

## 비만증의 단계별 식사요법



허 계 영

영동세브란스병원 영양사

비만증 식사요법의 원칙은 물론 '저열량 식사'이다. 그러나 한 가지 잊지 말아야 할 것은 '고영양 식사'를 해야 한다는 것이다. '고열량 고영양' 식사법에 대해서는 많은 병원에서 상담을 해 주고, 자료 또한 쉽게 구할 수 있으므로 여기에서는 식사요법의 내용보다는 그 내용을 구체적으로 실현할 수 있는 요령들을 단계별로 살펴보도록 하자.

### 1. 의욕고취단계

단지 살이 쪘다는 이유로 당하는 수모는 참으로 많다. 지금 당장은 마음이 좀 아프더라도 살이 쪘기 때문에 당해 온 불이익들을 모두 열거해 보자.

\* 체중을 줄이고 싶은 이유가 무엇인가? 그 목록을 작성해 보라. 다이어트를 시작한 후에 가끔씩 이 목록을 읽어 본다면 자극이 될 것이다.

### 2. 책임감 강화단계

비만은 철저히 자기 탓이다. 유혹을 참지 못하고 무엇인가를 먹는 과정에는 대개 자기 합리화, 자기 기만이 있다.

\* 음식에 끌려가지 말고 음식을 끌어오라. 되도록이면 폭식을 안 하는 게 물론 좋지만, 한다 하더라도 그것을 의지적으로 결정하는 과정이 중요.

\* 잔칫집이나 부페식당에 갈 때에는 출발 전에 약간의 음식을 먹고 가는 것이 좋다.

\* 요리를 할 때엔 꼭 식구 수만큼만 만들라.

\* 식사를 할 때에 냄비나 솥 제로 식탁 위에 놓지 말고 1인량만큼씩만 놓으라.

\* 자존심을 갖추라. 스스로를 쓰레기통으로 전락시키지 말라. 남은 음식을 먹어서 살을 찌우느니 차라리 버리는 게 여러가지 면에서 더 절약이 될 것이다.

\* 조리를 할 때에 너무 많은 양은 맛보지 말라. 그것도 숨은 칼로리가 될 수 있다.

\* 어떻게든 폭식습관을 고치라. 어느 순간, 음식을 대하고서는 이성을 잃고 한꺼번에 많은 양을 먹어버리진 않았는가? 그러나 일단 폭식을 하고 말았다면 그 후에 반드시 정리의 시간을 갖도록 하고, 적당한 식사조절 계획으로 다시 돌아가라. 만약 폭식 후의 죄책감 때문에 식사를 굶는다면, 그것은 폭식-결식의 악순환으로 접어드

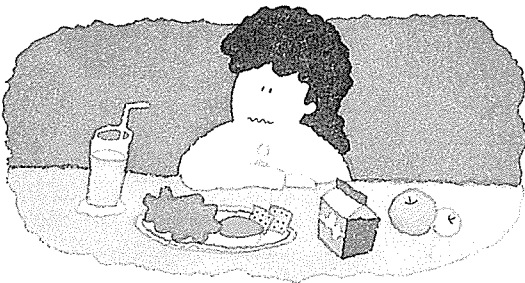
는 지름길이다.

### 3. 식습관 분석단계

다음에 걸리는 사항은 없는지 냉정히 분석하여 건강한 식습관으로 교정해 나가도록 하자.

\* 먹는 도중 주의를 분산시키지 말라. 이야기

를 하면서, 라디오를 들으면서, 신문을 보면서 음식을 먹지말라. \*먹을 때엔 한입 한입 즐겁게 먹으라. 자신의 몸이 음식을 요구한다면 충분히 충족시켜주라.



비만증 식사요법의 원칙은 '저열량·고영양 식사'이다.

\* 한 입 먹고 나서는 잠깐씩 멈추라. 자신의 몸에 귀를 기울여라.

\* 몸에서 배부르다는 신호를 보낼 때 곧 먹기를 멈추라.

