

체중관리가 중년기 부인 건강증진의 첩경(2)

정 문 희 · 한양대의대 간호학과

3. 지혜로운 식습관

체중계로 체중을 측정하지 않아도 거울에서 보여지는대로, 본인이 느끼는대로 '살이 찼다' 라고 생각되면, 이미 심장질환·위암·고혈압·당뇨·암의 위험이 있다고 보아도 무리가 없다.

즉, 정상체중일 수도 있겠지만 과다체중일 수 있음을 기억하자. 이때부터 저지방 식사와 운동을 병행하면 활동 근육을 얻고 지방을 감소시킬 수 있음은 앞에서 지적한 바와 같다.

1) 열량은 1,000~1,200 Kcal/day이면 안전하다. 만일 체격이 크다면 1,500~1,800Kcal/day도 좋다. 지나치게 열량을 줄이지 않도록 한다.

2) 식품은 생야채·과일·빵·밥·국수류 등과 같은 저지방, 고영양소로 선택한다.

3) 비타민은 보충한다.

4) 일반적으로 체중감소는 수분감소인 경우가 많아서 식이조절이 완료된 즉시 다

시 체중이 증가될 수 있다. 그러므로 일주일에 500g 또는 1kg 이상 감소되지 않게 계획한다. 다시 말해 이는

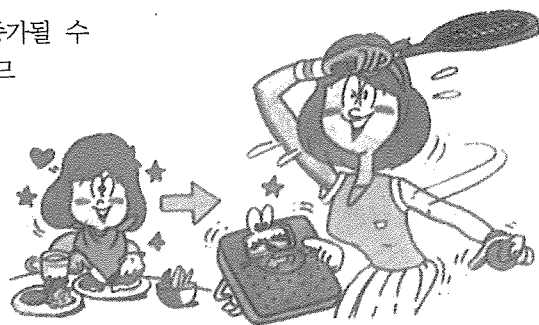
단기간에 감량하지 말고 지속적인 감량 노력이 필요하다는 뜻이다.

5) 식사 방법 면에서 하루 중 이른 아침에 상당량을 섭취하여 에너지 소모가 잘 되도록 계획하되 규칙적으로 식사하며 취침 전에는 금식한다.

6) 식사습관을 변화시킨다 (예컨데, 한 번에 먹는 것, 빨리 먹는 것 등은 피함).

4. 운동과 에너지의 관계

운동을 하면 근육의 크기와 근섬유가 증대되어 활동 근육을 증강하여 과잉에너지와 과다지방을 소비하게 된다. 넓은 의미에서 운동이란 몸을 움직이는 것이므로 크게 스포츠로서 생각하여 주



저하지 말고 쉽게 할 수 있는 것으로 선택한다. 지켜야 할 규칙과 방법을 소개하면 다음과 같다.

1) 시작은 천천히 : 5~10 분간 미용체조 또는 맨손체조 실시

정상인보다 과다체중인 사람이 신체활동을 하면 인내심이 비교적 적다. 따라서 초기에 증가된 운동량에 익숙해질 필요가 있다.

걸기를 한다면 매일 3~5 분간 걷기부터 시작하여 점차 지속적으로 시간을 늘이는 것이 좋다. 8~12주 후면 2마일 정도 지속적으로 걸을 수 있게 단련될 것이다.

2) 지구력 운동 : 운동 후 근육통을 적게 느끼는 운동을

택한다.

대근육을 이용하는 운동이면서 장시간 지구력을 늘릴 수 있고 율동적이면서 산소를 많이 받아 섭취하는 운동은 뇌에서 여러 가지 엔돌핀을 발생시키며 다소의 성장호르몬도 분비시키게 되어 건강유지와 증진에 좋다.

예를 들면 빨리 걷기, 자전거 타기, 달리기, 조깅, 수영, 테니스, 베드민턴, 줄넘기, 물속 에어로빅 등이 있다.

3) 정리운동

심박수와 호흡이 운동 후 정상 수준으로 돌아오게 하기 위하여 경미한 운동을 약 5~10분간 점차 늘리면서 마무리한다.

4) 운동환경에 대한 배려

만일 과다체중이라면 쉽게 몸이 과열되는 경향이 있다. 특히 시작 초에 이 과도한 열을 막으려면 운동 전이나 운동 중에 다량의 물을 마시면 된다.

또한 만일 실내운동 중이라면 실내 온도를 차게 함이 좋다. 부착된 자전거는 그 주변에 환풍기를 설치하여 자전거 주변을 시원하게 유지한다.

만일 실외운동이라면 하루 중 더운 시간대의 운동은 삼간다. 가벼운 옷, 헐렁한 옷이, 피부와 옷 사이에 기류가 순환되어 운동하는 사람이 청량감을 느낄 수 있다. 복장의 소재는 면과 인견이 플라스틱이나 고무보다 제습

효과가 뛰어나고 피부를 차게 유지시키는 효과가 있다.

5. 맺음말

이상에서 언급한 바와 같이 식사습관과 운동습관의 바람직한 변화는 중년기 부인의 삶의 질을 결정하는 중요요소가 됨을 알 수 있다.

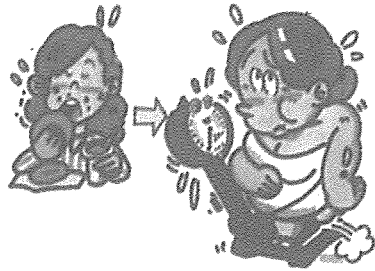
그러나 무엇보다도 신중을 기해야 할 일은 일시적인 생활방식의 변화를 시도하는 것이 아니고 즐기면서 몸에 익혀 평생을 두고 생활습관으로 계속할 수 있어야 된다는 점이다.

따라서 감소된 체중을 유지하도록 노력하는 일이 매우 중요해지는데, 이를 위하여 자신의 식사습관과 활동양상을 일기로 만들어 분석하는 초기의 노력이 필수적이다.

체중관리를 위해 감량식사를 시작하기 이전 2주일 동안 일기를 쓰되 장소와 시간에 따라 섭취한 식품, 식사 때 느끼는 감정, 식사 이후의 행동 등에 관해 기록함으로써 자신의 식행동을 발견할 수 있다.

만일 텔레비전을 보면서 스낵을 먹는거나 싸운 후 기분을 전환한다고 아이스크림을 먹는거나 하는 행동이 다반사라면 이러한 식행동에 대치될 수 있는 계획을 마련함이 현명하다.

한가지 식행동의 열쇠를



이해한다면 다른 것으로 대치될 수 있는 열쇠를 얻는 셈이다. 즉 텔레비전 시청 대신에 바느질이나, 혹은 시청하면서 뜨개질, 그리기, 편지쓰기 등으로 대체할 수 있다. 또 아이스크림 대신에 해물스프루 대신할 수도 있다.

그 외에 수면, 식사와 같은 기본적 행동도 기록하며 불가능할 경우에는 최소한 7일간의 기록관리라도 필요하다.

다음 단계로서 자신이 지각하는 활동량에 따라 2차적인 습관을 갖도록 시도해 볼 만하다. 예를 들어 한 정거장 미리 내려 20분 걸어서 출근하기, 시장 보러 갈 때 걷기, 승강기 이용 대신에 계단오르기, 매일 하는 가사일 이외에 지속이 가능한 한 가지 운동을 더하기 등.....

건강하며 보다 젊은 삶을 누리는 것은 노력하는 자만의 특권임을 다시 한 번 강조하면서 자신에게 가장 손쉬운 것이 무엇인지 지금 이 순간부터 결정하고 실천해 보자. [7]

(자료 : 보건주보 '96. 4. 12자)