

## 체중조절과 식사

**비**만이란 단순히 체중이 증가하는 것이 아니라 지방세포의 비정상적인 증가에 의해 체중이 증가된 상태를 말한다. 풍요롭고 복잡한 생활을 하게 되면서, 과식·신체활동 부족·과음·식사패턴의 불규칙 등 다양한 요인들이 복합적으로 작용하여 섭취한 열량보다 소비하는 열량이 적은 경우에 나타난다.

과거에는 뚱뚱한 것을 건강해 보인다고 생각하는 경향이 있었는데, 근래에는 비만한 경우에 고혈압·당뇨병·심장병·통풍 등의 질환에 걸릴 위험이 크다는 것이 알려져 주의를 요하고 있다.

또한 어렸을 때 비만하면 건강하고 활달한 어린 시절을 보내기 힘들며, 어른이 된 후에도 비만이 될 가능성이 높으므로 주의해야 한다.

건강하고 아름다운 모습을 위하여 식요법·운동요법·식습관의 개선을 적극적으로 꾸준히 할 필요가 있다.

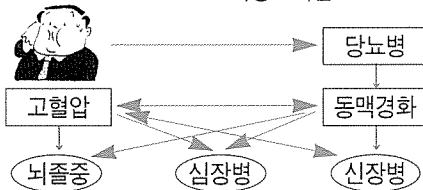
### ■ 표준체중의 계산과 비만도 판정

남자 : 표준체중(kg) = 키(m) x 키(m) x 22

여자 : 표준체중(kg) = 키(m) x 키(m) x 21

● 비만도(%) =  $\frac{\text{실체중} - \text{표준체중}}{\text{표준체중}} \times 100$

- 비만도가
- 10% 이하 : 체중미달
  - ±10% 이면 : 정상체중
  - +10 ~ 20% : 과체중, 비만경향
  - +20% 이상 : 비만



### 음식물과 영양

우리가 섭취하는 많은 음식물에는 여러 가지 영양소가 함유되어 있다. 식품을 골고루 섭취해야 건강한 신진대사가 이루어질 수 있다. 체중을 줄일 때에도 식품 섭취량을 골고루 줄여 영양소의 균형을 유지해야 한다.

영양소	기능	함유식품
탄수화물	신체의 주 에너지원으로 체온 유지 및 활동에너지 공급. 4kcal/g	밥, 빵, 국수, 감자류, 옥수수, 과일, 설탕, 꿀 등
단백질	신체 구성물질로 근육, 조직, 피부, 혈액 등을 조성. 4kcal/g	소고기, 돼지고기, 생선류, 두부, 달걀 등
지방	신체의 에너지원. 9kcal/g	참기름, 콩기름, 옥수수기름, 버터, 마요네즈
비타민 및 무기질	에너지는 내지 않으나 뼈의 구성 물질 및 각종 체내 대사에 꼭 필요	채소 및 과일류, 해조류, 우유 및 유제품

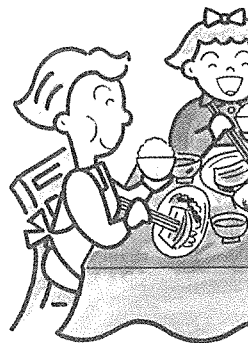
### 식사 요법

#### 1. 총 섭취 열량을 줄인다.

체중 유지를 위해 하루에 필요로 하는 열량에서 500~800kcal를 줄여서 섭취한다. 하루에 500kcal 씩 식사 섭취량을 줄이면 한 달에 2kg 정도 체중을 줄일 수 있다.

#### 2. 계획된 열량 내에서 골고루 섭취한다.

무조건 식사량을 줄이기



나 좋아하는 음식만 먹지 말고 영양소를 골고루 섭취하여 영양의 균형을 이루도록 한다. 특히 탄수화물은 체내에서 기본적으로 필요로 하는 양이 있으므로 하루에 100g 이상 섭취하도록 한다.

‘식품교환표’를 이용하면 각 식품의 영양소의 양을 쉽게 알 수 있으며 자신에게 필요한 하루의 열량을 균형있게 섭취하는데 도움이 된다. 사용방법은 영양사의 도움을 받도록 한다.

