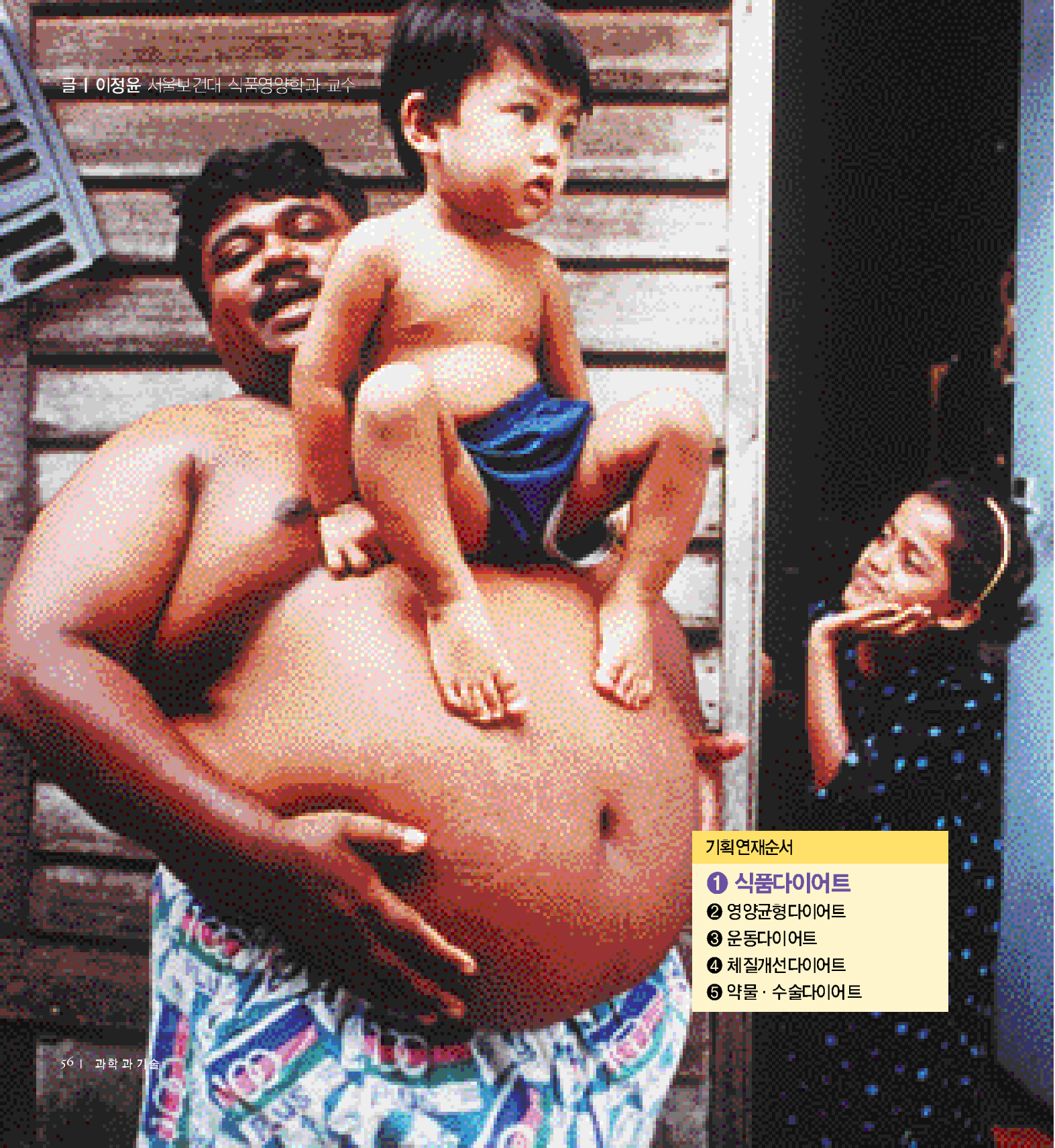


# “질리도록 먹어서 칼로리 줄여라”

채식위주식단 · 계획성이 관건 ... 한 식품 고집맨 되레 화근

글 | 이정윤 서울보건대 식품영양학과 교수



## 기획연재순서

- ① 식품다이어트
- ② 영양균형다이어트
- ③ 운동다이어트
- ④ 체질개선다이어트
- ⑤ 약물 · 수술다이어트



인간은 본능적으로 누구나 건강하고 날씬한 몸매를 갖기를 원한다. 해마다 이맘때가 되면 노출의 계절인 여름을 앞두고 신문이나 잡지 등에 무수하게 쏟아져 나오는 다이어트 기사와 새로운 다이어트 방법의 등장은 또다시 우리를 유혹하고 있다. 굳은 결심을 하고 따라해 보지만 무작정 따라하다 보면 얼마가지 않아 오히려 이전보다 몸무게가 더욱 늘어

나 실망하게 된다. 사람들은 짧은 기간에 살을 가장 많이 뺄수 있다는 다이어트 광고에 귀가 솔깃해지고 늘 새로운 다이어트 방법을 시도하고 있다.

최근 TV나 대중매체를 통해 사회적으로 널리 알려진 다이어트법에는 어떤 것이 있으며 어떤 점을 주의해야 하는지 알아보고 나에게 알맞는 다이어트 방법을 찾아보고자 한다.

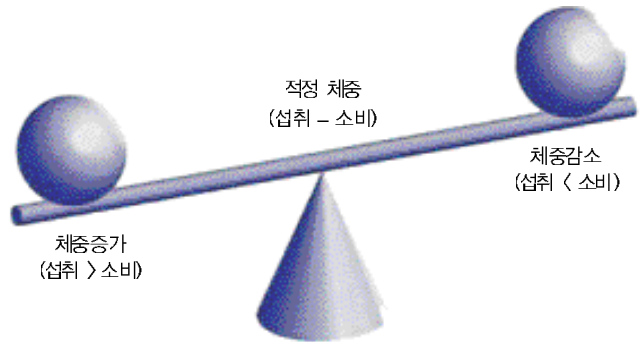
