

제2회 건강생활실천 성공사례 수상작품

개인실천 부문 금상

44세 남자의 20kg 감량 성공 사례

김경희(강서구 화곡5동)

(지난호에서 이어집니다.)

2003년 2월 18일, 제가 어느 정도 비만인가를 다시 알고 싶어 강서구보건소 체력진단실을 방문하여 체성분 검사를 받아보니, 비만도 132.5%(기준 91~110%), 기초대사량이 1,649kcal 라는 검사결과가 나왔습니다. 그래서 아침, 점심, 저녁을 각각 약 550kcal로 식품교환표를 참고하여 식사는 오곡밥(약 160~180g)을 저울에 달아서 먹고, 검정콩을 식초에 담가 초콩은 식전에 한 두 스푼 먹었습니다.

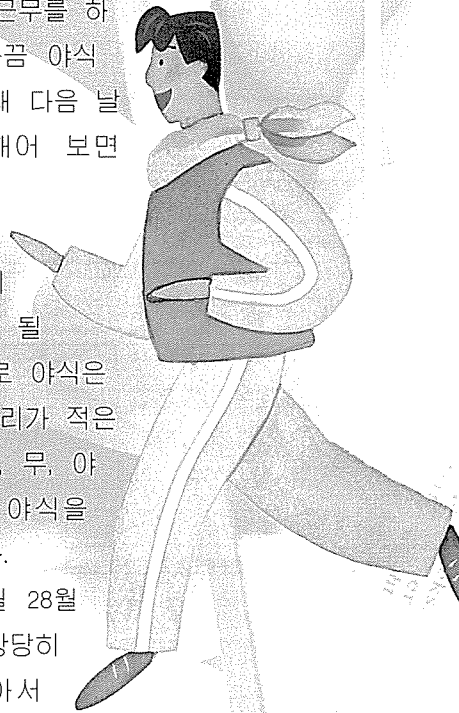
계란은 삶아서 흰자위만 먹고, 고기는 1주일에 한 번 정도 살코기를 삶아서 3~4점 정도 먹었습니다. 주로 저칼로리 음식과 섬유질이 많은 음식을 먹었습니다. 음료수는 준비한 녹차를 물병에 담아 다니면서 약 1.5~2L 정도 매일 마셨습니다. 그리고 저녁 7시 이후에는 야채와 물을 마시면서 새벽

2~3시까지 근무를 하였습니다. 가끔 야식을 먹었을 때 다음 날 몸무게를 재어 보면 1kg 는 것을 확인할 수 있었습니다. 그래서 될 수 있는 대로 야식은 피하고, 칼로리가 적은 저지방 우유, 무, 야채 등으로 야식을 대신했습니다.

2003년 2월 28일
체중 82kg. 상당히
기분이 좋아서
강서구보건소에

찾아갔습니다. 내과 선생님께서 조언을 해 주시더군요. 너무 무리하게 살을 빼는 것은 건강에 타격을 줄 수 있으니 조심하고, 몸에 필요한 영양분 흡수도 생각하면서 계획적으로 체중감량을 하라는 말씀이었습니다.

2003년 3월 31일 체중 78kg. 몸은 날듯이 가볍고, 허리는 34인치가 되었습



니다. 주위 사람들은 살이 많이 빠졌다며 걱정하는 사람, 또는 부러워 하는 사람 등 많은 관심을 보였습니다.

근무 때문에 새벽에 수영하는 것이 힘들어 4월부터는 저녁에 수영을 하기로 계획을 변경하였고, 러닝머신은 계속 하였습니다.

2003년 5월 1일 체중은 75kg. 저는 아내와 함께 관악산 연주암을 등산하였습니다. 전에 연주암에 올라가려면 한두 번 정도 쉬어야만 올라갈 수 있었는데, 이젠 쉬지 않고도 갈 수 있었으며, 몸도 가볍고 건강이 많이 좋아짐을 느낄 수 있었습니다.

계속 운동을 하면서 74kg까지 감량하니깐 몸에 이상이 온 듯이 계속 어지러움을 느꼈습니다. 저는 체성분 검사결과 근육량이 표준체중보다 많기 때문에 적정체중은 77.9kg라고 하였습니다. 표준체중유지를 75kg로 하기로 하고, 계속 운동과 음식조절을 하였습니다.

2003년 8월 25일 현재 75kg 유지와 허리 32인치로 유지되고 있으며, 혈압약을 먹지 않으면서 생활하고 있습니다. 누군든 체중감량을 하고 싶지만 어떤 방법으로 해야 할지 고민될 것입니다.

저는 이런 방법으로 했습니다. 첫째, 체중감량은 평생 나 자신과 싸움이며 운동과 음식조절 방법 밖에 없다고 생

각합니다. 둘째, 체성분검사를 하여 자기 자신이 어느 정도 먹어야 되는지 기초대사량을 아는 것입니다. 셋째, 골고루 규칙적으로 세끼 식사를 하고 간식을 피합니다. 넷째, 밤늦게 식사하지 말고 고칼로리 음식을 피합니다. 다섯째, 식전 공복일 때 수영, 걷기운동, 줄넘기 등 날마다 유산소 운동을 40분씩 하는 것입니다.

끝으로 강서구보건소에서 주관한 '53만이 함께 하는 체중줄이기' 사업이 저에게는 건강을 다시 찾을 수 있는 계기와 놀라운 변화를 가져오도록 해 주었으며, 이런 사업을 만들어 참여하도록 이끌어 주시고 이토록 관심과 전화관리를 계속하여 주신 강서구 사업담당자에게 감사드립니다.

앞으로도 표준체중유지와 건강을 지키기 위해 평생 노력하겠습니다. 