

물만 먹어도 살이 찌는 당신, 혹시 호르몬 이상?

살면서 억울한 일이 참 많은데, 그중 하나가 힘든 다이어트 중에 물만 마셔도 살이 찌는 경우가 아닐까 싶다. 전문가들 역시 물이 다이어트에 좋다고 권장하는데 물만 먹어도 살이 찌는 사람들, 그 속이 오죽할까. 이런 사람들은 호르몬 이상을 의심해볼 필요가 있다.

*김은섭

물은 칼로리가 없으므로 살이 찌지 않는 것이 당연하다. 게다가 물은 신진대사를 촉진하고 에너지 소비를 늘리며 몸안의 노폐물이 잘 빠져나가도록 돕기 때문에 오히려 다이어트에 효과가 있다. 하지만 몸안에 들어간 만큼 물이 빠져나오지 못하면 문제가 된다. 이 경우 체중이 늘어나는 원인이 되는 것이다.

비만의 원인, 수분 정체와 호르몬 이상

수분 정체의 원인은 다양하다. 대표적으로 잘못된 생활 자세, 식습관, 갑상선호르몬의 기능 저하, 여성호르몬의 불균형, 비타민과 미네랄 부족 등이 있다. 짜게 먹어도 물이 몸 밖으로 잘 빠져나가지 않는다. 염분은 수분을 몸 안에 가두는 작용을 하기 때문이다.

컴퓨터 프로그래머나 백화점 판매 직원처럼 오랫동안 앉아서 혹은 서서 근무를 하는 사람들은 수분 정체가 되기 쉽다. 왜냐하면 장시간 같은 자세로 있으면 신진대사가 제대로 되지 않아 몸이 냉해지고 그렇게 되면 기혈순환이나 수분대사가 나빠지기 때문이다. 하지만 음식을 짜게 먹는 것도, 오랫동안 같은 자세로 근무하는 직업도 아니라면 호르몬의 이상을 의심해볼 필요가 있다. 특히 갑상선호르몬의 이상을 체크해보는 것이 좋다.

갑상선에서 분비되는 호르몬은 'T4(티록신, thyroxine)'와 'T3(트리요오드티로닌, triiodothyronine)'가 있는데, 이 중 T4의 활성성분인 T3는 대사 활동을 조절하는 핵심 호르몬으로 T4가 T3로 잘 전환돼야 대사 활동이 활발해진다. 만약 T4가 T3로 바뀌지 못하면 아무런 작용을 하지 않는 '무늬만' T3인 'rT3(리버스T3, reverse T3)'로 변환되어 기초대사량이 떨어져 수분 정체가 일어난다.



갑상선호르몬의 기능이 약해지면 발뒤꿈치가 갈라지고 손발이 차며 쉽게 피곤해진다. 또한 아침이면 코가 멍멍해지고, 머리카락이 잘 빠지거나 푸석푸석해지고, 손톱이 잘 부러지며, 변비와 월경불순이 생기는 등 이상 증세가 발생한다. 따라서 이런 증상이 오랫동안 지속된다면 호르몬 이상을 의심해볼 필요가 있다. 갑상선호르몬의 기능이 떨어지는 증상은 출산 후나, 특히 유산 후에 유발되는 경우가 많다.



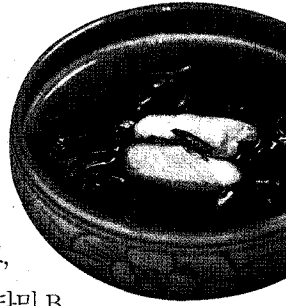
여성호르몬 불균형도 수분 정체 유발

여성호르몬의 불균형도 몸에 수분이 정체되는 원인이 되기도 한다. 월경이 불규칙하거나 얼굴이 화끈거리고 식은땀이 나는 등의 갱년기장애는 여성호르몬 이상의 원인이 된다. 여성호르몬 이상이 생길 경우 타액과 혈액을 통해 호르몬 검사를 해보면, 황체에서 분비되는 프로게스테론은 결핍되어 있는 반면 난소에서 분비되는 에스트로겐은 과잉상태인 경우가 있는데, 이렇게 호르몬의 균형이 깨진 상태를 '에스트로겐 우세현상'이라고 한다. 이런 상황이 되면 몸에서 수분이 잘 빠져나가지 못해 물만 먹어도 살이 찐다.

원래 에스트로겐은 미끈미끈한 기분을 불룩 나오게 하고 성기를 성숙시키며 자궁벽의 두께를 조절하고 배란 등에 관여하는 등 여성을 여성답게 만드는 대표적인 여성호르몬이지만 너무 많은 양이 분비되거나 적게 분비되어 다른 여성호르몬인 프로게스테론과 균형이 깨지면 수분 정체의 원인이 된다.

호르몬 이상에 의한 비만은 호르몬 교정이 우선

이처럼 호르몬의 이상으로 몸에 수분이 축적되면 혈액, 림프순환에 장애가 생기고, 노폐물이 원활하게 빠져나가지 못하며, 지방 분해 대사가 제대로 이루어지지 않아 살이 쉽게 찌는 몸이 된다. 때문에 이런 경우는 살을 빼려면 호르몬을 교정해주는 것이 우선이다. 또한 모발영혈검사로 몸의 영양 상태를 확인해보는 것이 좋은데, 이는 비타민과 미네랄의 부족이 수분 정체의 원인이 될 수도 있기 때문이다.



이런 호르몬 이상 증세가 생기면 셀레늄, 징크, 칼륨 등의 미네랄과 비타민 B군이 부족해지기 쉽다. 이 경우 야채와 해조류 등을 섭취하면 좋다. 특히 셀레늄이 부족할 경우 마늘, 파, 해조류를 많이 먹는 것이 좋고 미역의 아이오다인이라는 미네랄 성분도 셀레늄 부족 현상을 호전시키는 데 도움이 되므로 미역국을 자주 섭취하면 도움이 된다. 셀레늄은 부족을 예방하는 데도 좋지만 갑상선 기능이 저하되어 있을 때도 효과적이다. 이는 활성형의 갑상선호르몬을 만드는 데 필수적인 영양소기 때문이다. 또 징크가 풍부하게 들어 있는 굴이나, 수분을 몸 밖으로 내보내는 작용을 하는 칼륨도 많이 섭취해야 한다. **MEDI CHECK**

Tip

물, 비만에는 좋지만 식사 중엔 NO!

물은 몸무게의 60%를 차지하고 다양한 생리적 작용을 하는 중요한 존재 이 물만 잘 마셔도 건강을 지키고 살을 뺄 수 있다. 수분대사는 많은 에너지를 필요로 하기 때문이다. 특히 콩팥은 물을 흡수하여 배설하기 위해 상당한 에너지를 사용한다. 이러한 이유로 공복에 물을 자주 마셔주면 신진대사가 왕성해져 칼로리를 소비할 수 있다.

다만 식사 중에 마시는 물은 비만을 촉진한다. 식사 중에 마시는 물은 혈당 수치를 급격하게 상승시키기 때문이다. 혈당이 갑자기 올라가면 혈당을 떨어뜨리기 위해 인슐린이 등장하는데, 이 호르몬은 혈당 수치를 낮추기 위해 혈액 속의 포도당을 지방 조직에 잡아 가두는 일을 하기 때문에 살이 찐다. 따라서 식사 중에 물을 마시는 것은 삼가는 것이 좋다.