비만은 체내 지방세포의 크기나 수의 증가로 체내 지방이 과도하게 축적되어 있는 상태를 말한다. 체지방은 남자 15~20%, 여자의 경우 보통 20~25%가 정상이다. 최근에는 10만원 안팎의 가정용 체지방계가 시판되어 체중과 체지방량을 동시에 측정하는 것이 가능하다.

체질량지수(BMI)는 체지방량과 밀접한 관련을 가지고 있어 비만을 평가하는 지표로 사용된다. 예를 들어 키 160cm, 몸무게 50kg인 사람의 BMI는  $50(1.6 \times 1.6) = 19.53$ 이다. BMI 값이 20~25이면 정상이지만 좀더 날씬해지고 싶다면 20~22정도가 적당하지만 이보다 더 낮으면 건강을 해칠 수도 있다.

### 섭취 < 소비 = 다이어트 기본

우선 비만은 섭취 칼로리가 소비 칼로리보다 많을 때 과잉의 칼로리가 체내 지방으로 전환되어 일어난다. 따라서 평소 '식사 일기'를 기록하여 섭취 칼로리를 줄이면서 반대로 소비 칼로리는 늘리는 것이 다이어트의 기본이다.

지금까지 알려진 다이어트 방법으로는 주변에서 쉽게 구할수



있는 식품이나 음식을 이용한 다이어트, 운동이나 평소 신체활동을 늘림으로써 살을 빼는 다이어트, 그 외 각자의 체질에 따른 다이어트 등 다이어트 방법은 이루 헤아릴 수 없을 정도로 무수히 많다. 그중에서도 식품 다이어트는 몸매가 무기인 연예인, 모델 등을 중심으로 유행되기 시작하여 이제는 일반인에게도 자리 잡고 있다.

