



● 소중한 당신의 체중계  
되돌아오는 것을 막자

글 강재현 인제대학교  
서울백병원 가정의학과전문의

## 다이어트 후에 찾아온 요요현상

건강을 위해 다이어트를 시작하지만 어렵게 체중 조절에 성공하고도 시간이 지나면서 다시 살이 찌는 요요현상으로 도리어 건강을 해치는 경우가 많다. 이런 경우를 분석해보면 애초에 다이어트 방법이 잘못되어 요요현상이 올 수밖에 없는 경우가 대부분이다. 따라서 요요현상이 오는 요인들에 대해 숙지하고 이를 사전에 피해 나가면서 다이어트를 하면 요요현상 없는 다이어트에 성공할 수 있을 것이다.

### ‘비만’ 예방을 위해 단식했는데, 살이 더 찼다면?

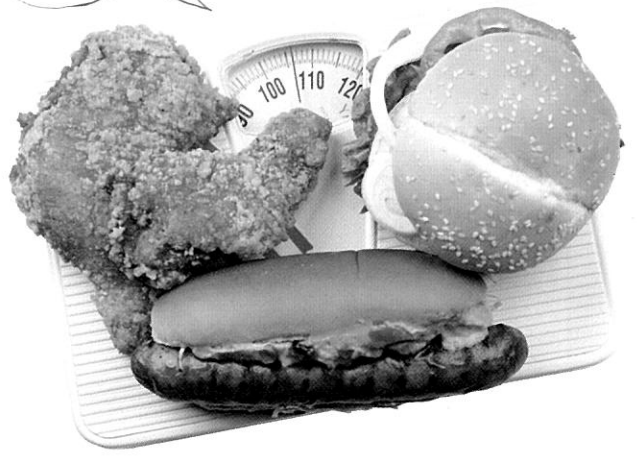
단식이란 말 그대로 생명 유지에 꼭 필요한 물과 전해질을 제외하고는 음식 섭취를 하지 않으므로써 체중을 빼는 고전적인 방법이다. 단식을 하게 되면 분명히 체중이 줄게 되어 있다. 그런데 단식을 하면 인체에서는 주인의 의도와 관계없이 이를 위기상황으로 받아들이고 칼로리 소모를 최대한 줄이고 비축 지방을 최대한 아껴 쓰게 된다. 게다가 에너지가 모자라면 저장해둔 지방만 소비하는 것이 아니라 몸에 꼭 필요한 근육을 분해하여 에너지로 이용한다. 단식으로 체중을 줄인 후 이전의 정상 식사습관으로 돌아가는 경우 어떤 일이 일어날까? 단식 이전과 비교하여 이 사람은 기초대사율이 극도로 낮아져 있으며, 근육이 소실되어 에너지 소비가 줄어들게 된다. 따라서 이전에 체중 변화를 일으키지 않던 양의 식사를 하더라도 이 사람은 지속적으로 체중이 늘게 되고 얼마 지나지 않아 단식하기 전보다도 체중이 더 증가하게 될 것이다.

### ‘비만’인 사람 다이어트 하지만 요요현상이 오는 이유는?

비만인 사람들은 대부분 피자, 햄버거, 케이크, 치킨, 갈비 등 열량이 높은 음식을 좋아한다. 이런 음식은 부피에 비해 열량이 높으므로 좋아하는 음식을 그대로 먹되 양만 줄여 먹게 되면 배고픔이 심하고 폭식을 할 위험이 높아진다. 따라서 다이어트 초기에는 잘 참다가 시간이 지나면 배고픔을 견디지 못해 다시 이전 체중으로 돌아가는 일이 흔하다.



Never eat!!



체중이 줄면서도 배고픔이 적고 영양소 섭취를 골고루 하기 위해서는 열량은 적지만 단백질, 비타민, 무기질 등 영양소가 골고루 들어있는 음식을 주로 먹는 것이 필수적이다.

또한, 비만인 사람 중에는 밥은 많이 먹지 않는데 과자, 빵, 떡, 음료수 등 군것질을 자주 하는 사람이 많다. 심한 경우 주식으로 얻는 열량보다 군것질로 섭취하는 열량이 더 많을 수 있다. 이런 사람들이 다이어트를 위해 주식인 밥과 반찬을 줄여 먹게 되면 배고픔이 더 심해져서 주식보다 열량이 더 높은 군것질로 배를 채우게 될 수 있다. 또한, 군것질거리는 열량은 높지만 단백질, 칼슘, 철분 등의 영양소가 부족한 음식이 많아 몸에서는 근육을 분해하여 이용하게 되고, 이에 따라 기초대사율이 저하되어 요요현상을 유발하게 된다.

