

# 체중 조절

## 1. 체중을 줄이는 것이 아니라 지방 체중을 줄이는 것이 올바른 다이어트!

인간의 체중은 수분이 50~60%, 근육이 15~20%, 나머지 15~25%가 지방으로 구성되어 있다. 이 지방의 무게만을 쥔 것이 '지방 체중'이다. 같은 체중이라도 지방 체중이 차지하는 비율이 높다고 한다면, 그것은 드러나지 않은 비만에 해당된다. 지방률의 정상치는 여성이 20~25%, 30%를 넘으면 성인병을 일으키기 쉽게 된다.

남자는 15~19%가 정상, 25% 이상이 되면 지방이 너무 많은 것이 된다.

지방 체중을 감소시키기 위해서는 지방을 에너지로 소비해 버려야 한다.

그 방법으로는 첫째로 먹는 양을 줄이는 방법, 두 번째 운동량을 늘이는 방법, 세 번째로는 이 두 가지를 함께 하는 방법이 있다.

원래 지방은 체온을 유지하고, 외부 충격에 대한 쿠션 역할도 하고, 여분의 에너지 저장도 되므로 우리에게 매우 중요한 조직이다. 지방은 '술모 없는 죽은 조직' 정도로 여기는 사람도 많으나, 그것은 잘못된 상식이다. 올바른 다이어트는 '지방을 없애는 것'이 아니라 '지방의 양을 적당하게 하는 것'이다.

결코 단기간에 지방 체중만을 감소시킬 수는 없다. 대개 1주일에 1kg, 1개월에 4kg이 지방 체중을 감소시키는 한계이다. 그 이상 빼려고 한다면, 반드시 골 및 근육이 함께 감소되고 다시 지방이 매우게 되므로 리바운드 하기 쉽게 된다. 이상적인 다이어트는 1개월에 1~2kg 정도의 지방 체중만을 감소시키는 방법이다.

## 2. 물을 먹어도 비만해지지 않는다! 땀을 흘려도 빠지지 않는다

'물을 마셔도 살찐다'라고 하는 말은 다이어트에 실패한 사람들이 흔히 하는 말이다. 그러나, 물은 0칼로리이므로, 몸 안에 지방으로 축적되는 일은 절대로 없다.

반대로, 땀을 흘려서 수분을 배설해도 살이 빠지지 않는다.

그러나, 사우나에 가면 한 번에 1~2kg 체중이 바로 감소하지만, 이것은 살이 빠진 것이 아니다. 땀을 많이 흘리게 되는 사우나를 한 후에는 반드시 목이 마르게 되므로, 물을 많이 마신다. 그 때 다시 체중을 재어 보면 원상태로 돌아가 있을 것이다. 만일 체중을 다시 원상태로 돌리기 싫어서 물을 안 마시고 참게 되면, 오히려 탈수 상태가 되어 건강을 해치게 된다.

## 3. 다이어트를 시작해 어느 정도 기간이 지나면 일시적으로 체중이 줄지 않는 시기가 있다!

이 시기에 '아무리 해도 효과가 없다'고 생각하고 도중에 중단해 버리는 경우가 많다. 그러나 도중에 중단하지 말아야 한다. 다이어트를 시작하면 식사량이 줄기 때문에, 체중은 지금까지 비축한 지방을 에너지로서 소비하여 결국 살이 빠진다. 그러나 조금 더 지나면 우리 신체는 체 지방을 소비하지 않으려고 작용한다.

즉, 각종 기능을 최소한의 에너지만으로 움직이려고 한다. 그러면 체중 감소는 일시적으로 정지되며, 이 시기를 정체기라고 한다. 하지만 결국 체 지방을 소비하지 않으면 안 된다는 것을 인지한 신체는 체 지방을 소비하게 되고, 결과적으로 체중이 감소하게 된다.

목표 체중에 도달할 때까지 몇 번인가 이러한 체험을 하게 된다. 이러한 내용을 알게 되면, 서두르지 않고 자기 스스로 다이어트를 지속할 수 있게 된다.

#### 4. 오히려 지방을 증가시키는 위험한 체중 조절법

여성 잡지 등에 흔히 다이어트 특집 기사로 '1개월에 10kg 빠졌다!', '1주일에 3kg!' 등 과격한 체중 감소 방법을 실시한 여성의 체험담이 실리는 경우가 많다. 대부분이 격심한 운동을 꾸준히 한 경우이거나 계속적으로 특수한 음식을 섭취한 결과인 것 같다. 이런 방법으로 체중이 감소하는 걸까? 그렇다. 이렇게 해도 체중은 분명히 감소한다. 일정 기간, 체중을 감소하는 것이라면 의외로 간단하다. 예를 들면 권투 선수는 시합 직전의 계량을 하기 위해 극단적인 수분 금지 다이어트를 하여 5kg~10kg도 체중을 줄인다.