### 신중한 품질 선택이 성패의 갈림길

일명 원푸드 다이어트(one food diet)라고 불리는 것으로 특정 음식이나 식품을 한가지 정하여 그것만 질리도록 먹는 방법이다. 계속 한가지 음식만 먹으면 질려서 점차 먹는 양이 줄어들고 그 결과 칼로리 섭취가 적어져 다이어트에 도움이 된다. 단식에 비해 굶지 않아 좋고 많은 비용을 들이지 않고 누구나 쉽게 따라할 수 있으며 단기간에 가장 확실하게 살이 빠질 수 있다는 장점 때문에 가장 선호하는 방법이다.

그러나 한가지 음식만 먹게 되면 지루하기도 하고 필수 영양소를 골고루 섭취할 수 없기 때문에 영양 불균형상태를 초래할 수 있다. 특히 필수 영양소가 결핍되면 피부가 거칠어지고 머리 카락이 빠지는 등 부작용을 일으키기도 한다. 따라서 장기간 오래하는 것은 바람직하지 않다.

다이어트에 이용되는 식품의 종류는 무수히 많다. 주로 과일이나 채소가 이용되지만 생수를 비롯하여 식초나 주스, 요구르트 등 음료를 이용하기도 한다. 무조건 따라하는 것보다 자기의 식성에 맞도록 선택하는 것이 중요하고 채소나 과일의 경우 주로 날로 먹는 경우가 대부분이므로 품질이 우수한 것을 선택하도록 주의한다.

**과일·채소, 고혈압 심장질환 예방효과**

과일로는 토마토, 포도, 사과, 수박, 자몽, 키위 등이 이용되는데 최근에 미국 기네스 펠트로가 시도하여 유행이 되었던 '바나나 다이어트' 도 유명하다. 이들 과일은 칼로리가 낮은 반면 포만감이 크고 무기질과 비타민을 다량 함유하고 있어 다이어트외에 피부마용 효과도 뛰어나다.

채소로는 감자, 당근, 호박, 미역, 다시마, 곤약, 콩 등이 주로 이용되는데 특히 우리나라와 일본에서는 고추를 이용한 '고추 다이어트' 가 유행이 된 적도 있다.

'감자 다이어트' 는 주식으로 감자를 먹는 것으로 밥 1공기 300 kcal에 비해 찌감자 1개의 경우 약 100 kcal에 불과해 칼로리가 낮으면서 소화가 쉽고 맛도 담백해 별로 싫증나지 않아 다이어트식으로 자주 이용된다. 감자에는 펙틴을 비롯한 섬유질이 많아 변비예방에도 좋고 포만감을 주며 혈중 콜레스테롤을 낮추는 작용을 하므로 암을 비롯하여 고혈압이나 심장질환 등의 예방에 효과적이다. 감자를 찜통에 찌서 하루 5~6개 정도씩 먹거나 강판에 갈아서 생즙을 내어 마시면 식욕을 떨어뜨리는데 도움이 된다.



'고추 다이어트' 는 고추의 매운 맛 성분인 캡사이신에 의해 체내 신진대사가 높아지고 칼로리 소모가 증가되기 때문에 다이어트에 효과적이다. 김치를 비롯하여 고추장아찌, 풋고추 멸치조림 등 평소 반찬으로 고추를 활용한다. 하지만 매운 맛 성분은 오히려 식욕을 증진시켜 과식할 위험이 있기 때문에 음식의 간은 되도록 담백하게 한다.

**바나나 다이어트, 몸매 균형유지 인기**

최근 미국과 일본에서 유행되었던 바나나 다이어트는 가슴은 작아지지 않고 허리와 뱃살만 빠져 균형잡힌 몸매를 만들어 주며 특히 우리나라 중년여성과 같은 허반신 비만에 효과적인 다

이ерт법의 하나로 한달에 4kg 까지 감량할 수 있다고 알려져 인기를 끌고 있다.