### 3. 꾸준히 계속 식사조절을 한다.

급격히 체중을 감소시키기보다는 지속적으로 하며 포기하지 말고 계속 노력하는 것이 중요하다.

## 식사의 요령

1. 설탕이나 꿀과 같이 단순당질을 많이 사용한 식품(사탕·탄산음료·케이크·초콜릿 등)이나 음식을 피한다.

2. 소고기·돼지고기·닭고기 등에 붙은 기름은 조리 전에 제거한다.

3. 기름이 많이 들어가는 조리법은 피한다. 중국요리나 튀김보다는 백반 및 구이, 찜 등의 요리를 선택하는 것이 좋다.

4. 음식이 짜거나 매우면 식욕이 더 자극되므로 싱겁게 조리한다.

5. 다이어트 식품이라는 이름으로 판매되는 식품에는 무조건 열량이 없을 것이라고 믿어서는 안된다. 열량을 조금 줄여 놓은 경우가 많기 때문이다.

6. 반드시 계량기구로 음식을 달아 보도록 한다.

7. 열량이 적은 식품(맑은 고기국물·푸른 잎 채소·오이·김·미역·곤약 등)을 적절히 이용한다.

8. 가공된 식품보다는 식품을 직접 조리해서 먹는 것이 좋다.

9. 술은 피한다.

10. 외식을 할 때에는 하루 섭취량을 넘지 않도록 분량을 조절하고 식품을 골고루 섭취할 수 있는 것을 선택한다.

### ■ 간식류의 열량

식품	눈어림치	중량(g)	열량(kcal)
감자칩	1봉	108	540
크래커	5쪽	25	100
사이다	1캔	250	100
생크림케이크	1개	100	340
셰이크	1컵	240	340
파운드케이크	1쪽	70	230
피자파이	1쪽	100	250
라면	1개	120	500
아이스크림	1개	60	100
핫도그	1개	100	280
햄버거	1개	100	260

### 체중줄이기에 성공하려면 ?

1. 결심을 굳게! 날씬해질 모습을 상상해 보자.

2. 체중을 줄이고 싶은 이유가 무엇인가? 그 목록을 작성해 본다. 가끔씩 그 목록을 보면 자극이 될 것이다.

3. 식사일기를 매일 쓴다. 언제, 어디서, 무엇을, 어떻게, 왜, 누구와 먹었는지, 또 그 시간에 느꼈던 기분을 함께 적는다. 과식의 원인을 쉽게 밝혀낼 수 있다.

4. 시장에 갈 때에는 꼭 시야 할 식품 목록을 적어 가지고 간다. 그리고 배가 고플때 시장에 가는 일은 피한다.

5. 이야기를 하거나 TV를 보거나 라디오를 듣거나 신문을 읽으면서 식사하지 않도록 한다. 또 책상이나 이부자리로 음식을 가지고 가는 일은 피해야 한다.

6. 음식은 되도록 눈에 띄는 곳에 놓아두지 않는다.

7. 집에서 조리를 할 때에는 꼭 식구 수 만큼만 만들고 1인 분량 만큼씩 덜어서 식탁에 놓는다. 그리고 조리 중에 음식을 맛보지 않도록 한다.



8. 친구 활동을 갖거나 새로운 취미활동을 다양하게 개발한다. 음식에 대해 생각하는 시간을 되도록 줄이고 먹는 일 대신 산책이나 운동을 한다.

9. 좀더 효과적으로 체중조절을 원한다면 운동을 병행한다. 1주일에 4번 이상, 1번에 40분 이상씩 조깅·테니스·수영·핸드볼·축구·에어로빅 등의 유산소 운동을 병행하면 지방조직을 효과적으로 줄일 수 있다.

10. 식사를 거르지 않도록 한다.

11. 식사는 천천히! 적어도 20번은 씹은 후에 삼킨다.

12. 식사를 한 후에는 곧바로 이를 닦는다.

13. 먹는 것에 대한 유혹을 이겨냈을 때는

자신에게 상을 준다. 단, 먹는 것이 아닌 것으로…….

