

다이어트 하기 전, 바로 알아두어야 할 상식

세계적으로 10억에 가까운 사람들이 비만 혹은 과체중에 시달리고 있다고 국제비만전문가단(IOTT)이 밝힌 바 있으며, 비만 및 과체중 인구가 계속 증가하는 추세라고 우려를 표명하고 있다. 현재 전 세계 비만인구는 약 2억8천만명, 과체중 인구는 약 7억명으로 추산되며, 선진국의 경우 보건예산 중 2~8%를 비만 및 과체중과 관련된 갖가지 건강상 문제에 투자하고 있다고 한다. 우리나라에서도 상당수가 비만을 질병으로 인식하고, 치료에 나서고 있다. 그러나 한편에서는 과도하고 잘못된 다이어트로 더 큰 질병을 부르고 있어 우려의 목소리가 높아지고 있다. 이렇게 관심이 높아진 다이어트, 잘못된 다이어트 상식을 소개해 본다.

나는 물만 먹어도 살이 찐다?

“저는 물만 먹어도 살이 찌는 체질인 것 같아요” 이런 하소연을 하는 사람들이 많다.

우리 몸은 거짓말을 못한다. 적게 먹는다고 생각하지만 실제 섭취량은 생각보다 많은 경우도 있고, 많이 먹지 않더라도 활동량이 거의 없다면 살은 빠지지 않는다.

그러나 실제 섭취량이 많지 않고 적당히 활동을 하고 있음에도 불구하고 살이 빠지지 않는 사람들도 있다. 이는 우리 몸의 대사율 차이 때문인데, 대사율은 지방을 뺀 ‘체지방체중’에 비례한다. 체지방 체중이 많을수록(즉, 체지방이 적은 사람일수록) 기초대사율(생명 유지에 필요한 최소한의 에너지 소모율)이 높다. 똑같은 몸무게라 할지라도 체지방이 적고 근육과 골격이 큰 사람은 기초대사율이 더 높으며, 따라서 같은 체중의 남녀임에도 남자가 기초대사율은 더 높다. 이 기초대사율은 나이를 먹을수록 조금씩 감소하는데 이는 체지방 체중의 감소와 관련이 있다. 중년 부인들이 젊을 때와 별 차이 없이 먹는데도 살이 찌는 것은 이런 이유 때문이다.

음식이 평소보다 훨씬 적게 체내에 들어오면 신체 내에서는 위기의식을 느끼고 비상상태를 선포하게 된다. 따라서 열량소모를 최대한 억제하고 절약한 칼로리를 체내에 지방으로

저장하여 비상식량으로 비축한다. 열량소모를 억제하므로 몸 기운이 하나도 없지만, 체중은 점점 느는 악순환이 되풀이되는 것이다.

다이어트를 시도할 때 처음 몇 주간은 체중이 잘 빠지지만 점점 체중을 줄이기 어려워지고 중단하면 금방 원래 체중으로 돌아오는 것은 이 때문이다. 식사를 거르지 않고, 규칙적인 운동으로 체지방 체중을 늘린다면, '물만 먹어도 살이 찌는 체질'을 개선할 수 있다.

술을 마시면 살이 쪼든다?

'술배'라는 말이 있다. 술을 즐겨 마시는 사람들을 보면 아랫배가 볼록 나와 있는 경우가 많다. 정말로 술을 마시면 살이 쪼들까?

알코올은 1g당 7kcal의 열량을 내는 에너지원이다. 그러나 알코올은 열량만 내는 당질, 단백질, 지방과 같은 영양소는 전혀 들어있지 않다. 그러므로 식사를 제대로 하지 않고 술만 마신다면 오히려 체중이 줄고 단백질 불균형으로 건강을 크게 해칠 수 있다.

술을 많이 마시는 사람들이 살이 찌는 것은 알코올 자체가 지방으로 바뀌기 때문이 아니라 함께 섭취한 당질 등의 영양소가 알코올이 내는 열량으로 인해 사용되지 않고 지방으로 바뀌어 체내에 축적되기 때문이다.

담배는 살을 빼다?