### ‘비만’ 탈출을 위해 운동하지만 체중이 늘어난다면?

비만인 사람들은 대체로 체력이 떨어져 있기 때문에 운동을 하다가 근육이나 관절을 다칠 위험이 높다. 더욱이 체중 과다로 인해 무릎이나 허리 통증으로 고생하는 사람도 많다. 이런 경우 체중 조절을 위해 본인에게 적합하지 않은 운동을 갑자기 무리하게 시작할 경우 자칫 부상으로 인해 상당 기간 운동을 못하여 체중이 오히려 늘어날 수 있다. 그러므로 체력이 많이 떨어져 있거나 근육이나 관절에 문제가 있는 경우에는 전문 병원에서 본인에게 알맞은 운동의 종류와 방법을 처방받아 시작해야 안전하고 효과적으로 체중 조절을 할 수 있다.

한편, 비만인 사람 중에는 하루에 한두 시간씩 꾸준히 운동하고 식사 조절도 잘하는데도 체중이 줄지 않는 경우도 있다. 이런 경우는 대개 운동 시간을 제외한 나머지 시간은 별로 움직이지 않고 지내기 때문에 에너지 소비가 줄어서 체중이 빠지지 않는 것이다. 한 연구에 따르면 부산하게 움직이는 사람은 가만히 앉아있기를 좋아하는 사람에 비해 하루에 800kcal 이상을 더 소모한다고 한다.

단식을 하게 되면 분명히 체중이 줄게 되어 있다. 그런데 단식을 하면 인체에서는 주인의 의도와 관계없이 이를 위기상황으로 받아들이고 칼로리 소모를 최대한 줄이고 비축 지방을 최대한 아껴 쓰게 된다. 게다가 에너지가 모자라면 저장해둔 지방만 소비하는 것이 아니라 몸에 꼭 필요한 근육을 분해하여 에너지로 이용한다.

영양소 균형이 맞는 저열량 식사요법을 실시해야 한다. 요요현상이 오는 주된 이유 중 하나는 우리 몸을 유지하는데 필수적인 단백질, 칼슘, 철분, 비타민 등의 영양소 섭취가 적절치 못하여 몸의 근육이 분해되어 이용되기 때문이다. 따라서 열량 섭취는 줄이되 주요 영양소는 충분히 들어있는 식사를 하는 것이 중요하다.

### 요요현상 막는 생활 속 실천법

요요현상의 주된 원인은 초 저열량 식사요법, 단일 식품 다이어트, 단식 등 무리한 다이어트와 음식의 종류는 개선하지 않고 음식의 양만 줄여 먹고, 군것질을 자제 못 하며, 음식을 몰아서 먹는 나쁜 식습관이다. 거기에다가 운동 종류나 방법이 부적절하고 신체활동량이 적은 것이 또 하나의 원인으로 작용한다.

물론 제일 좋은 방법은 이러한 원인을 피하여 요요현상을 사전에 예방하는 것이지만, 이런저런 이유로 이미 요요현상이 시작된 사람들이 요요현상을 최소화하기 위한 전략은 다음과 같다.

첫째, 영양소 균형이 맞는 저열량 식사요법을 실시해야 한다. 요요현상이 오는 주된 이유 중 하나는 우리 몸을 유지하는데 필수적인 단백질, 칼슘, 철분, 비타민 등의 영양소 섭취가 적절치 못하여 몸의 근육이 분해되어 이용되기 때문이다. 따라서 열량 섭취는 줄이되 주요 영양소는 충분히 들어있는 식사를 하는 것이 중요하다.

둘째, 전신의 근육을 골고루 이용하는 운동을 실시해야 한다. 추천하는 운동은 수영, 에어로빅, 헬스, 골프, 각종 구기운동 등이다. 가급적이면 주 4회 이상, 하루 한 시간 정도를 꾸준히 하는 것을 권장한다.

셋째, 평소 신체활동량을 늘려야 한다. 출퇴근 시에나 업무를 볼 때 자동차 대신 자전거를 이용하거나 걸어 다닌다든지, 점심 식사 후 커피 한잔을 마시기보다는 가벼운 산책을 하는 습관을 가지는 등 일상생활에서 몸을 많이 움직이려고 노력하는 방법을 실천하도록 한다.

