

많은 사람들이 시간과 노력과 돈을 솔하게 들여가면서 살을 빼기위해 갖가지 식사요법을 하고 있지만 살이 빠졌다가는 곧 원상복귀된다거나 살을 빼려다가 오히려 건강을 해치는 경우가 비일비재하여 무척 안타깝다. **똥똥한 사람들을 보면 그 사람이 그렇게 똥똥해질 수밖에 없는 이유가 반드시 있다.** 흔히 비만인들을 만나보면, 「선생님! 저는 아침도 굶을 때가 많고 점심, 저녁도 조금씩 밖에는 안 먹는데 왜 이렇게 살이 찌는지 모

비만증에 효과적인 식사요법



허계영

(영동세브란스병원 · 영양사)

르겠습니다. 물을 많이 마셔도 살이 찢니까?」라는 말들을 곧잘 한다. 그러나 그들과 조금만 더 길게 면담을 해보면 자신이 미처 깨닫지 못했지만 똥똥해진 이유가 곧 드러나기 마련이다. 「원인없는 결과가 없다」는 법칙은 「비만증」에도 역시 적용된다.

그렇다면 이 원인이란 과연 무엇일까? 다음의 원인들 중에서 해당되는 항목을 찾아보도록 하자.

환경유전

부모가 똥똥하면 대개 그 자녀도 똥똥하

다. 그렇다면 비만도 유전일까? 물론 유전적인 영향이 있는 게 사실이지만 그것은 인력으로 어쩔 수 없는 부분이므로 여기에서는 접어두기로 하고, 그밖의 또다른 원인을 찾아보면 참 재미있다.

이는 「많이 먹는 습관」을 자녀들이 부모에게서 배운다는 것, 그리고 그런 집은 대개 냉장고에 살찌는 음식(고열량 음식)이 가득하다는 것, 또한 간식거리라도 떨어지는 날이면 큰일나는 줄 안다는 것등이다. 이런 환경에서 어린 자녀는 부모의 식습관과 식사내용을 그대로 물려받아(이를 환경유전이라 함)역시 비만이 되는 것이다.

심리적 방어기제로서의 식사

혹시 슬플 때, 고독할 때, 화가 날 때, 아니면 불안, 초조할 때 음식을 찾진 않는가? 심리학자 프로이드는 사람이 무의식 차원에서의 욕구가 좌절될 때 생기는 긴장을 해소시키려고 저마다 다양한 방어기제를 사용한다고 했다. 그런데 비만인들의 심리적 방어기제는 바로 「음식」인 경우가 많아 욕구좌절시 바로 과식의 습관이 나타나는 것이다.

우울증 치료제로서의 식사

「비만인들이 간식으로 즐겨 찾는 것은 무엇인가?」에 관한 최근 보고에 따르면 바로 [농축된 당질 식품]이 그 주류를 형성한다고 한다. 그들은 대개 특정한 시간만 되면 주기적으로 「단 것」을 찾는 경향이 있는데 단 것을 선호하는 생리적 기능 또한 밝혀져 주목을 끌고있다.

우리의 체내에서는 당질식품이 우울증 치료제와 비슷한 경로로 우울증뿐만 아니라 통증이나 졸음까지도 완화시켜주는 성질이 있다. 그렇기 때문에 일부 비만인들은 자신의 정신적 문제를 당질간식으로 해결하려 드는 것이다.

청소년기 식사량의 유지

청소년기에는 성장, 발달을 위한 에너지 요구량이 극대화되는 시기이다. 그래서 그 나이에는 놀랄 정도로 많은 식사를 「게눈 감추듯」 끝내버리는데, 이때 증가된 식사량이 성장이 멈춘 성인기까지 계속 유지되는 경우가 있다. 혹시 중고등학교때 먹던 것만큼 지금도 먹고 있지는 않은지 살펴볼 일이다.

과식습관

대부분의 비만인들은 자신도 느끼지 못하는 가운데 많은 열량을 섭취한다. 즉 무언가를 계속 먹는 것이 습관이 되어 먹고있다는 사실조차도 인지하지 못하는 것이다.

이에 관하여 심리학자 Schacter가 재미있는 실험을 한 게 있다. 그는 「크래커 품평회」에 사람들을 초청하여 그중 일부 사람들에게 우선 고기요리를 대접했다. 그 다음에 5종류의 크래커를 품평하게 했는데 여기에서 비만인과 정상인의 차이가 벌어졌다.