니코틴은 식욕을 억제하고 에너지를 증가시킨다고 알려져 있으나 이러한 효과가 결국 비만을 예방하기 보다는 입이 심심한 것을 잠시 잡아주는 역할을 하며 담배를 피우고 있지 않을

때는 오히려 금단현상으로 군것질이 더 당기는 역효과가 난다.

아침을 굶으면 살이 빠진다?

한 끼를 굶으면 인체에 에너지가 공급되지 않아 신체는 에너지를 절약하려는 체제로 바뀌게 된다. 적은 양만을 소비하고 나머지가 축적되는 결과가 되어 비만치료에 오히려 방해가 된다. 아침을 굶으면 당장은 배고프지 않을 수도 있지만 밤에 폭식하는 야식증후군의 원인이 될 수 있다.

소금을 발라두면 살이 빠진다?

염분이 많은 것을 바르면 삼투현상으로 수분이 빠지는 것을 이용한 것이다.

죽염목욕, 머드팩이 여기에 속하며 이뇨작용을 이용하여 수분을 제거하는 방법 등이 있는데 원하는 효과보다는 심각한 부작용이 나타난다. 야구선수들이 예전에 청주목욕을 하여 혈관을 확장시켜 수분을 배출하였는데 일시적인 현상일 뿐이지 지방이 분해 되는 것은 아니다.



과일은 먹어도 살이 안 쪼든다?

과일은 예상외로 고칼로리 식품에 속한다. 야채는 저칼로리인 반면, 과일에는 당분이 많기

때문에 체내에서 지방으로 전환된다. 과일은 많이 먹으면 살이 찌는 것은 당연하다.

다이어트 중에는 고기를 먹지 말자?

단백질이 부족해지면 다이어트 이후에 생리가 없어지고 머리카락이 빠지는 탈모현상이 생길 수 있다. 또한 빈혈을 일으킬 수 있다.

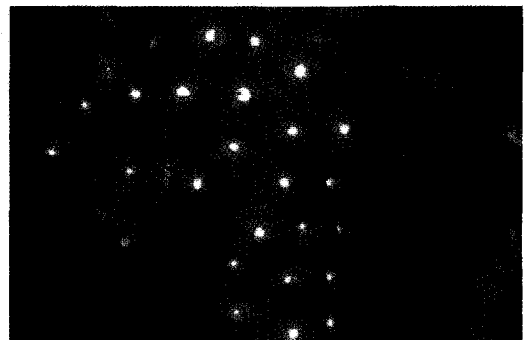
다이어트 중에도 고기는 섭취해야 하는데 기름을 떼어내고 살코기 위주로 먹고, 특히 닭 가슴살은 칼로리가 가장 적다.

다이어트 식품은 믿을 만하다?

다이어트 식품은 식사조절을 잘하지 못해 비만해진 사람에게 식사대용으로 먹게 함으로써 영양상의 불균형 없이 효과적으로 체중을 줄이려는 목적으로 개발된 것이다. 따라서 식사요법의 보조방법으로 사용한다면 좋은 효과를 거둘 수도 있다. 하지만 일부 다이어트 식품광고를 보면 다른 음식은 먹지 않고 그 식품만 먹으면 살을 뺄 수 있다고 과장된 선전을 하고 있다. 이런 방법으로 체중조절을 시작하면 하루 섭취열량이 대개 600kcal 이하가 되며, 이렇게 하루 600kcal 이하의 열량섭취로 급격한 체중감소를 유도하는 방법을 초저열량 식사요법이라고 한다.

의학적으로 큰 무리없이 안전한 체중조절 속도는 1주일에 0.5~1.0kg 정도이며, 이 이상의 속도로 체중을 줄이기 위해서는 주의를 요하는데, 초저열량 식사요법은 이보다 빠른 속도로 체중을 줄이게 된다. 실제로 업자의 말대로 다른 음식은 먹지 않고 다이어트 식품만 복용한다면 살은 분명히 빠질 것이다. 하지만 복부

팽만감, 오심, 구토, 복통, 설사 등의 부작용이 생길 수 있고 심한 경우 사망할 위험도 있다. 다행히 별 부작용 없이 체중이 빠졌다 할지라도 문제가 해결된 것은 아니다. 평생 다이어트 식품만 먹고 살 수는 없기 때문에 정상 식사로 돌아가는 순간부터 체중이 다시 불어나게 된다. 다이어트 식품이 무조건 나쁜 것은 아니지만 급격한 체중조절에 이용하기 위해서는 의사의 관리와 정기적인 의학적 검사가 필수적인 것이다. 일부 다이어트 식품광고를 보면 미국 FDA의 공인을 받았으니 안전하다고 나와 있지만, 이 공인은 이 다이어트 식품이 인체에 해로운 물질을 포함하고 있지 않다는 뜻이지 다른 음식은 먹지 않고 이 식품만 먹어도 안전하다는 의미는 아닌 것이다.



