

다이어트

이미숙 서울여자대학교 영양학과 교수

다이어트, '행동수정요법'으로 성공!!!, 기적의 다이어트, 1주일에 7킬로 감량

축 늘어진 뱃살을 보며 한숨짓는 사람들을 솔깃하게 만드는 광고문구들이다. 그러나 그 광고가 정말 맞다면 왜, 우리나라의 비만인구는 점점 늘어만 가는 걸까? 세계 보건기구는 왜 에이즈보다도 비만이 더 무섭다 하고 미국 정부는 '비만과의 전쟁'을 선포했겠는가?

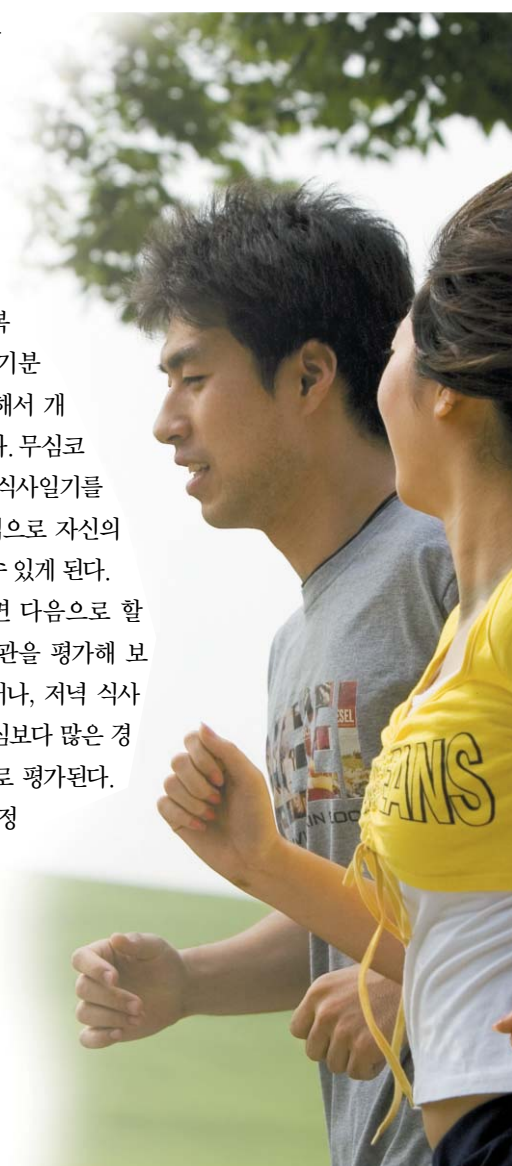
식생활은 하나의 '습관'이다. '세 살 버릇 여든 간다'는 유명한 속담처럼 습관이라는 게 하루아침에 고쳐지지 않기 때문에 다이어트가 힘든 것이다. 단지 몇 주간 혹은 몇 달간의 피나는 굶주림으로는 절대로 비만을 해결할 수 없다. 보다 근본적인 대책, 즉 비만을 유발하는 식습관을 제거하는 '행동수정요법'이 그 무엇보다 중요한 이유이다.

사실 1주일에 7kg 감량이 불가능한 것은 아니다. 단지 그 감량된 체중을 유지하는 것이 힘들다는 사실이 문제인 것이다. 감량 후 그것이 유지되지 않는다면 무슨 소용이 있겠는가? 다시 한 번 강조하지만 잘못된 식사행동을 올바른 식사행동으로 바꾸지 않으면 체중조절은 절대로 성공할 수 없다. 도대체 비만을 유발하는 잘못된 식사행동은 무엇인지, 이를 바로잡을 방법은 무엇인지 알아보자.

'지피지기(知彼知己)면 백전백승(百戰百勝)'이라 했다. 다이어트를 시작하려는 지금 우리의 적은 다름 아닌 바로 '우리 자신'이다. 즉, 자신의 식생활에서 문제행동을 찾아내는 것이 성공다이어트 1단계에 해당된다. 다이어트를 위한 행동수정요법의 기본은 식사일기를 쓰는 것

이다. 식사일기를 적을 때에는 먹은 음식의 종류 및 양뿐 아니라, 식사 시간, 식사 장소, 섭취의 목적, 식사 시작시의 공복 정도, 식사 시의 기분 등을 꼼꼼히 체크해서 개선점을 찾아야 한다. 무심코 먹을 때와는 달리 식사일기를 쓰면 좀 더 객관적으로 자신의 식생활을 바라볼 수 있게 된다.

