

## Challenge Zone



● 소중한 당신의 체중계  
비만도 유전될까?  
비만의 대물림을 멈춰라

글\_김정은  
365mc 신촌점 대표원장

# 비만의 대물림을 막아줄 행동수정요법

비만유전자를 물려받았다고 하여도 생활습관을 어떻게 만들어 가느냐에 따라 비만은 얼마든지 해결할 수 있는 부분이다. 비만의 대물림을 막아줄 방법으로 행동수정요법을 추천한다.



자신의 식사습관이나 행동에서 무엇이 비만의 원인으로 작용했는지 문제점을 찾고 문제를 해결하는 것을 '행동수정요법' 이라고 한다. 행동수정요법은 쉽게 말해 건강에 해를 끼치는 행동을 건강에 도움이 되는 행동으로 수정하는 치료법이라 할 수 있다. 즉 비만에서 행동수정요법은 비만과 관련된 행동상의 문제가 일어날 확률을 줄이기 위해 자기 스스로 행동을 통제하는 것으로, 자신을 관찰하면서 행동을 변화시키기 때문에 그만큼 요요현상도 줄어들게 된다.

### 자기 관찰

우선 스스로가 언제, 무엇을, 어떻게, 얼마나 먹는지 관찰하고 기록하는 것이 중요하다. 또 자신의 역할 모델이나 선의의 경쟁자를 선정하고 그들의 행동을 관찰하고 기록하는 것도 좋다. 이렇게 하는 동안 자신들과 그들의 차이는 단순히 체중만이 아니라, 음식을 먹는 습관, 운동량의 차이, 스트레스 해소법 등임을 깨닫게 된다. 즉 자신이 무의식적으로 습득한 식사습관과 타인의 식사습관을 비교해 보고, 보다 바람직한 비만해결 방안을 스스로 깨달을 수 있다는 장점이 있다.

### 예) 식사일기 및 운동일기 작성

### 긍정적인 보상하기

다이어트를 진행할 때 뿐만 아니라 다이어트를 통해 목표 체중에 도달하고 체중을 유지할 때에도 변화된 행동을 계속 유지하는 것이 중요하다. 이러한 측면에서 행동수정요법을 할 때는 행동 변화에 따른 보상(reward)을 주어 행동을 강화시키게 된다. 보상에겐 긍정적인 보상(칭찬, 선물, 용돈 등)이 있고, 체중 감량에 역행하는 행동을 했을 때에는 부정적인 보상(야단, 질책 등)을 하게 된다.

자신의 식사습관이나 행동에서 무엇이 비만의 원인으로 작용했는지 문제점을 찾고 문제를 해결하는 것을 ‘행동수정요법’이라고 한다. 우선 스스로가 언제, 무엇을, 어떻게, 얼마나 먹는지 관찰하고 기록 해보자.



외국의 연구를 보면 비만 치료를 진행하면서 금전적 보상을 지급하면 치료 과정 중 중도 탈락이 줄고 체중 감소를 더 원활하게 하는 것으로 알려져 있다.

그와 더불어 단순히 체중 감소에 따른 보상보다는 다이어트를 위한 긍정적인 행동을 할 때 보상을 지급하는 것이 더 효과적이라고 한다.

**예** 다이어트 성공 시 상금이나 선물 주기, 남자친구의 칭찬

**자기 계획**

미리 식사계획을 세우고 식사량을 조절하는 것도 행동수정요법 중 하나. 배부르게 먹고 나서 후회하기를 반복하는 것은 식사에 대해 계획이 없는 경우라는 것을 스스로 인지하고 미리 계획한 식사를 하도록 훈련하는 것이 중요하다.

**예** 정해진 양만 먹기, 정해진 시간에 먹기, 목록대로 장보기

작은 그릇에 먹기

**무의식적인 식습관 단속**

배가 고프거나 강한 식욕이 있을 때가 아니라도 무의식적으

로 음식을 먹는 상황을 스스로 인식함으로써 행동의 변화를 시도할 수 있다. 예를 들면, 영화를 보면서 팝콘과 탄산음료를 먹거나, TV를 보면서 과자를 먹는 등 무의식적으로 먹는 행위를 찾아내는 것이다. 정해진 식사행위와 무의식적으로 먹는 행위를 분리해 불필요한 칼로리 섭취를 막을 수 있다.

**행동을 대체하기**

만약 스트레스 상황에서 식사량이 증가한다면 스트레스 해소를 먹는 것이 아닌 다른 것으로 풀도록 결정한다. 예를 들면 야외에서 운동을 하거나, 친구들과 수다를 떠다거나, 서점에 가거나 아이 쇼핑을 하는 등 자신이 좋아하는 다른 행위로 스트레스를 해소하는 방법이다.

그 외 도움이 될 만한 내용으로는 한곳에서만 식사하기, 식기를 완전히 비우지 않기, 씹는 동안에는 수저 내려놓기, 식사 중간에 잠시 멈추기, 배부를 때 장보기, 조리가 필요한 음식사기, 해로운 음식을 보이지 않게 두기, 좋은 음식을 보이게 두기, 식사 후에는 식탁에서 떠나기, 한 번에 1인분만 덜어 식사하기 등이 있다.