	어림치	종량(g)	칼로리	총칼로리
아침 (7:00)	현미잡곡밥 호박토장국	호박 쇠고기 된장	1/2공기 1/5개 약간	105g 60g 10g	150cal 67cal	444cal
	삼치구이 양배추말이찜	삼치 양배추 두부 부추 숙주 당근 양파 표고	1큰술 1토막 5잎 1/5모 약간 약간 약간 약간	20g 50g 160g 80g 20g 20g 20g 20g	80cal 157cal	
	배추김치	배추김치	2장 7-8점	10g 70g	22cal	
점심 (12:00)	현미잡곡밥 근대국	근대 된장	1/2공기 1/2접시	105g 80g	150cal 62cal	373cal
	장조림	쇠고기 간장	2토막 1/2큰술	80g 5g	95cal	
	더덕무침	더덕 간장 참기름	2뿌리 약간 2g	25g 10g 2g	43cal	
	배추김치	배추김치	7-8점	70g	22cal	
간식	사과		반개	100g	50cal	50cal
저녁 (6:00)	현미잡곡밥 열무된장국	열무 된장	1/2공기 1/2접	105g 70g	150cal 50cal	413cal
	오징어무우생채	오징어 무우	1큰술 1.5토막 1/5개	20g 80g 90g	83cal	
	호박나물	식초 호박	약간 1/4개	80g	118cal	
		양파 당근 간장	1/3개 작은1토막 약간	30g 20g 4g		
	배추김치	배추김치	7-8점	70g	22cal	
총섭취열량						1,280cal

비만의 원인 및 예방법

는 오이 1개) 및 저지방우유(또는 두유) 1컵 정도 (100cal 이내)로 조절하면 된다.(표 3참조)

이상의 식단에서 보듯이 성공적인 다이어트를 위해서는 열량섭취는 줄이되 여러 종류의 영양소가 골고루 포함된 균형있는 식사를 규칙

적으로 하는 것이 중요함을 알 수 있다.

그러나, 고도비만인 경우는 1,200cal 정도의 저열량식사만 가지고는 성공하기 어려우므로 의사나 전문영양사의 감독하에서 극심한 저열량 식사(400~600cal)를 실시하도록 한다.

[표2] 다이어트 식단예(1,500cal)

시기	식단명	주재료	어림치	중량(g)	칼로리	총칼로리	
아침 (7:00)	통밀빵 감자샐러드	통밀빵 감자 당근 피망 오이 두부마요네즈	2쪽 큰것2/3개 중간1/4개	70g 100g 10g 10g 40g 30g	200cal 99cal	517cal	
	수란	달걀	큰것1개	60g	96cal		
	저지방 우유		1/2컵	100g	50cal	50cal	
점심 (12:00)	현미밥 애호박국	현미밥 애호박	1/2공기 1/3개	105g 130g	150cal 42cal	447cal	
	닭냉채	겉절벗긴닭 적채 간장소스	1작은술 1작은술 2작은술	5g 5g 10g	171cal		
	우영채무침	우영 참기름 간장	10쪽 2작은술	80g 2g 10g	84cal		
	간식	사과	1/2개	100g	50cal		
저녁 (6:00)	현미잡곡밥 두부전골	현미밥 두부 미나리 쇠고기 완두 표고 배추 썩갓 양파 복어채	1/2공기 1/5모 탁구공크기 불린것1개 중간 3-4장 약간 1/4개	105g 100g 20g 40g 5g 40g 110g 40g 40g	150cal 147cal	469cal	
	복어채무침 오이생채	오이 참기름 파	1/2개	80g 2g 80g	137cal 35cal		
	총섭취열량						1,533cal

비만의 원인 및 예방법

올바른 다이어트의 기본지침을 요약하면, 첫째, 끼니를 거르지 말고 하루 3끼 식사를 규칙적으로 하되 1끼식사량을 평소보다 2/3로 줄인다.(채소는 많이)

• 과식하지 않고 조금씩 자주 먹어야 다이어트에 도움된다. 특히,아침을 꼭 챙겨서 먹고 저녁은 규칙적으로 일찍 가볍게 먹는 것이 좋다.