기록이 끝났으면 다음으로 할 일은 자신의 식습관을 평가해 보는 것. 아침을 굶거나, 저녁 식사량이 아침이나 점심보다 많은 경우 나쁜 식습관으로 평가된다. 또 식사 간격이 일정치 않거나 너무 빨리 먹는 식습관도 고쳐야 할 습관이다. 라면이나 햄버거 등 패스트푸드





를 즐겨 먹거나 물보다 주스나 콜라를 선호하는 습관 역시 좋지 않은 식습관에 해당한다. 식당이나 식탁에서만 음식을 먹지 않고 길거리나 거실, 침대 등 아무 곳에서도 음식을 먹는 것도 다이어트에 방해가 되는 나쁜 식습관이다. 딱히 배가 고프지 않아도 눈앞에 음식이 있으면 그냥 손이 가거나 배가 불러도 좋아하는 음식이 있으면 수저를 내려 놓지 못하는 습관도 당장 고쳐야 할 습관이다. 기분이 좋지 않을 때 폭식하는 습관도 반드시 고쳐야 할 나쁜 행동이다.

빠르게 먹는 식습관을 고치려면 오래 씹기, 입안의 음식을 삼키기 전에 다른 음식을 넣지 않기, 음식을 씹을 때 숟가락이나 젓가락을 식탁 위에 내려놓기, 식사 중 대화에 적극적으로 참여하기, 식사시간을 여유 있게 잡기 등등의 방법으로 천천히 먹는 노력을 해야 한다. 먹기 전에는 차분히 생각을 해본다. 과연 나는 지금 배가 고프는가, 이 음식은 내가 지금 꼭 먹어야만 하는 음식인가. 이 음식은 열량이 얼마나 될까 등등...

자, 이제 자신의 식생활에서 잘못된 부분을 찾았으면 본격적으로 해결방안을 생각해보자. 빠르게 먹는 식습관을 고치려면 오래 씹기, 입안의 음식을 삼키기 전에 다른 음식을 넣지 않기, 음식을 씹을 때 숟가락이나 젓가락을 식탁 위에 내려놓기, 식사 중 대화에 적극적으로 참여하기, 식사시간을 여유 있게 잡기 등등의 방법으로 천천히 먹는 노력을 해야 한다.

먹기 전에는 차분히 생각을 해본다. 과연 나는 지금 배가 고프는가, 이 음식은 내가 지금 꼭 먹어야만 하는 음식인가. 이 음식은 열량이 얼마나 될까 등등...

성공적인 다이어트를 위해서는 나 하나만 변하면 되는 게 아니다. 주변의 환경도 다이어트 모드로 전환하는 것이

필요하다. 늦은 밤 TV를 보면서 치킨과 맥주를 먹어대는 가족들 옆에서 그 유혹을 참아내기란 거의 불가능하기 때문이다. 가정에서는 가족들의 적극적인 협조로 음식물이 눈에 띄지 않도록 하거나 식사 장소를 식탁으로만 한정짓는 약속을 해야 한다. 또 음식을 되도록 작은 접시에 담아 먹거나 반찬을 개인 접시에 담아 먹으면 눈으로 먹은 양을 확인할 수 있기 때문에 더 적은 양을 먹게 된다.

친구나 직장 동료에게도 협조를 구해야 한다. 열량 높은 간식을 먹으며 함께 먹자고 부추기는 친구라면 다이어트에 관련한 그야말로 친구가 아니라 적이다. 배가 안고파서 혹은 속이 별로 안 좋아서 등등의 일회용 핑계를 찾지 말고 당당하게 다이어트 중임을 알려야 한다. 협조적인 주변인 한 명만 있어도 성공확률은 배가 된다.

식품을 구입할 때 주의할 점도 있다. 가장 중요한 것은 배고픈 상태에서 쇼핑하지 않기. 배가 고프면 이것저것 불필요하게 많은 음식을 사게 된다. 쇼핑을 가기 전에 꼭 필요한 식품 목록과 양을 적어가는 것도 좋은 방법이다. 이렇게 하면 충동적으로 살찌는 식품을 구매하지 않을 수 있다. 되도록 가공식품, 패스트푸드 코너를 가는 대신 과일과 야채, 해산물 코너에서 많은 시간을 보내는 것도 요령이다. 대형 쇼핑센터의 공짜 시식음식은 다이어트의 적이다. 공짜라는 생각에 시식음식을 이것저것 집어먹으면 불필요하게 열량 섭취가 늘어난다. 과감하게 눈 질끈 감고 시식코너를 지나치는 결단력이 필요하다.

다이어트를 망치는 주범 중 하나는 파티나 각종 모임. 가능하다면 과식을 유발할 가능성이 큰 모임에는 참석하지 않는 것이 좋다. 이왕 모임에 참여했다면 대화를 주도하는 사람이 되어보자. 구석에서 음식에만 관심을 갖는 것보다 훨씬 음식의 유혹을 이기기 쉽다. 말하는 사이사이 물을 많이 먹어주면 금상첨화.

다이어트는 마라톤이다. 몇 주, 몇 개월의 다이어트로 살을 뺄 수 있다는 생각부터 버리고 장기적으로 올바른, 바람직한 식사행동이 몸에 익숙해지도록 행동수정을 해야 한다. 절대로 요요현상이 나타나지 않는 다이어트법, 바로 '행동수정요법'이다. 🌈