정상인들 중 고기요리를 먹지않은 배고픈 사람들만이 많은 양의 크래커를 맛본 것으로 나타났으나 비만인들은 고기를 배불리 먹은 사람이라도 필요이상의 크래커를 많이 먹어본 것이었다. 즉, 비만인들은 배가 고프기



때문에 음식을 찾는 것이 아니다. 「산이 있기에 산을 오르듯이」 「음식이 눈앞에 있기에」 먹는 것이다.

또한 꼭 공복감이 없어도 「식사시간이 되었다」는 사실 하나만으로 식당을 찾는 것이 비만인들의 또 다른 특징이기도 하다. 다이어트를 열심히 하는데도 살이 빠지지 않는 이유가 바로 여기에 있다. 그래서 비만인들에게는 「무조건 적게 먹으라」는 말이 별 효과가 없다. 왜냐하면 **과식하는 식습관 자체를 교정하지 않는다면 일시적으로 몇끼 혹은 며칠간 식사량을 줄이는 것은 의미없는 헛된 노력에 불과하기 때문이다.**

당뇨병에 걸리면, 그리고 병관리를 안하면 체중은 저절로 빠진다. 이렇게 식사조절을 안해도 체중은 자연스레 빠지는데 왜 굳이 식사량을 줄여야 한다는 것일까?

많이 먹어도, 적게 먹어도 빠지는 체중! 겉보기의 결과는 똑같지만 내면에서는 엄청난 차이가 있다. 무절제한 식사를 하게되면 혈당은 마구 오르게 되고, 넘쳐난 포도당은 소변으로 배출된다. 즉, **섭취한 음식물이 체내에서 이용이 안되고 그대로 빠져나와 버리므로 체중이 주는 것인데 이렇게 줄어드는 체중은 「고혈당증」이 상당기간 지속되었다**

는 것을 말하므로 그만큼 건강상태는 악화되어 있음을 반영하는 것이다.

반면에 식사량을 미리 계획한대로 줄여서 섭취하면 「고혈당증」의 과정이 없이 건강한 방법으로 체중은 줄게된다. 결국, 하루에 섭취할 열량은 현재중이 이상체중에 얼마나 근접해 있는지도 고려해야 한다. 여기에서는 처방된 열량을 지킬 수 있는 <행동요령>들을 단계별로 살펴봄으로써 비만과 당뇨를 동시에 해결하도록 하자.

비만과 당뇨병은 이웃사촌

[제1단계] 의욕 고취단계

단지 살이쪼다는 이유로 당하는 수모는 참으로 많다. 우선 주위 사람들의 놀림감이 되기가 쉽고, 그로인해 자기평가가 낮다. 또한 비만으로 인하여 오는 합병증(각종 성인병들)이 좀 많은가? 다이어트를 시작하기 전에 이런 점들을 깊이 생각해보아야 그 성공율을 높일 수 있다. 지금 당장 마음이 좀 아프더라도 살이쪼기 때문에 당해온 불이익들을 적나라하게 열거해보자.

* 체중을 줄이고 싶은 이유가 무엇인가? 그 목록을 작성해보라. 다이어트를 시작한 후에 가끔씩 이 목록을 읽어본다면 자극이 될 것이다.

[제2단계] 책임감 강화단계

내가 오늘날 이렇게 살이쪼게된 것은 과연 누구 탓일까? 조상탓을 할 일이 결코 아

니다. 냉정히 생각해보라. 비만은 철저히 자기 탓이다. 유혹을 참지 못하고 무엇인가를 먹는 과정에는 대개 자기합리화, 자기기만이 있다.

*잔치집이나 파티, 회식에 갈 때에는 출발 전에 약간의 음식을 먹고 가는 것이 좋다. 배고픈 상태에서 너무 많은 유혹에 노출된다면 사람은 약해질 수밖에 없다.

*집에서 요리를 할 때엔 꼭 식구 수 만큼만 만들라. 「큰 손」의 부작용을 많이 보아오지 않았는가?

*식사를 할 때에 남비나 솥채로 식탁위에 놓지 말고 1인 양만큼씩만 놓는다. 남비나 솥은 시야에서 멀리 떨어뜨려 놓아야 한다. 더 먹기를 원하는 식구가 있다면 각자 가서 떠오도록 한다.