둘째, 칼로리를 적절히 섭취하면서도 당질과 지방섭취량을 줄인다.

• 흰밥, 흰밀국수, 흰빵, 설탕이 많이 든 과자, 케익 등의 섭취를 줄이고 기름을 많이 이용한 부침, 튀김, 볶음류나 피자, 라면, 햄, 소세지 등의 섭취를 줄인다.

특히, 설탕과 기름이 같이 들어있는 음식은 살찌기 쉬우므로 피하도록 한다. 과일도 많이 먹으면 살이 찌므로 하루에 두번이내, 한번에 50~100cal(예:사과반개) 정도 섭취하도록 한다.

셋째, 자연식품 즉, 저지방 고섬유질 음식에 초점을 맞춰 선택한다.

가령, 채소나 미역 등 해조류, 정백하지 않은 현미나 통밀, 콩 등을 많이 섭취한다.

• 채소나 미역 등 해조류는 칼로리가 낮기 때문에 식사 때 먼저 충분히 먹고, 그 다음에 현미밥, 그리고 생선 등 다른 반찬을 먹도록 한다.

더 세부적인 다이어트지침(다이어트십계명)은 표3과 같다.

그러나, 기존의 식습관을 갑자기 고치는 것이 어렵거나 바쁜 사회생활로 외식의 기회가 잦아 자기의지대로 실천이 잘 안되는 사람은 영양전문가와 상의해서 영양학적으로 설계되어 안전성과 효과가 인정된 '저열량특수영양식품'을 비만정도에 따라 식사대용식으로 적절히

[표3] 플무원 다이어트 센터가 권하는 간식

종 류	눈대중	중량(g)	열량(cal)	비고
채소샐러드*	1인분	100	50	*간식은 1일
찐옥수수	1/2개	50	100	2회 정도로
찐감자	중1개	100	100	하되, 1회
삶은 계란	중1개	50	75	섭취시
강냉이	1/4봉지	18	66	50-100cal
오이	중1개	140	27	아내에서
당근	중1개	150	50	섭취한다.
사과	1/2개	100	50	
배	1/3개	100	50	
수박	대1쪽	250	50	
토마토	1개	250	45	
저지방우유	1컵	200	100	
두유	1/2컵	100	63	
요구르트	1통	65	64(46)	
떠먹는 요구르트 (저지방)	1통	110	100	
땅콩	10알	10	45	
호두(간것)	1개	8	45	
아몬드	10알	10	61	
건포도	30알	15	47	

* 샐러드경우, 소스 사용에 유의(마요네즈는 사용을 삼가하고, 초간장소스, 마늘소스, 토마토소스 등을 이용할 것)

이용하면 무리없이 건강하게 목표체중에 도달할 수 있다.

이렇게 식이요법을 올바르게 실천하면서 적당한 운동을 규칙적으로 실천하면, 에너지 소모량이 늘고 신진대사가 촉진되어 효과적으로 체지방이 연소되므로 성공적으로 다이어트를 할 수 있고, 요요현상을 최소화 할 수 있다.

즉, 운동은 근육을 그대로 유지하면서 지방을 주로 연소시켜주고, 운동시 뿐만이 아니라 안정시에도 에너지 소비를 증가시켜 주므로, 다이어트에 아주 효과적이다.

비만의 원인 및 예방법

따라서, 비만해결을 위해서는 평소 많이 걷거나 계단을 오르내리는 등 일상생활 중에서 운동량을 늘리도록 노력하고, 여기에 좀더 적극적인 유산소 운동(예: 가벼운 조깅, 자전거 타기, 수영, 헬스, 에어로빅, 줄넘기)을 주 3~5회, 한번에 20분정도로 시작해서 1시간까지 점차 늘리면서 지속적으로 실시하면 좋은 효과를 거둘 수 있다.

