

건강한 다이어트가 꽃피는 봄날을 향해
'살 때문에 상처 입은 당신과 함께 가겠습니다'

《8주 웰빙 다이어트》낸 강재현 박사와 몸짱아줌마 정다연 씨



영화배우 데미 무어의 1년 몸매 유지비는 8만 달러, 약 9,600만 원 정도다. 개인 영양사와 트레이너, 요가와 킥복싱을 코치해 주는 강사를 옆에 둔 탓이다. 그래서일까. 늘고 주는 몸의 변화가 간단해 보이고, 완벽한 몸매는 부럽기만 하다. 그런 우리에게는 주치의와 트레이너 역할을 하는 비만체형관리센터소장 강재현(39) 박사와 몸짱아줌마 정다연(38) 씨가 있다. 남의 이목보다는 자신의 만족과 당당함을 위해 다이어트가 '이용' 되는 현상에 올바른 길을 제시하는 그들은 '건강' 이 다이어트의 중요한 상징으로 자리잡아야 한다고 강조한다. 《8주 웰빙 다이어트》는 이들의 공통 관심사로부터 출발했다.

TV 프로그램 <비타민> 공동 출연이 계기

- 강재현 : 제가 비만에 관심을 갖고 연구한 것은 9년 전이었습니다. 그때만 해도 사람들은 큰 관심이 없었습니다. 하지만 비만은 만병의 근원이잖아요. 단순히 살이 찌는 것이 아니라 온갖 병을 불러올 수가 있죠. 알고 보면 무서운 비만에 대해서 집중적으로 연구해 보고 싶은 욕심이 생겨 1996년에 비만클리닉을 설립했습니다. 지금이야 흔하지만 당시엔 찾기도 힘들었던 시절이었어요.
- 정다연 : 아이를 낳기 전까지만 해도 비만은 저한테 없는 일이라 생각했어요. 두 번 출산을 하고 나니 상태가 심각해지더라고요. 허리가 아프고 관절이 약해질 정도였으니까요. 게다가 아이 둘을 키우면서 가사일도 하려니 체력이 받쳐주지 않았어요. 바로 살을 빼야겠다는 다짐을 한 계기였죠. '예전엔 날씬했었는데 몸이 망가졌구나' 라는 생각도 들었고요. 주부들이라면 모두 공감하는 얘기일 거예요.
- 강재현 : 정다연 씨와는 KBS방송 <비타민>이란 프로그램에 출연하면서부터 알게 됐습니다. '뱃살을 줄여라'란 코너였어요. 대화를 하면 할수록 서로가 공감하는 점이 많았습니다. 주로 잘못된 다이어트에 관한 상식이었죠. 먹기 때문에 저절로 살이 찐다거나 무작정 굶으면서 살을 빼다거나 하는 잘못된 다이어트보다는 건강하게 살을 빼자는 생각도 같았습니다. 이것은 누구나 알고 있는 사실일 겁니다. 방법을 잘 모르고 실천하는 게 쉽지 않을 뿐이죠. 그런 면에서 정다연 씨는 산증인이예요. 사람들에게 바른 다이어트를 알리는 데는 의사 1,000명이 얘기하는 것보다 효과적이죠.
- 정다연 : 박사님께서 비만과 다이어트에 관해 치료자의 입장에서 이론적으로 접근하신다면 저는 독자들과 같은 입장에서 체험을 토대로 한 실제적인 경우라고 할 수 있

비만은
저한테 없는 일이라 생각했어요.
출산을 하고나니
상태가 심각해지더라구요.
주부들이라면
모두 공감하는 얘기일 거예요.
저는 독자들과 같은 입장에서
체험을 토대로 한
실제적인
경우라고 할 수 있어요.



어요. 서로 필요한 부분을 채워준 것이죠. 이렇게 해서 친해지기도 했지만 다른 이유도 있어요. 우스갯소리지만 박사님도 저도 허가 짧아서 시웃 발음이 새거든요. 특히 원미연 씨가 많이 놀렸어요.

강 박사는 정씨의 말을 받아 “요즘에는 허짧은 소리를 내야 인기를 얻지 않느냐”며 몇몇 텔런트의 이름을 들어 모두를 웃겼다. 마흔이 안 된 나이에 올해 <조선일보>에서 기획 연재한 ‘한국 최고의 명의 시리즈’에서 비만치료 최고의 명의로 선정돼 그 능력을 인정받기도 했지만 유머감각 또한 대단했다.