단일식품 다이어트는 안전하다?

요즘 한 가지 과일이나 음식만 계속 먹으면 체중이 빠지고 체질도 개선된다고 선전하는 다이어트 식품선전이 많다. 이러한 다이어트 방법을 단일식품(one food) 다이어트라고 하는데, 이 방법은 사실 단식의 효과로 체중이 빠지는 것이므로 지방이 아니라 근육이 빠지는 부작용이 생기고 단식 때와 마찬가지로 건강

에 위협이 되는 경우가 흔하다.

사우나로 비만탈출이 가능하다?

살을 빼기 위해 열심히 사우나를 하는 사람도 많다. 물론 사우나를 한참하고 나오면 체중이 어느 정도 줄어들기는 하지만, 이는 지방이 빠져서가 아니라 수분이 빠져서일 뿐이다. 사우나 후에 식사를 하거나 물을 마시면 바로 원래의 체중으로 돌아가게 되므로 사우나는 체중조절에는 전혀 도움이 되지 않는다. 더욱이 체중조절을 목적으로 사우나를 하시는 분들은 한번에 1시간 이상 하시는 경우가 많은데, 이 때에는 피부노화를 촉진하고 몸에 무리를 줄 수 있으므로 주의를 요한다.

살 빼는 약으로 살을 뺀다?

우리 주위에는 살 빼는 약이라고 팔리고 있는 약들이 많다. 이들 대부분은 실제 선전에 비해 그 효과는 미미하며, 일부 약들은 건강을 해칠 수 있어 주의를 해야한다. 물론 병원에서도 식욕 억제제를 사용하는 경우가 있다. 하지만 이 경우에도 개인적인 건강상태를 살펴보고 반드시 의사의 처방하에 안전하게 사용해야 한다. 특히 주의해야 할 약물로는 이뇨제나 설사를 유발하는 약, 그리고 장을 청소한다고 하는 약 등이 있다.

살을 빼기 위해 단식을 한다?

단식이란 말 그대로 생명유지에 꼭 필요한 물과 전해질을 제외하고는 음식섭취를 하지 않으므로써 살을 빼는 방법이다. 단식을 하게 되면 분명히 체중이 줄어들기는 하지만 인체에서는

이를 위기상황으로 받아들이고 칼로리소모를 최대한 줄이고 비축지방을 최대한 아껴쓰게 된다. 게다가 에너지가 모자라면 저장해 둔 지방만 소비하는 것이 아니라 몸에 꼭 필요한 근육을 분해하여 에너지로 이용한다. 지방은 생존을 보장하는 마지막 카드이기 때문이다. 문제는 여기에 있다.

지방유지에는 에너지가 거의 들지 않는데 반해 근육유지에는 상당한 에너지가 필요하다. 따라서 몸에 필요한 근육이 소실되면 근육을 유지하는데 데 드는 에너지가 줄어들어 기초대사율이 더욱 감소하게 된다. 이 때문에 먹지 않아 기운만 없고 몸만 약해질 뿐이지 지방은 빠지지 않는 늪에 빠져들게 된다. 누구든 평생 굶고 살 수는 없다.

단식으로 체중을 줄인후 이전의 정상 식사습관으로 돌아가는 경우 어떤 일이 생길까? 단식 이전과 비교하여 이 사람은 기초대사율이 극도로 낮아져 있으며, 근육이 소실되어 에너지 소비가 줄어들게 되어 적은 양의 식사를 하더라도 지속적으로 체중이 늘어 얼마 지나지 않아 식사요법 이전보다도 체중이 더 증가하는 요요 현상에 빠지게 되는 것이다. 22