14. 너무 많은 금지 식품을 정해 놓지 않는다. 한가지 식품에 대한 유혹을 물리치는 것보다 전체 식품에 대한 유혹을 물리치는 것이 더 좋다.

15. 체중을 너무 자주 달아보지 않는다. 생각보다 체중이 빠지지 않는다면 실망해서 포기해 버릴 수 있다. 줄어 든 지방조직의 자리가 물로 채워져 오히려 체중이 늘거나 그대로인 기간이 있다.

16. 목표 체중에 도달하는 날을 못박아 두지 않는다. ㉞

(자료제공 : 대한 영양사회)

## 국내의학정보

### 불면증 해소하려면 낮잠·음주 후 취침 피하라

OT 리 나라 성인의 1/5 가량이 불면증으로 고생하고 있는 것으로 알려져 있다. 물론 '어느 정도 잠을 자야 충분하냐'는 나이에 따라, 또 사람에 따라 천차만별이라고 할 수 있다.

어린 아이의 경우 거의 대부분의 시간을 잠 자는데 보내지만 나이가 들면서 수면 시간이 점차 줄어든다. 어떤 사람은 서너시간만 자고도 거뜬하기도 하고 또 어떤 사람은 10시간을 자고도 부족하다고 투덜댄다. 불면증을 정확히 정의내리기 어려운 이유도 이 때문이다.

의학계는 불면증을 크게 3가지 형태로 나눈다. 늦기만 하면 정신이 더욱 맑아져 온갖 잡생각을 하게 되고 생각이 꼬리를 무는 경우가 있

다. 또 잠은 그럭저럭 드는데 중간에 자주 깨거나 꿈을 많이 꿔 편지 않게 잠을 자는 경우가 있는가 하면 너무 일찍 잠이 깨 다시 잠들기 어려운 유형도 있다.

이같은 3가지 유형의 불면증은 명확히 구별되는 것은 아니며 혼합되어 나타나는 경우가 많은데, 불면이 3주 이상 지속되어 일상생활에 지장을 초래하는 경우를 흔히 불면증이라고 한다.

이런 불면증에 어떻게 대처하는 것이 좋을까. 삼성의료원 신경과 홍승봉 교수의 도움말로 불면증을 극복하는 방법을 알아본다.

먼저 병원에 들리기 전에 상식적인 방법을 시도해 보는 것도 큰 도움이 된다는 사실을 명심하는 것이 좋다.

첫째, 잠을 자는 환경의 적절성 여부가 우선시된다. 소음은 없는지, 실내온도나 습도, 베개의 높이나 침구 등이 수면을 취하기에 적절한지를 살펴보는 것을 말한다.

그 다음에는 자신의 신체 상태를 알아보는 것이다. 너무 배가 고프는 것은 아닌지, 잠자기 전에 과음과식을 하지는 않았는지, 카페인 함유된 음료나 술·담배를 많이 마시거나 피우지는 않았는지 등을 되살펴 보는 것이 좋다. 술은 수면의 질을 떨어뜨리고 수면주기도 바꿀 수 있다. 담배도 각성 효과가 있으므로 피하는게 낫다.

셋째, 낮잠은 안 자는게 좋다. 낮잠을 자면 밤에 잠을 잘 자지 못해 악순환이 반복된다. 따라서 낮잠을 가능한

한 줄이고 아침 기상시간도 일정하게 하는게 좋다.

넷째, 적절한 운동은 불면증에 좋은 약이 된다는 사실을 유념하자. 물론 지나친 운동은 오히려 역효과를 낼 수 있다. 자신의 나이와 신체적 특성에 맞춰 적절하게 운동을 하면 숙면을 취할 수 있다.

다섯째, 스트레스를 과다하게 받으면 편히 잠을 잘 수 없다.

마지막으로 잠에 대한 강박관념을 버려야 한다. '편히 자야 한다'는 강박관념을 갖게 되면 오히려 대뇌를 각성시켜 불면증을 악화시키는 경우가 많다.

역지로 잠을 청하지 말고 간실적이고 긍정적인 생각을 하면 도움이 된다. ㉞