

니트(NEAT)의 나비효과

점점 더워지는 날씨로 옷이 얇아지면서 겨우내 옷 속에 숨겨두었던 살들이 드러나는 이 때 생활습관만 바꾸면 쉽게 칼로리를 소모할 수 있다.

미국 메이요 클리닉 제임스 레바인 박사팀이 연구진행하고 있는 '니트(NEAT) 다이어트'는 '사이언스' 등 의과학 전문지에 연구 결과가 실리며 새로운 화제와 관심의 대상이 되었다. '니트(NEAT)'는 'Non-Exercise Activity Thermogenesis (비운동성 활동 열 생성)'의 줄인 말로 말뜻대로 일상생활에서 칼로리 소모를 높이는 쪽으로 습관을 들이는 것, 즉 특별한 운동을 하지 않고도 생활 습관의 작은 변화를 통해 열량 소모를 높이는 것을 말한다. 체중 조절에 있어서 운동요법, 식이요법도 중요하지만, 또 다른 기본이 되는 것이 여러 생활 습관 교정으로 과도한 칼로리 섭취를 막고 칼로리 소모를 높일 수도 있다. 간단한 니트의 실천방안을 소개한다.

1. 앉지 말고 서자

대중교통 이용시 서서 가면, 앉아서 가는 것의 2배 이상 열량이 소모된다.

2. 앉을 때는 긴장하고 바른 자세로 앉자

TV 볼 때 소파에 깊숙이 파묻혀 앉지 말고 똑바로 앉아서 보고, 가능한 리모콘을 사용하지 말자. 바른 자세로 의자에 앉는 것은 안락 의자에 기대앉는 것의 1.5배 열량이 소모된다.

3. 실내 온도를 낮춘다

조금 서늘한 정도로 실내 온도를 낮추면 몸은 체온을 유지하기 위해 에너지 소모를 늘린다.

4. 제자리에서 걸어라

전화 통화를 하거나 건널목에서 신호를 기다릴 때, 제자리 걸음이라도 걸어라.

5. 빨리 걸어라

걷는 속도를 빠르게 하는 파워 워킹을 하면 일반 걸음보다 2배 이상의 열량이 소비된다.

6. 엘리베이터 이용하지 않기

계단을 이용하라. 만일 너무 높은 층이라면 걸어 올라가다 힘들 때 엘리베이터를 이용하라. 계단 오르내리기는 소모열량이 높아 수영할 때와 비슷한 열량이 소모된다.

7. 아이들과 몸을 움직이며 놀아라

TV, 컴퓨터와 같은 비활동적인 생활은 자녀의 비만까지 초래하게 된다. 아이들과 몸싸움을 하든, 공놀이를 하든 함께 몸을 부딪히며 놀아주라. 함께 하는 놀이는 TV 보기의 2배 이상 열량을 소모시킨다.

8. 노래방을 가라.

회식하면서 술까지 마셨다면 노래방으로 마무리하라. 큰 소리로 노래 부르고 춤을 추면 과격한 운동을 한 것과 비슷한 효과를 볼 수 있다. 그러나 목마르다고 탄산음료나 맥주 마시면 도로아미타불!

9. 가방을 들어라, 바구니를 들어라

작은 가방보다 책 몇 권 넣은 가방을 들고 다니면 에너지 소모가 더 크며, 할인 마트에서도 바구니를 들면 카트 이용의 1.8배 열량이 소모된다.

10. 집안 일할 때 신나게 음악을 틀고 몸을 많이 쓰라

청소나 설거지 할 때 신나는 음악을 들으면 자신도 모르는 사이에 음악에 맞춰 몸의 움직임을 자연스럽게 늘릴 수 있다. 빨래 걸 때에도 선 자세로 하면 앉아서의 2배 이상 열량이 소모된다.

- 글 김은영(웰빙건강편지 발행인)
- 감수 조애경(의학박사, WE클리닉 원장)