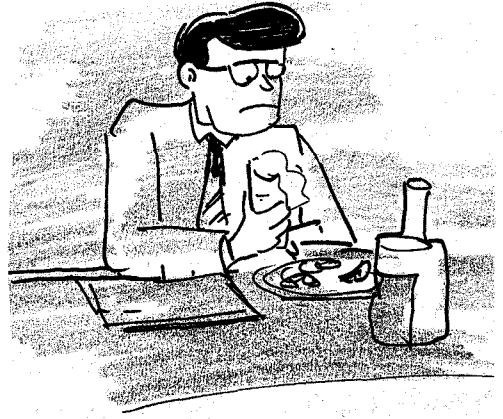
*자존심을 갖고 스스로를 쓰레기통으로 전락시키지 말라. 남은 음식을 먹어서 살을 찌우느니 차라리 버리는 게 여러면에서 볼 때 더 큰 절약이다.

*직접 조리를 한다면 너무 많은 양은 맛보지 말라.

[제3단계] 식습관 분석단계

다음에 해당되는 사항은 없는지 냉정히 분석하여 건강한 식습관을 교정해 나간다.

*식사일기를 매일 쓴다. 일기를 쓰면 당신



이 과식을 하게되는 원인을 쉽게 밝혀낼 수 있을 것이다. 즉, 매시간마다 한 일을 다 적는 것인데, 다른 사람이 음식 먹는 것을 보고 있는지, TV를 보면서 음식을 먹지는 않았는지 계속 기록해 나가는 것이다. 또한 그 시간에 느꼈던 기분도 같이 적는다면 더욱 효과를 올릴 수 있다. 지루할 때, 화가 날때, 아니면 슬플 때 과식을 하게되지 않는가를 금방 깨닫게 될 것이다.

*이야기를 하면서, TV를 보면서, 라디오를 들으면서, 신문을 보면서 식사를 하지 말라. 절대로 주의를 분산시키지 말고 먹고있다는 사실을 충분히 느낀다.

*쇼핑하러 가기전에 사야할 물건 목록을 꼭 적어가지고 간다. 목록에 없는 「맛있는 것」에는 눈길을 주지 않는다.

*배고플 때엔 수퍼에 가지 않는다. 집에 와서는 괜히 사왔다고 후회할 식품들을 마구 사게될 수가 있다.

*식사를 한후엔 곧바로 이를 닦는다. 치아



건강에도 중요한 일이지만, 음식 맛이 입안에 남아 있으면 그것에 대한 미련을 쉽게 떨쳐버릴 수가 없다.

*식당에 갈 기회가 있다면 다른 사람들이 식사하는 모습을 잘 지켜본다. 날씬한 사람과 뚱뚱한 사람의 식사태도를 비교해 보는 것도 재미있다. 대개 뚱뚱한 사람은 허겁지겁 식사를 하고 날씬한 사람은 천천히 먹는다. 누가 더 품위있어 보이는가? 그리고 다이어트에는 어떤 태도가 더 바람직할까?

*거울을 늘 갖고 다닌다. 이 비장의 무기는 식사할 때 사용하는데 식탁에 거울을 세워 놓고 당신의 식사모습을 비춰보는 것이다. 「누가누가 빨리 먹나?」경주를 하는 것 같지 않은가?

*정해진 장소 이외에서는 뭘 먹지않는 것이 좋다. 특히 이부자리나 책상으로 음식을 갖고가는 것은 금물. 음식과 함께하는 시간이 현격히 줄어들 것이다.

*식사를 거르는 것은 다이어트를 크게 방해

하는 요인이다. 아직 못 느꼈는가? 한 끼를 굶으면 다음 식사때 2배 이상으로 먹게된다는 사실을.....

*음식을 눈에 띄는 곳에 놓아두지 않는다. 「보지않으면 마음도 멀어진다(Out of sight, Out of mind)」라는 진리를 기억한다.

*적어도 20번씩은 씹은 후에 삼킨다. 그러면 먹는다는 사실에 더 주의집중을 할 수가 있고 식사시간을 길게 연장시킬 수도 있다

[제4단계] 생활방식 개선단계

인생의 최대 즐거움이 먹는 것이라면 이미 시작도 하기전에 실패다. 이 관점부터 개선해 나가야 한다.