마지막으로 행동수정요법을 통해 잘못된 식습관 및 행동을 변화시킴으로써 비만증을 개선하고, 감량된 체중을 잘 유지해서 영원히 다이어트에 성공하도록 노력하는 것이 또한 중요하다. 비만인들에게 공통적으로 이용할 수 있는 것으로는

- 1) 다이어트 일기를 매일 쓰게 한다.
- 2) 매일 하루 한번 아침에 체중을 체크한다.
- 3) 음식은 반드시 한 장소에서만 먹도록 한다.
- 4) 눈에 띄는 곳에 가능한 한 음식을 두지 않는다.
- 5) 먹는 것과 함께 다른 행동을 하지 않도록 한다.
- 6) 음식을 다루거나 조리 할 기회를 줄인다.
- 7) 배가 고플 상태로 장보기를 하지 않는다 등이 있는데 각 개인에 맞게 개별적으로 적용시키는 것이 효과적이다.

결론적으로 비만을 해결하고 다이어트에 영원히 성공하기 위해서는 급한 마음으로 단기간에 많은 체중을 감량하기 보다는 비만인 개개인이 일상생활에 적용할 수 있는 자연스러운 방법을 선택해서 지속적으로 서서히 감량하고, 목표에 도달한 후에는 올바른 식습관 및 생활습관을 일상생활의 일부로 만들어 매일 매일 실천해야 하는 것이다.

다이어트의 십계명

- ① 하루 세 끼를 평소 식사량의 80% 정도로 규칙적으로 천천히 잘 씹어 소식하고, 필요에 따라 저열량 간식을 먹는다(끼니를 거르면 칼로리를 저장하려는 경향이 나타나 오히려 살 찌는 원인이 된다)
- ② 나쁜 습관(밥 빨리 먹기, 먹는 것으로 스트레스 풀기, 가까운 거리도 차타기, 책이나 TV 볼 때 군것질 등)은 버린다.
- ③ 고섬유질, 천연 식품을 위주로 한 식사를 한다. 평소 밥 한 공기를 먹었으면 이전 작은 숟가락으로 바꿔 현미 잡곡밥을 1/2~2/3 공기만 먹고 반찬은 싱겁고 맵지 않게 하며, 특히 채소와 해조류를 많이 먹어 만족감을 준다. 단백질은 두부, 콩, 생선, 껌질 벗긴 닭살, 달걀 중에서 선택하고 육류의 기름은 피한다.
- ④ 간식은 당근, 오이 같은 생채소, 과일 약간, 무가당 요구르트, 탈지유나 저지방 우유, 썬 옥수수, 땅콩(12알), 해바라기씨(1큰술) 중 선택하고 달고 기름지거나 짠 스낵류나 라면, 과자류, 청량음료는 삼가한다.
- ⑤ 튀기거나 볶는 것보다 찌거나 굽는 요리법을 택하고 설탕과 기름을 적게 쓴다.
- ⑥ 신진대사에 중요한 물을 기상 직후 또는 식사 사이에 하루 6~8컵을 마신다.
- ⑦ 저녁 식사 이후에는 가능한한 먹지 않는다. 출출하면 물을 마신다.
- ⑧ 외식시에는 기름기 많은 음식(튀김류, 중국 음식, 패스트푸드)은 피하고 채소가 많이 함유된 메뉴로 하되 밥은 2/3공기만 주문해 먹는다.
- ⑨ 칼로리를 줄일 때 미량 영양소가 부족되기 쉬우므로 전문가와 상의해 식사 내용 분석 결과에 따라 영양 보조 식품을 이용할 수 있다.
- ⑩ 적어도 하루에 두 번 과격하지 않게 10~30분간 운동하는 습관을 들인다. 빠르게 많이 걷는 것이 좋고, 엘리베이터 대신 계단을 오르내리는 것을 습관화 한다.