

Challenge Zone

● 소중한 당신의 체중계
똑똑한 음주, 성공적인
다이어트!

글_여경남
365mc 부산점 대표원장

연말 회식 알코올과 고칼로리가 비만을 부른다

한 해를 마감하고 다가오는 새해를 준비하는 연말이 되면 사람들은 그 동안 바쁘다는 핑계로 만나지 못했던 많은 사람들을 만나게 된다. 문제는 이러한 연말 모임에 다이어트 최대의 적인 음주가 빠지지 않는다는 점.

연말에는 1년 동안 만날 사람, 1년 동안 마실 술을 몰아서 만나고 마시게 되는 경우가 많다. 열두 달 중 겨우 한 달여 정도 음주와 과식을 반복했다고 그게 무슨 문제가 되겠느냐고 반문할 지 모르지만, 자칫하면 2012년 다이어트를 위한 노력이 한 순간에 물거품이 될 수도 있다.

알코올은 고칼로리 식품

알코올은 7kcal/g로 탄수화물(4kcal/g), 단백질(4kcal/g)에 비해서도 높은 열량을 가진 에너지원이다. 탄수화물, 단백질, 지방 등의 에너지원과는 다르게 인체에 저장될 수 없는 특징 때문에 직접적으로 체지방을 증가시키지는 않지만 다른 영양소에 비해서 우선적인 에너지원으로 사용되므로 지방 분해를 억제한다. 또, 알코올은 식욕을 증가시키는 신경전달물질을 자극하기 때문에 술을 마실수록 식욕이 증가되기 쉬우며, 규칙적인 알코올 섭취는 호르몬 변화를 유발하여 복부 지방 축적률을 높일 수 있다.

술을 마시면 체중이 줄어들까? 증가할까?

음주가 체중에 미치는 영향(증가 혹은 감소)에 대해서는 아직까지 상반된 연구결과들이 나오고 있다. 이는 개개인의 생활습관, 음주환경, 유전적 특징 등 다양한 변수들이 다르게 작용할 수 있고 술 자체도 체중을 증가시키거나 감소시킬 수 있는 대사적 요인들을 동시에 내포하고 있기 때문이다.

술로 인해 체중이 감소하는 경우는 단기적으로 술의 이뇨효과에 의한 소변량 증가, 수분 감소, 열생산촉진에 의한 에너지 소비 증가 등으로 인한 것이다. 장기간 과음을 계속할 경우에는 근섬유가 위축되고 근육의 단백질 합성이 감소되어 근육량이 줄어들기 때문에 체중이 감소하기도 한다. 또한 음주습관이 오래되고 음주량이 늘어날수록 하루 섭취칼로리에서 술이 차지하는 비중이 늘어나, 상대적으로 다른 에너지원이나 영양소의 결핍이 일어나는 영양 실조상태가 유발되기도 한다.

반면, 체중이 증가하는 경우는 술 자체가 직접 지방으로 전환(섭취한 알코올의 5%밖에 안되지만, 평소 간에서 만들어내는 지방량의 15배에 해당)되는 경우와 지방세포에서 지방이 분해되는 것을 방해하거나 혈중의 지방 연소를 방해하는 경우에 발생한다. 또한 간에서 지방이나 단백질을 이용해 포도당을 만드는 포도당신합성(gluconeogenesis)을 할 때 혈당을 일정하게 유지시키는데 술을 마시면 알코올대사 과정 중에 NADH가 많아지고, 이것이 간에서 포도당신합성을 방해하여 혈액 속의 포도당(혈당)이 떨어지면서 탄수화물을 먹고 싶은 욕구가 강해져 음식 섭취량이 증가하는 경우가 많다. 이외에도 술을 먹으면 알코올이 지방 분해를 억제할 뿐 아니라 호르몬 변화를 유발하여 복부에 지방이 축적되기 쉽다. 특히 스트레스를 받을 때 분비되는 호르몬이 증가하고 테스토스테론이 감소하는 것이 발견되었는데, 스트레스 호르몬은 복부지방 축적을 촉진시키고, 남성 호르몬인 테스토스테론은 복부 비만을 억제하는 기능을 하므로 결과적으로 복부 비만이 촉진된다고 할 수 있다.



알코올은 높은 열량을 가진 에너지원이다.

인체에 저장될 수 없는 특징 때문에 직접적으로 체지방을 증가시키지는 않지만 우선적인 에너지원으로 사용되므로 지방 분해를 억제한다. 술을 마실수록 식욕이 증가되기 쉬우며, 규칙적인 알코올 섭취는 호르몬 변화를 유발하여 복부 지방 축적률을 높일 수 있다.



술이나 안주 등 먹거리에 집착하기보다 즐거운 대화로 모임 자체를 즐기다 보면, 자연스럽게 먹는 양도 줄어들 것이다. 그래도 칼로리가 걱정된다면 신나게 움직여보자.

고칼로리 안주도 비만요인

술 자체도 문제지만, 술자리에 따라오는 고지방, 고칼로리의 안주로 인한 문제도 만만치 않다. 술자리에서 안주를 먹을 때에는 튀김이나 치킨 등 기름진 음식보다 과일이나 야채 위주로 먹는 것이 좋는데 특히, 맵거나 짠 자극적인 음식은 식욕을 증가시킬 뿐만 아니라, 갈증을 유발해 술을 더 많이 마시게 하므로, 되도록 싱겁게 조리된 음식을 먹도록 하자. 식사든 안주든 천천히 여러 번 씹어서 먹고, 자신이 먹는 양을 알 수 있도록 개인 접시에 덜어서 먹도록 한다. 안주에 집착하는 형이라면, 껌이나 캔디류를 미리 준비해 어느 정도 먹은 후에는 안주 대신 껌을 씹는 것도 과식을 막는 방법이다.

술이나 안주 등 먹거리에 집착하기보다 즐거운 대화로 모임 자체를 즐기다 보면, 자연스럽게 먹는 양도 줄어들 것이다. 그래도 칼로리가 걱정된다면 신나게 움직여보자. 큰 소리로 노래하면서 춤을 추면 분위기도 띄우고, 열량을 소모하는 데 효과적이다. 알코올을 빨리 분해하려면 술 깨는 약이나 사우나보다 충분한 휴식을 통해 간이 해독할 시간을 여유 있게 주는 것이 중요하다.