그러나 이러한 과격한 살빠기로 진정한 체중 감소는 이루어지지 않는다. 1개월 후에 원하는 체중을 감소시켰는지 몰라도 99%는 체중 감소에 걸린 1개월 보다 더 단기간에 원상태로 돌아오거나, 오히려 더 비만해지게 된다. 그 이유는, 이러한 극단적인 다이어트를 하는 동안 반 기아 상태가 된 신체는 적은 칼로리라도 견딜 수 있게 되어 일단 체내에 들어온 영양을 소비하지 않고, 지방으로서 비축하게 된다. 지방이야말로 재차 기아 상태(다이어트 상태를 우리 몸은 기아 상태로 인지함)가 되었을 때 생명 유지를 위하여 가장 필요한 에너지의 저장고이기 때문이다. 그리하여 체중 감소에 성공한 것을 기뻐하는 동안에 우리 몸은 필수적인 방어를 시작하게 되며, 이것이 곧 살찌기 쉽게 된다는 것을 의미한다.

그 결과, 다이어트 전과 같은 양밖에 먹지 않았는데도 다시 살이 찌게 되고, 다이어트로 골 및 근육이 감소한 분량만큼 오히려 지방이 축적된다. 예를 들어 이전과 체중이 변함이 없다고 해도, 이전보다 지방 체중은 늘어난 결과가 되 버린다. 그리고 성인병도 걸리기 쉽게 된다.

#### 6. 무모한 다이어트가 골다공증 예비군을 양산하고 있다.

다이어트는 요즘 대다수의 여성에게 10대의 어린 학생부터 중년 여성까지 연령층을 막론하고 가장 관심을 가지고 있다. 현대 젊은 여성의 "날씬해지고 싶다"라는 소망은 일종의 유행병처럼 여겨진다. 이상적으로 원하는 것은 점점 어려워지는 것으로 보이지만, 뼈를 포함하여, 건강 문제를 고려하면, 몸이 가늘면 가늘수록 좋다고 만든 할 수 없다. 특히, 살을 뺄 필요가 없는 사람이 다이어트를 하는 것이 가장 큰 문제이다.

비만인 사람이 다이어트를 할 때에 비하여 표준형이거나 다른 사람이 다이어트를 하면, 나이가 든 후에 골다공증 등 건강상의 문제가 커진다. 감량을 시작하기 전에 먼저 자신의 체중을 알아볼 필요가 있다. 국제적인 기준인 BMI(Body Mass Index)의 값이 22이하이면 의학적으로 볼 때 감량할 필요는 없다. 지수가 20~22인 사람은, "가장 질병에 걸리지 않고, 장수할 수 있다". 즉, 건강한 체중으로 판단하고 있다. 또 문제가 되는 것은 다이어트 방법이다. 다이어트를 '자기 스타일'로 시작 할 때, 가장 흔한 방법인 '단순히 식사량을 줄이거나, 안 먹기!' 방법은 섭취 칼로리를 줄이는 것은 가능하나, 동시에 필요한 영양도 부족해져 버리는 결과를 초래한다. 평소의 식사에서도 가장 부족하기 쉬운 칼슘 양이 다이어트에 의하여 더 감소되는 것도 피할 수 없다. 또한 사과만 먹기, 달걀만 먹기 등 특정 식품만을 계속 먹는 방법은 쉽게 할 수는 있으나 영양 면에서 보면 절대로 권장할 만한 방법이 아니다. 이와 같이 불필요한 다이어트, 부적절한 다이어트는 서서히 골다공증 예비군을 양산시키고 마는 결과를 초래한다. 72

#### 5. 올바른 다이어트는 어떤 음식이라도 가리지 않고 먹는 것이다.

흔히 특정 식품 및 영양소를 전혀 섭취하지 않는 다이어트가 유행한다. 그러나 어떤 영양소를 전혀 섭취하지 않게 되면 영양의 균형이 깨져서 정신적으로도 안절부절하고, 일어나 공부의 능력도 떨어지며 육체적으로도 빈혈, 탈모, 피부가 거칠어지는 등의 증상이 생겨난다. 또는 특정 식품(예 : 사과, 된장국)만을 먹는 다이어트도 마찬가지다.

70년대 미국에서 '프로테(단백질)다이어트'가 크게 유행한 적이 있다. 신체를 만드는 것은 단백질이니까, 그 이외를 먹지 말고 다이어트 해도 단백질만 충분하면 건강을 해치지 않고 살이 빠질 수 있다라는 것이었다. 결과는 비참하게도 전 미국에서 수십 명의 사망자가 발생하여 결국 중지 당한 예가 있다.

영양소란 상호보완적이다. 살이 빠지기 위해선 지방을 연소시키지 않으면 안되지만, 각 영양소 가운데 어떤 것이 부족하면 지방이 효율적으로 연소할 수 없다. 영양소가 부족하면 지방만이 아니라 근육 등의 다른 중요한 조직이 소모된다는 점을 명심해야 한다.