

적은 체중감량으로 큰 것을 얻는다



출처: Diabetes Forecast

좋은 소식이 있다! 당신이 비만이거나 또는 과체중이라면 5~10% 정도 감량하고 계속 유지하기만 한다면 당신의 건강을 증진시킬 것이다.

당신은 많은 사람들처럼 체중감량이 현실적인 변화를 만들기에는 충분하지 못하다고 생각할 것이다. 또 건강상의 이로움을 즐기 위해 이상적인 체중을 갖는 것이 필요하다고 추측했을 것이다.

하지만 연구는 단지 15~20파운드 정도의 감량이 당신의 건강을 크게 변화시킬 수 있는 현실적인 체중감량의 목표라고 일괄적으로 보여준다.

진실을 알아라!

“현실적인 체중감량 목표는 무엇일까?”라는 질문은 매우 중요하다. 체중감량을 했을 때 사람들은 그 자체에 너무 많은 기대를 한다. 체중감량 프로그램을 시작한 사람들이 현재체중의 어느 정도를 감량하기를 원하는지 질문을 받을 때 평균적으로 현재 체중의 33% 감량이라고 한다. 또 단지 10%의 체중감량이 목표라고 말한 사람들도 실제 10%를 초과하거나 실질적으로 16%의 체중감량을 해도 실망스러워 한다.

6개의 장기 체중감량 연구는 우리로 하여금 체중감량의 목표가 실질적으로 무엇인지 정의할 수 있게 도와준다. 이 연구들에 의하면 초기 184~220파운드의 체중을 가졌던 사람들이 연구가 끝났을 때 3~6개월에 걸쳐 평균 22~28파운드의 체중감량을 했다.

하지만 1년 후 연구 참가자들은 초기 체중감량치의 반 정도가 다시 늘어났기 때문에 평균적으로 평균 약 10~15파운드의 체중감량을 했다. 이는 정말 대단한 소식이 아닌 것처럼 보이지만 사실 정말 대단한 뉴스거리이다. 10~15파운드의 감량은 세상을 다르게 만들 수도 있다. 운동과 식사조절(적은 칼로리 섭취)을 병행했던 사람들은 감량했던 체중의 증대를 방지했다.

다른 16개의 장기 체중감량연구에 따르면 생활패턴을 바꿈으로 체중감량을 했던 사람들은 2~4년 후 평균 10~11파운드의 체중증가를 방지했다. 이는 당신의 건강을 향상시키기 위해 감량해야할 체중이 얼마나 적은지를 고려해 볼 때 매우 의미있는 감소다.

당신이 당뇨병을 가지고 있고 특히 당뇨약이나 인슐린을 처방받고 있다면 체중감량을 하기가 다소 어려울 것이다. 당뇨병환자의 체중감량 연구에 따르면 당뇨병이 없는 사람들이 1년에 10~15파운드의 체중감량을 하는 것에 비해 당뇨병환자들은 약 5~9파운드임을 보여준다. 하지만 체중감량은 여전히 체중감량이며 아무리

세계의 당뇨저널

적더라도 도움이 된다.



15~20파운드의 감량만으로도 건강해질 수 있다

건강상의 이로움

명백하게 당신체중의 5~10% 감량을 위해서는 많은 노력이 필요하다. 따라서 당신의 다음 질문은 아마 '체중감량이 정말 가치가 있는가' 일 것이다. 답은 정말 가치가 있다는 것이다. 이만큼의 체중감량은 심장병 위험을 낮출 수 있고 혈압을 감소시킬 수 있다.

연구들에 따르면 체중의 1% 감량은 약 1밀리리터의 최고혈압을 낮추어 주고 약 2밀리리터의 최저혈압을 낮추어 준다. 따라서 당신 체중의 10% 감량은 곧 혈압이 10~20밀리리터 감소함을 의미한다. 이 정도의 혈압감소 크기라면 혈압 약의 필요성을 감소시킬 수 있다. 높은 중성지방과 콜레스테롤 수치도 역시 적절한 체중감량으로 좋아질 수 있다.

당신에게 당뇨발병가능성이 있는 가족이나 친구가 있다면 그들에게도 체중감량은 매우 중요하다. 당뇨예방프로그램(당뇨발병 직전에 있는 3,000명 이상을 포함하고 있는)은 대상자들이 그

들 체중의 단지 7%를 감량함으로써 당뇨발병 가능성을 58% 정도 줄인 것을 발견했다.

어떻게 실행할까?

실질적인 목표를 가지고 시작하자. 대부분의 사람들이 희망하는 것은 빠른 체중감량이다. 하지만 실제로 10%의 체중감량을 위해서는 6개월 정도가 적정한 시간이다. 당신이 얼마나 감량했든지 6개월 후에 유지하는 체중에 초점을 맞추어라. 일반적으로 체중감량을 시도하는 사람들은 6개월 정도에야 안정적 수준에 도달한다. 따라서 당신의 기대와 목표를 그때에 맞추어 조정하라.