바나나는 지방과 콜레스테롤이 전혀 없는 반면 비타민과 미네랄이 풍부한 대표적인 저칼로리 식품이다. 특히 식물섬유와 갈륨, 비타민 C를 다량 함유하고 있어 변비와 비만 예방에 효과적이다.

식사는 정상적으로 하되 식사 30분전에 말린 바나나가루 1큰술과 100% 자연식초 1큰술을 우유 1잔에 섞어서 먹는다. 식초는 체내 독소를 밖으로 배출시켜 신진대사를 활발하게 해 주고 혈액순환을 촉진시켜주는 효과가 있다. 아울러 지방의 합성을 억제하고 지방분해를 촉진시키는 역할을 한다. 우유는 칼슘과 단백질이 풍부해 다이어트로 인한 근육단백질의 손실을 막아준다.

**완전식품 '콩'**

과일과 채소외에 달걀이나 콩도 다이어트의 단골메뉴로 등장하고 있다. 콩은 '밭에서 나는 소고기'라 불릴 정도로 단백질과 칼슘, 비타민 A, B1 이 풍부한 완전식품일 뿐만 아니라 사포닌, 이소플라본과 같은 천연 항암물질이 들어있어 골다공증 예방과 각종 암에 걸릴 위험을 줄여준다. 또한 콩은 칼로리가 낮고 과잉 열량의 흡수를 막아 지방합성을 억제하고 분해를 촉진시키고 포만감으로 식욕을 억제하는 효과가 있어 비만예방에 효과적이고 아울러 거칠어진 피부에 윤기를 준다. 특히 콩물은 식이섬유가 풍부해 포만감을 주는 동시에 혈액 콜레스테롤을 낮추고 변비를 없애준다.

특히 메주콩이나 검정콩의 경우 소화흡수율이 낮기 때문에 콩물을 만들어 마시거나 식초콩, 두부, 된장, 청국장 등의 형태로



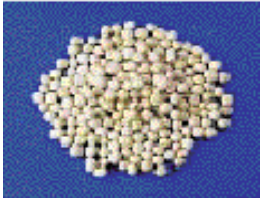
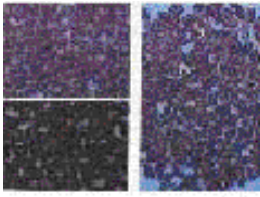
곤약콩조림



두부 호박탕



키위&바나나



먹으면 소화흡수율을 높일수 있고 아울러 단백질과 칼슘을 보충하면서 다이어트 효과도 높다. 주로 정상식사를 하면서 하루에 한끼정도 마른콩을 갈아서 하루 한끼정도 먹거나 식초에 담구어 먹기, 불렸다가 삶거나 볶아서 먹는다. 식사 1시간전 쯤 콩가루를 물이나 우유에 타서 마시거나 콩물을 마시면 포만감이 생겨 식욕을 떨어뜨리는 효과가 있으며 과식하지 않도록 돕는다. 콩물에 야채나 과일을 함께 갈아 주스를 만들어 마시는 것도 도움이 된다.

### '녹차 다이어트', 티백보다 우려마셔야



녹차는 당분이 전혀 함유되어 있지 않아 대표적인 저칼로리 음료일 뿐만 아니라 녹차잎에는 떫은 맛을 내는 카테킨이라는 성분이 들어 있어 체내

신진대사를 원활하게 하고 혈액순환을 돕고 식욕을 떨어뜨리는데 효과적이다. 또한 지방의 산화를 막아 세포노화를 지연시키고 지방의 흡착을 줄여주고 분해하는 효과 때문에 비만 예방에 효과적이며 그 외에도 피부미용, 스트레스 해소 뿐만 아니라 아토피성 피부염 등 각종 알레르기, 암 예방 등에 효과가 뛰어나다.