그들의 유쾌한 입담으로 이론과 실체를 겸비한 책이 《8주 웰빙 다이어트》다. 둘이 뭉치면 설득력 있는 책이 될 것 같아 <비타민>에 출연하면서 틈틈히 준비했다. 책은 그동안 강 박사가 연구한 결과를 토대로 과학적이고 정확한 정보를 제공한다. 각 장마다 ‘주치의 강 박사가 당신께’ ‘트레이너 정다연이 당신께’란 팁을 두어 살을 빼고 있는 독자 입장에서 주치의와 상담하고 트레이너와 함께 다이어트를 하고 있는 듯한 느낌이 들도록 했다.

주치의·트레이너와 함께 하는 느낌 주는 책

- 강재현 : 책 제목처럼 8주라는 시간을 정한 것은 단계별 방법과 시기를 강조하기 때문입니다. 비만 클리닉에서도 2,3개월 기준으로 짜여진 프로그램으로 관리해 주거든요. 한번은 인터넷 상담으로 이런 질문이 올라온 적이 있습니다. ‘10킬로그램을 빼고 싶은데 일주일 만에 성공할 수 있는 방법을 알려주세요’ 라고요. 보통 다이어트를 하는 사람은 마음이 급해요. 충분히 이해하지요. 하지만 제대로 된 다이어트에 성공하려면 마인드 컨트롤을 잊지 말아야 합니다.
- 정다연 : 《8주 웰빙 다이어트》는 입문서예요. ‘8주만 하면 빠진다’가 아니라 8주를 무사히 마쳤더라도 만족하지 못하면 같은 방법으로 다시 시도할 수가 있는 거죠. 기간을 정해두고 무조건 끝내기보다는 스스로 체계적인 프로그램으로 실천하겠다는 결심이 있는 후에 접근해야 합니다.

정씨는 그 의지를 돕기 위해서 한 주, 한 주가 지날수록 달라지는 심리상태까지 죽집게처럼 집어낸다. 경험했기 때문에 가능한 일이다. 실제로 정씨는 살을 빼기 위한 온갖 무모한 일도 감행했다. 온몸에 랩을 싸고 캡슐에 들어갔다가 기절할 뻔한 적이 있었는가 하면, 혈압에 문제가 생기기도 했다. 지금 생각하면 미련한 것이라고 후

그들의 유쾌한 입담으로 이론과 실재를 겸비한 책이 나왔다.

둘이 뭉치면 설득력있는 책이 될 것 같아 <비타민>에 출연하면서 틈틈이 준비했다.

각 장마다 '주치의 강 박사가 당신께' '트레이너 정다연이 당신께'란

팁을 두어 삶을 빼고있는 독자 입장에서 주치의와 상담하고 트레이너와

함께 있는 듯한 느낌이 들도록 했다.



회하지만 당시에는 그러면서도 체중이 줄어 좋아했다. 몸을 망가뜨리는 방법으로 체중만 줄게 하는 것은 다이어트를 시도하는 사람들이 겪는 '절차'다.

그들은 성공확률이 높은 다이어트 방법으로 원칙에 맞는 식사조절을 강조한다. 병원에 찾아오는 사람들 대부분이 너무 굶주린 상태로 다이어트를 계속하다 불균형한 영양으로 몸이 망가진 상태라고 한다. 먹기는 먹되, 먹는 시간과 양을 고려해서 먹어야 한다. 밤에 먹으면 살이 찐다는 말도 고열량음식이거나 먹고 바로 잠드는 경우에만 해당된다. 야근을 하거나 밤에 활동할 일이 있을 때, 늦은 시간이라도 평소 먹는 음식과 같은 종류를 먹으면 살이 찌는 것과는 아무 상관이 없다고 강 박사는 말한다.