*새로운 취미활동을 다양하게 개발한다. 예를 들어 양재나 공예, 서예등에 취미를 붙인다면 손이 바빠지고 마음도 공허함에서 헤어날 수가 있을 것이다. 음식에 대해 생각하는 시간을 되도록이면 줄여야 한다.

*친목활동, 친교모임, 가족여행, 오락등의 기회는 자주 갖는 것이 도움이 된다. 대개 심심해서 먹을 것을 찾게되는 수가 많기 때문에 잦은 친교활동을 통해서 심심하고 무료한 시간을 줄이는 것은 좋은 방법이다.

*먹는 일 대신 산책이나 운동이 어떨까? 일반적인 생각과는 달리, 운동을 한다고 해서 반드시 배가 고파지는 것은 아니다. 운동은 몸에 축적되어 있는 에너지를 소비해 줄 뿐

만 아니라, 정서적으로도 매우 도움이 되고, 결국엔 과식을 안하도록 도와줄 것이다.

[제5단계] 식사요법 실행단계

다이어트를 하면서 조금한 태도를 갖는 것은 실패의 지름길이다. 또한 너무 억제하거나 쫓기는 기분으로 살면 다이어트 자체가 스트레스가 되며, 그 실행기간 또한 오래갈 수가 없다. 여유있는 마음으로 즐겁게 실행해보자. 또한 「무엇을 먹지 못한다」라는 부정적인 생각에서 「무엇을 먹을 수 있다」라는 긍정적인 사고방식으로 바꿔보자.

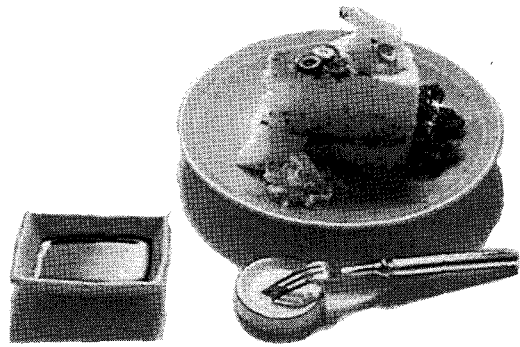
*목표체중을 너무 무리하게 잡지 말라. 체중은 천천히 줄여야한다. 세살 버릇이 하루 아침에 고쳐질 수야 있겠는가? 한 번 실수로 먹지 말아야 할 음식을 먹었을 때 체중조절에 대한 원대한 결심을 무너뜨릴 수가 있기 때문이다. 완벽을 추구하는 것은 자칫 완벽한 실패를 추구할 우려가 있다.

*너무 많은 금지식품을 정해놓지 말라. 한 가지 식품에서 유혹받기 보다는 전체 음식에서 유혹받기가 더 쉽기 때문이다.

*목표 체중에 도달하는 날을 못박아 두지는 말라. 1주일 후 수영복을 입기전까지 5kg을 줄이겠다는 생각은 좋지 않다. 체중조절은 백년지대계이어야 한다.

[제6단계] 효과 만끽단계

무슨 일이든 효과가 눈에 보이면 더더욱



의욕이 샘솟기 마련이다. 중간중간 다이어트의 효과를 눈으로 확인해보자.

*다이어트를 하면서 체중을 너무 자주 달아보지는 말라. 저울에서 매일 효과를 찾아볼 수가 없다면 곧 실망해서 포기할 수가 있다. 1주일에 1번씩 정기적으로 체중을 점검하여 확실한 효과를 느껴본다.

*다이어트를 시작하기전, 뚱뚱했던 사진을 갖고다닌다. 조금이라도 날씬해진 현재의 모습과 비교해 보는 것은 참으로 즐거운 일일 것이다.

*먹는 것에 대한 유혹을 이겨냈을 때엔 스스로에게 포상을 한다. 단, 상품이 음식이라면 곤란... 새 옷을 사거나, 극장에 가거나 평소에 하고싶던 일들을 이 기회에 한다.

*정기적으로 옷을 사입음으로써 줄어드는 허리 사이즈에서 보람을 느낀다.

이제 준비가 되었는가? 그렇다면 마음속으로, 아니 입밖으로 크게 외쳐보자! ☺

「나도 날씬해질 수 있다」라고!