\* TV를 끄라. TV를 보면서, 혹은 소극적으로 앉아서 도넛이나 비스킷을 먹으면서 날씬해지기를 기대하는 것은 지나친 욕심이다. 또 TV를 보고 있으면 각종 음식선전에 유혹받기도 쉽다.

\* 식사일기를 매일 쓰라. 자신이 왜 과식하게 되는지 그 원인을 쉽게 밝혀낼 수 있을 것이다. 이 식사일기에는 매시간마다 한 일을 다 적는다. 지루할 때, 화가 날 때, 아니면 슬플 때 과식을 하게 되지는 않는가를 금방 깨닫게 될 것이다.

\* 쇼핑하러 가기 전에 사야 할 물건 목록을 꼭 적어가지고 가라. 그 목록에 없는 '맛있는, 그러나 고열량인 식품'에는 눈길조차 돌리지 말라.

\* 배고플 때엔 슈퍼에 가지 말라. 집에 와서는 괜히 사왔다고 후회할 식품들을 마구 사게 될 수가 있다.

\* 식사를 한 후엔 곧 바로 이를 닦으라.

\* 부엌에 들어가지 말라. 부엌을 드나드는 것은 좋지 않다. 유혹을 불러 일으킬 뿐이다.

\* 외식을 할 때는 다른 사람들의 먹는 모습을 잘 지켜보라. 대개 뚱뚱한 사람들은 허겁지겁 식사를 하지만 날씬한 사람들은 천천히 먹는다.

\* 거울을 늘 갖고 다니며 이것을 무기로 식사할 때 사용하라. 식탁에 거울을 세워놓고 자신의 식사하는 모습을 비춰보는 것이다. '누가누가 빨리 먹나' 경주를 하는 것 같지는 않은가?

\* 정해진 장소 밖에서는 먹지 말라. 특히 이부자리나 책상으로 음식을 가져가는 것은 금물.

\* 음식을 눈에 띄는 곳에 놓아두지 말라. '보지 않으면 마음도 멀어진다.' 라는 진리를 기억하라.

\* 적어도 20번씩은 씹은 후 삼키라. 그러면 먹는다는 사실에 더 주의를 집중할 수가 있고 식사 시간도 길게 연장시킬 수 있을 것이다.

\* 식사를 거르지 말라. 이것은 다이어트를 크게 방해하는 요소이다.

### 4. 생활방식 개선단계

인생의 최대 즐거움이 먹는 것이라면 이미 시작도 하기 전에 실패다. 이 점부터 개선해야 한다.

\* 자기의 기분을 파악하라. 먹는 그 순간의 기분이 어떠한가? 공복감이 있는가? 외로움, 슬픔, 긴장감 등을 느끼고 있지는 않는가? 내가 실제로 원하는 것은 무엇인가? 그것이 음식인가? 아니면 다른 대화상대인가?

\* 일과 후 저녁 먹을 때까지는 바쁘게 보내라. 4시부터 7시까지는 위험시간이다. 사람들이 배고파 하고, 피곤해 하며, 느슨해지기 쉽고, 지루해 하는, 일반적으로 별 할 일 없이 먹을 것만 찾게 되는 시간이다.

\* 자신의 필요를 파악하라. 이 순간 정말로 필요한 것이 무엇인가? 만약 적적하다면 친구가 필요한 것이고, 불안하다면 온욕으로 몸을 푸는 것이 필요할 수도 있다. 기분이 저조하다면 상쾌한 웃음으로 갈아입고 집을 벗어날 수도 있다.

\* 시간을 계획하라. 토요일 오후, 근무를 마친 후, 공휴일 등에 아무런 계획이 없다면 폭식을

하게 될 수 있다. 갈 곳, 할 일을 정해놓자.

\* 새로운 취미활동을 개발하라. 예를 들어 양재나 서예 등에 취미를 붙인다면 손이 바빠지고 마음도 공허감에서 헤어날 수 있을 것이다.

\* 친목활동, 친교모임, 가족여행, 오락 등의 기회를 자주 가지라. 대개 심심해서 먹을 것을 찾게되는 수가 많은데 잦은 친교활동을 통해서 심심하고 무료한 시간을 줄이는 것이 좋다.