- 강재현 : 실제 환자들을 치료할 때 쓰이는 자료들을 책에 실었습니다. 칼로리가 표시된 식단표와 스스로 측정할 수 있는 여러 가지 테스트들이에요. 그것에 기초해 자신이 먹은 것을 꾸준히 기록해 나가면 저절로 효과적인 식단조절이 가능합니다. 그 다음 단계는 이런 식사를 생활화하는 거지요. 근력운동을 해봤자 늦은 시간에 먹는 식품으로 망가지는걸요. 부득이한 회식자리가 있다면 안주 먹는 양을 최소화해야 합니다. 안주는 곧 체지방으로 축적되거든요.
- 정다연 : 저도 집에서 식단조절을 하고 있어요. 시작은 어려워도, 하다보면 정말 생활이 되거든요. 하지만 애들이 문제죠. 먹고 싶다는 것은 모두 고열량이고, 몸에 좋지 않은데 알면서도 어떻게 먹이겠어요. 그래도 요즘은 음료수 마실 것 물로 마시고 제가 하는 복근운동을 따라하기도 해요.
- 강재현 : 중요한 것은 자신이 가지고 있는 잘못된 습관을 찾는 것입니다. 문제가 발견되면 해결책을 찾아 그것부터 실행해야 해요. 잘못된 식습관 때문에 처음부터 똥똥한 것이 아니라 언젠가부터 살이 찌기 시작한 거죠. 찌기 전과 후에 변화된 식습관과 생활패턴을 살펴보는 것도 중요합니다. 이런 방법을 피하고 단기간에 가능한 자극적인 방법을 찾다보니 실패하는 것이죠.

두 사람의 이론과 실제 어우러져

- 정다연 : 운동을 하는데도 살이 안 빠지는 경우가 있어요. 매일 만나는 회원 중에도 열심히 하는데 빠지지 않는다고 하소연하는 분이 있거든요. 꾸준히 지켜보니 자세가 정확하지 않았어요. 힘이 분산되거나 반동을 이용해 하는 거죠. 운동을 하러 와서 힘을 들이지 않거나 대충하

고 다른 운동으로 이동하는 사람들은 실패하기 십상입니다. 자신이 할 수 있는 최대의 힘으로 한계를 느끼는 것이 효과적인 다이어트를 위한 지름길입니다. 몇 년 전만 해도 웨이트 트레이닝은 남성의 전유물이었지만 요즘에는 헬스장이나 공원에서 근력운동 하는 여성을 많이 발견해요. 근육이 생길까 걱정하는 분들이 있는데 여성은 호르몬과 피하지방이 있어 오히려 균형적인 몸매를 만들어주죠.

- 강재현 : 《8주 웰빙 다이어트》에서 강조하는 '웰빙'의 개념도 그런 것입니다. 땀 흘려 운동하고 신체적, 정신적으로 최적의 상태를 유지한다는 뜻이에요. 한번은 다이어트 식품업계에서 일하고 있는 지인이 농담 반 진담 반으로 말하더군요. 몸짱 열풍이 불고 제가 방송에 출연하게 되면서 다이어트 식품을 먹던 사람들이 스스로 식사조절을 해 업계가 불황이라구요. 사람들이 바람직한 인식을 가지게 됐다는 생각에서는 아주 뿌듯했습니다.
- 정다연 : '아줌마'의 이미지가 변한 것도 좋은 현상이라고 생각해요. 예전에는 귀찮아하고 묻어두었지만 이제는 엄마들도 자기 관리에 신경 쓰는 분이 많거든요. 몸짱 신드롬이 제 역할을 찾은 거죠.

9월초, 일산에는 '봄날 피트니스(www.bomnal-fitness.com)'가 문을 연다. 유명해지기 이전, 운동을 같이 하던 사람들과의 모임에서 '봄날처럼 젊게 살자'는 의미로 정한 '봄날'은 이제 정씨의 애칭이자 운동 전도사인 그에게 의무로 주어졌다. 모든 사람들을 진정한 봄날 속에 살게 하고 한국 토종 브랜드의 피트니스 센터를 세운다는 계획이다.

강재현 박사와 정다연 씨는 토끼보다는 거북이처럼, 100미터 달리기보다는 마라톤 경주를 하듯 다이어트를 하라고 당부한다. 예쁘고 날씬한 몸매를 추구하며 외모에 대한 구미를 자극하는 것이 아니다. 체중은 감량하면서 정신적 웰빙지수를 높여주는 살빼기... 자신과 경주를 하는 독자들 곁에는 항상 두 명의 전문의가 결승선까지 동행할 준비를 하고 있다. **한글**

취재 홍이현 기자 · 사진 박신우 기자



《8주 웰빙 다이어트》강재현·정다연 지음 | 푸른숲 | 256쪽 | 값 15,000원