정상적인 식사를 하면서 물 대신 하루 3~4 잔정도 마신다. 녹차 티백보다는 녹차잎을 우려내 마시는 것이 훨씬 좋다. 평소 녹차국수나 녹차 영양밥, 녹차 경단등 요리에 응용하도록 한다. 녹차 영양밥은 밥을 앞칠 때 녹차잎 1큰술을 얹어서 밥을 짓는다. 밀가루에 녹차가루를 섞어서 다양한 요리를 만들 수 있다.



#### 콩 다이어트 식품 만들기

##### 콩물 내어 마시기

노란콩 (일명 메주콩을 4~5시간 정도 충분히 물에 불린다. 불린 콩은 손으로 살짝 문질러 씻어 겹질을 벗긴 다음 물기를 뺀다. 냄비에 콩이 잠길만큼 충분히 물을 부어 한소끔 삶는다. 믹서에 삶아낸 콩을 넣고 곱게 간 후 체에 걸러 콩물만 받아내어 보관해 두었다가 마신다.

##### 콩가루 내어 우유나 생수에 타 먹기

콩물은 쉽게 상하기 때문에 바로 만들어 마셔야 하지만 매우 번거롭고 귀찮은 일이다. 노란콩이나 검은콩을 살짝 볶은다음 고온 기화로 만들어 보관해두고 먹는다. 보통 콩가루 200g 을 생수 우유 주스 요쿠르트 200 ml 에 타서 먹는다. 처음 한주는 정상식사를 하면서 하루 한끼정도 식사대신 먹고 적응이 되면 하루 2회 정도로 늘려나간다.

##### 식초콩 만들기

특히 콩중에서도 검정콩은 단백질이 가장 많이 들어있다. 식초중의 초산은 체내 노폐물과 독소를 체외로 배출하여 신진대사를 원활하게 하며 피로회복 노화방지 다이어트에 효과적이다. 미리 살짝 볶은 검정콩을 용기에 담고 여기에 약 3 배정도의 식초를 부어 열흘정도 두었다가 정상적으로 식사를 하면서 식후에 하루 5~10알씩 꾸준히 먹는다.

##### 음료 & 차 다이어트

물을 비롯하여 당귀 녹차 울무 박하 침 진피 등 한방재료를 이용한 다이어트 허브를 이용한 다이어트법도 유행되고 있다. 이들은 식욕을 억제하고 기운을 북돋워주고 스트레스를 완화해주는 효과가 있다. 김희선식 품자 고소영의 허브차 주자현의 녹차 우유 요구르트 저지방 아이스크림 등 특정 차나 음료를 식사중간에 꾸준히 마시면 다이어트에 도움이 된다. 단 식전이나 식후는 피하고 공복시에 마시도록 한다.

#### 계획식사법으로 균형유지해야

위에 언급한 이외에도 치즈, 견빵, 초코릿, 냉면, 분유, 코코아, 생식 등 식품을 이용한 다이어트 방법은 무수히 많다. 다이어트의 근본목적은 체내 지방을 줄이는 것이다. 그러나 한가지 식품에만 의지해 오랫동안 먹으면 체중감량 효과는 있지만 지방뿐만 아니라 근육까지 잃게 된다. 근육은 다른 조직에 비해 체내 에너지 소모가 많은 조직이기 때문에 다이어트로 근육량이 줄어들게 되면 체내 에너지 소모도 줄게 되고 결국 다이어트후 곧 다시 살이 찌는 요요현상이 심해진다. 평소 자신의 하루 식사에서 300~500 kcal 정도 줄인 저열량·균형식으로 근육의 손실을 막기 위해 적어도 1,200 kcal 이상을 유지하도록 한다.

아울러 다이어트가 끝난 직후에는 위가 매우 예민해져 있기 때문에 갑자기 일상식으로 돌아오면 설사나 복통을 일으키게 된다. 반드시 한 두끼정도 죽이나 미음으로 시작하여 점차 부드러운 음식을 거쳐 일상식으로 돌아오도록 한다.