모든 연구에서 식사량의 조절은 필요충분조건은 아니라는 것을 보여준다. 운동의 증가가 중요하다. 하루에 30분 또는 1주에 150분에 목표를 두고 운동을 시작하라. 또 한번에 이렇게 운동할 필요는 없다. 한번에 10분씩, 하루에 3번 운동을 하는 것도 똑같은 결과를 나타낸다.

또 다른 비결 : 당신이 먹는 음식을 기록하라. 이 방법은 정말 많은 양의 체중감량 결과를 보여줬다. 최근 연구에 따르면 언제, 어디서, 무엇을 먹는지를 기록하는 사람은 그렇지 않은 사람에 비해서 2배 이상의 체중감량을 했음을 보여준다.

도움을 찾아라

연구는 또한 당신이 체중감량 및 유지를 지속하기 위해서는 지원자가 필요하다고 말한다. 당신이 당신 자신만의 새로운 건강식과 운동계획을 고수하기 위한 마음이 있더라도 당신의 의료팀, 가족, 친구들과로부터의 도움은 체중감량을

훨씬 쉽게 해준다. 대부분의 체중감량 연구에서 사람들은 매 2~4주 마다 의료팀을 만난다. 가족들과 친구들로부터의 당일 지원 또한 당신의 생활양식의 변화를 지속할 수 있게 하는데 필수적이다.

인생에서 누가 가장 당신을 지원해줄 사람인지를 식별하는 것부터 시작하라. 다음에 이 사람에게 어떻게 지원을 요청할지를 배워라. 왜? 왜냐면 누구도 당신의 마음을 읽을 수는 없기 때문이다. 친구들과 가족은 당신의 노력에 어떻게 최선의 지원을 해야 할지 확신하지 못하는 때가 있을 것이다. 당신은 그들에게 당신의 노력을 이야기 할 필요가 있다. 당신이 필요로 하는 것을 이야기함으로써 친구들과 가족은 당신을 도울 수 있는 기회를 갖는다.

어떻게 도움을 요청할까?

* 구체적으로 말하라

“내 앞에서 먹지마”라고 하는 대신 “내가 산책을 하는 동안 네가 아이스크림을 먹는 것이 나를 도와주는 거야”라고 말하라.

* 긍정적으로 말하라

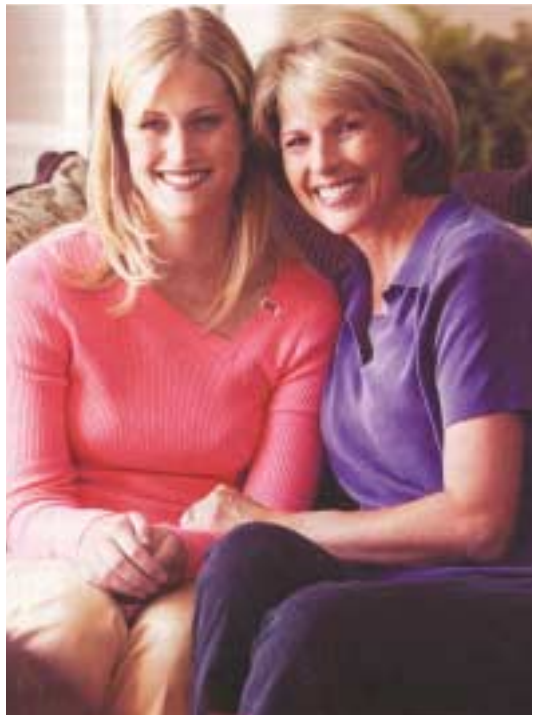
“네가 내 계획을 방해해”라고 하는 대신 “네가 나한테 음식을 권하지 않을 때가 고마워. 내가 식사 조절하기 쉽게 해주거든”이라고 말하라. 또는 “TV앞에 앉아 있지 마”라고 하는 대신 “네가 나와 같이 산책하는 시간이 좋아. 매일매일 항상 되고 있거든”이라고 말하라.

위의 “어떻게 도움을 요청할까?”는 당신이 필요로 하는 지원을 어떻게 요청하는지에 대한 힌트를 제공한다. 지원자들로 하여금 당신이 얼마

나 감사해 하는지를 알려라. 하지만 당신의 삶에서 어떤 사람은 당신의 체중조절 노력을 지원하지 못할 수 있음을 명심하라.

맺는말

당신이 과체중이거나 비만이라면 아주 작은 체중감량일지라도 당신의 건강에 도움이 될 것이다. 지속적인 체중감량을 위해서는 현실적인 목표를 세워라. 당신의 식사량을 모니터 하고 규칙적인 운동을 하라. 또한 식사기록을 하라(이는 생활습관의 변화를 유지하고 적응하는데 가장 좋은 방법임을 보여줬다)



가족의 도움은 체중감량을 쉽게 해준다

마지막으로 당신 가까이에 있는 사람들 중 지원자나 도우미를 찾아라. 이것이 모든 것을 변화시킬 수 있다. 