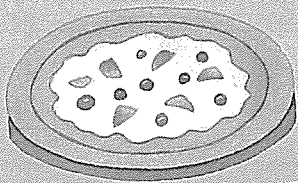


제2회 건강생활실천 성공사례 공모 수상작품

개인실천 부문 금상

44세 남자의 20kg 감량 성공사례

김경희(강서구 화곡5동)



제 나이 44세이고, 19년 전 군복무를 마친 때의 체중은 73kg이었습니다.

20대 후반부터 택

시기사로 1일 2교대 근무를 하였으며, 택시는 특성상 좁은 공간에 앉아서 근무 할 수밖에 없는 상황입니다. 그리고 야간근무 때에는 근무시간이 길다보니 한밤 중에 야식을 먹기도 하고, 또는 근무가 끝난 후엔 야식을 먹고 바로 잠자리에 들기도 하였습니다. 하루에 보통 식사를 4~5회 하였으며, 소주 반병에서 1병정도, 맥주는 과장을 조금해서 거의 박스채로 먹었습니다.

32세 때 결혼하면서 술과 담배를 끊고 생활했는데, 술과 담배를 끊어서 그런지 간식을 자주 먹게 되었습니다. 30대 후반에는 체중이 거의 100kg 가까이 되고, 허리는 40인치가 되었습니다. 이렇게 되면서 허리도 아프고, 목도 경직되고, 몸도 둔해졌습니다. 한때는 갑자기 허리가 아파서 약을 먹고 일어나기도 하고, 감기가 오면 꼭 약을 복용해야 했으며, 겨울엔 감기에서 헤어나지 못하는 등 면역이 떨어졌습니다. 몸도 무겁고 여러 가지 신체의 변화도 생겼습니다.

그러던 중 제 나이가 40대 초 어느 날, 감기

가 심하게 들면서 가양동에 위치한 ○내과에 진료차 방문했습니다. 진찰 중 혈압 체크로 고혈압 증상이 있음을 알게 되었고, 가족력의 심각성을 다시 한번 생각하게 되었습니다. 부모님께서 뇌졸중으로 돌아가셨기에 평상시에도 심각성은 느끼고 있었으나, 이렇게 내가 정말 고혈압이 될 줄이야! 혈압은 160/130mmHg로 측정되었고 의사 선생님은 혈압약을 복용하면 평생 먹어야 한다고 하더군요.

그리하여 강서구 보건소를 방문하여 내과의사 선생님과 상담하였습니다. 의사 선생님은 혈압약은 혈압을 조절해 주는 것이라고 하시면서 혈압약을 복용하고 혈압관리를 하면서 체중을 줄이면 혈압약을 안 먹을 수도 있다고 조언하여 주셨습니다.

평상 시 비만으로 인한 체중을 줄이고 싶은 마음은 있었으나 마음대로 되지 않았습니다. 한 때는 7kg 정도 체중을 줄였는데, 불규칙한 식생활과 운동으로 본래의 체중으로 되돌아 왔습니다. 체중감량이 쉬운 것은 아니구나 하는 생각이 들었습니다. 요요현상도 일어나고, 저녁 늦게 밀가루 음식을 많이 먹게 되어 다이어트를 포기하고 생활을 했습니다.

2002년 11월부터 나름대로 집에서 러닝머신으로 걷기운동을 하였습니다. 처음에는 시속 45~48km 속도로 걷기운동을 약 40분씩 하였습니다.

그러나 그것은 쉽지 않았습니다. 지루하게 벽을 보고 걷는 것도 쉽지 않고, 바쁜날은 못하고,



피곤해서 쉬고, 식사량은 조절이 안 되고, 처음 먹은 마음대로 되지 않았습니다.

2002년 11월 말경

강서구 보건소

에서 주관

하는 '53

만이 함

께 하는

체중 줄이기' 사업

에 굳은 마음으로 참여하게 되었습니다. 이것을 계기로 과학적이고 체계적으로 운동을 하고자 강서구 보건소를 방문하여 스크리닝을 실시하고, 체력진단실에서 제가 어떤 운동을 해야 하는지 알고 싶어 운동을 처방을 받아보니, 수영과 걷기운동이 좋다고 하였습니다. 강서구 올림픽체육센터에 2003년 1월부터 수영을 할 수 있는 여건을 만들어 주었습니다. 그리하여 규칙적인 운동이 되고 집에서는 러닝머신으로 걷기운동을 하였습니다.

그러면서 보건소에 오신 이대 목동병원 영양사와 영양상담을 받아 보았습니다. 제게 하루에 필요한 열량은 약 2,000kcal이며, 식품교환을 보고 식사는 아침, 점심, 저녁을 거르지 말고 골고루 규칙적으로 하는 것이 효과적이라고 했습니다. 절대 간식을 피하고 물은 자주 마시라는 것이었습니다. 또한 식품교환표를 보고 음식의 칼로리의 양을 미리 알고 음식물 섭취량을 조절하였습니다. 반찬 하나에 대한 칼로리 계산과 심지어 군것질인 아이스크림 하나를 먹으면 30분간 달려야 소모된다는 생각에 음식물 섭취량 조절을 피할 수가 없었습니다. 그리고 보건소 등에 실시하는 비만예방에 관한 건강공개 강좌를 듣고, 책자에서 비만에 관한 정보를 읽고 스크

랩도 하였습니다.

2003년 1월 1일, 새해가 밝았습니다. 이제 체중감량은 평생 제 자신과의 싸움이며 인체는 나이가 들수록 기초대사량이 저하되기 때문에 나이가 더 들기 전에 굳은 마음으로 체중감량을 시작했습니다. 운동과 음식조절로 체중을 빼려면 적어도 새벽이나 공복 시 운동하는 것이 효과적이라고 하여 수영을 시작했습니다. 새벽반에서 06:00~07:00(화,수,금)까지 수영을 하고, 오후에는 18:00~19:00(화,목,토)까지 자유수영을 하였습니다. 새벽반 수영을 할 때는 새벽 02~03시에 집에 들어와서 두세 시간 눈을 붙이고 운동을 했습니다.

쭈고, 자리에서 일어나기 싫어도 잠을 참으면서 눈을 비비고 일어나 새벽에 수영을 하곤 하였습니다. 어느 날은 집에 들어가면 못 나갈까 봐 차에서 담요를 덮고 휴대폰 알람으로 시간을 맞춰놓고 수면을 취했습니다. 수면이 부족할 때는 조각 잠을 잤습니다. 또한 점심 식사 전에 집에서 러닝머신을 4.8km 속도로 매일 1시간씩 걷기 운동을 속옷이 젖을 정도로 하였습니다. 이렇게 하면 300kcal 정도 소모된다는데 적게 먹고 많이 움직이는 것이 최선인 것 같았습니다.

2003년 1월 23일 체중은 91kg. 상당히 기분이 좋았습니다. 날마다 수영과 러닝머신으로 속옷은 흠뻑 젖었고, 이제는 할 수 있다는 자신감이 생겼습니다.

2003년 2월 1일 체중은 88.5kg. 체중이 90단위에서 80단위로 줄어 이제 살빠지는 소리가 들리는 것 같더군요, 시간 맞추어 운동한다는 것은 힘들지만 땀을 흘리면 기분은 좋아지고, 러닝머신 속도도 5.2km로 빠르게 걸었습니다.

(다음호에 계속)