\* 폭식동료들과는 작별의 인사라. 자신과 식성이 비슷하여 만나기만 하면 함께 과식하게 되는 폭식동료(예를 들어 계 모임이나 먹자 클럽 등)가 있다면 그들과의 약속은 되도록 피하라.

\* 「나만의 시간」을 하루 1시간 정도 계획하라. 하루 생활에서 「나만의 시간」을 일정하게 가짐으로써 긴장된 감정을 해소할 수 있다.

\* 숙면을 취하라. 피로감이나 탈진, 과로 등은 음식 유혹에 쉽게 노출되도록 만드는 것들이다.

\* 대화하라. 쌓이고 쌓인 감정이 폭발하면 폭식이 유발된다. 자신의 감정을 대화로써 표현하라. 친구나 가족들과 얘기를 함으로써 자신의 마음을 털어 놓으라.

\* 몸을 움직이라. 몸을 쓰지 않을 때엔 마음이 쓰이기 마련이다. 특히 뭔가 부정적인 감정상태일 때(우울하거나 절망감이 느껴질 때 등)엔 문을 박차고 나가라. 걷고, 뛰고, 자전거 타고, 농구하고, 춤을 추라. 그러면 긴장이 풀리면서 인생이 살만한 것으로 다시 여겨질 것이다. 운동이 갖는 또 다른 잇점은 열량을 소모해낼 뿐만 아니라, 식욕도 어느 정도 저하된다는 것이다.

\* 과로를 피하라. 하루 종일 쫓아 다니다가, 지치고, 피곤하고, 배가 고파진다. 하루 종일 너무 바쁘게 일하지 말라. 완벽주의를 탈피하고, 스스로를 휴식과 기쁨으로 충족케 하라.

### 5. 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 실행해 보자.



\* 목표체중은 너무 무리하게 잡지 말라. 체중은 천천히 줄여야 한다. 세살 버릇이 하루 아침에 고쳐질 수는 없을 것이다.

$$[\text{목표체중} = \{키(\text{cm}) - 100\} \times 0.9(\text{kg})]$$

\* 목표체중에 도달하는 날을 못 박아 두지는 말라. 체중조절은 백년대계(百年大計)여야 한다.

$$[\text{이상적인 감량속도} = 1\text{주일에 } 0.5\sim 1\text{kg}]$$

\* 너무 많은 금지 식품을 정해 놓지 말라. 한 가지 식품에서 유혹받기 보다는 전체 음식에서 유혹받기가 더 쉽기 때문이다.

\* 무엇인가를 일단 먹기로 결정했다면 5분만 기다리라. 그래도 여전히 먹고 싶다면 그때 먹으라. 그러나 맛을 즐기면서 천천히 먹으라.

### 6. 효과만끽 단계

무슨 일이든 효과가 눈에 보아야 더더욱 의욕이 샘솟기 마련이다. 중간중간 다이어트의 효과를 눈으로 확인해 보자.

\* 다이어트를 하기 전, 뚱뚱했던 사진을 갖고 다니라. 조금이라도 날씬해진 현재의 모습과 비교해 보는 것은 참으로 즐거운 일일 것이다.

\* 다이어트를 하면서 체중을 너무 자주 달아보지는 말라. 저울에서 매일 효과를 찾아볼 수가 없다면 곧 실망해서 포기해 버릴 수가 있기 때문이다. 1주일에 1번씩 정기적으로 체중을 점검하여 확실한 효과를 느껴보라.

$$[\text{체중측정시간} = \text{아침에 일어나서 배뇨 후}]$$

$$[\text{체중측정 시의 옷차림} = \text{가벼운 속옷 정도}]$$

\* 먹는 것에 대한 유혹을 이겨냈을 땐 스스로에게 포상하라. 단, 상품이 음식이라면 곤란...

\* 정기적으로 옷을 사 입음으로써 줄어드는 허리 사이즈에서 보람을 느껴 보라. 