

‘남자의 자격’처럼 식스팩 만들기 뱃살부터 없애자

KBS 2TV ‘해피선데이-남자의 자격’의 ‘남자, 그리고 식스팩’ 편에서는 78일의 시간 동안 멤버들의 몸매 변화를 보여줬다. 멤버 이경규, 김국진, 김태원, 양준혁, 이윤석, 전현무, 윤행빈은 각고의 시간을 보낸 끝에 식스팩을 선보였다.

⊕ 중년 남성은 자꾸만 뚱뚱해지고

프로그램을 처음 시작할 때는 중년 남성의 안 좋은 몸을 보여주더라도 하듯 몸무게 109.4kg의 양준혁, 국민 약골로 불리는 이윤석, 만삭이라 놀림 받은 이경규의 몸을 보여줬다. 남자의 자격 멤버의 몸은 대한민국 중년 남성의 자화상일 수 있다. 보건복지부가 발표한 ‘2010년 국민건강영양조사에 따르면 우리나라 성인 남성들은 계속 뚱뚱해지고 있다. 중년 남성이 비만이 되는 이유는 무엇일까? 중년 남성은 불규칙한 야근과 잦은 회식, 음주를 반복하고 있기 때문이다. 중년 남성에게는 운동할 시간도 허락되지 않는다. 운동을 하더라도 쉽게 효과를 볼 수 없었다. 이런 와중에 ‘남자의 자격’의 ‘남자, 그리고 식스팩 만들기’ 도전이 중년 남성들에게 희망이 되었다. 특히 50대의 이경규는 평소 좋아하던 술을 끊고 식스팩 만들기에 도전한 결과 뱃살이 사라진 탄탄한 복근을 자랑해 보는 이들의 감탄을 자아냈다.

⊕ 뱃살 굿바이 이제 식스팩 만들어볼까

중년 남성이 ‘남자의 자격’ 멤버들이 그랬듯 혹독한 트레이닝과 식단으로 식스팩을 가질 필요는 없다. 그러나 계속 뚱뚱해지는 것만은 막아야 한다. 중년의 비만





금주, 금연은 기본이고 하루 세 끼를 규칙적으로 먹되 섭취 열량은 1,800kcal(남성 기준)로 제한해야 한다. 뱃살을 빼려면 우선 단백질 위주의 식사를 하고, 복부비만을 일으킬 수 있는 술을 자제해야 한다. 섭취된 열량이 체지방에 축적되는 것을 방지하려면 탄수화물 섭취를 제한해야 한다.

은 심장병, 뇌졸중 등의 원인이 되기 때문이다. 남자의 자격처럼 혹독한 트레이너도 없는 중년 남성은 어떤 방법으로 뱃살을 없앨 수 있을까.

가장 기초적인 얘기지만 식이요법과 운동요법이 가장 중요하다. 단순히 저열량 식사만으로는 해결하기 어렵다. 그래서 뱃살을 빼려면 식이요법뿐 아니라 적절한 운동과 생활습관 교정이 수반되어야 한다.

금주, 금연은 기본이고 하루 세 끼를 규칙적으로 먹되 섭취 열량은 1,800kcal(남성 기준)로 제한해야 한다. 뱃살을 빼려면 우선 단백질 위주의 식사를 하고, 복부비만을 일으킬 수 있는 술을 자제해야 한다. 섭취된 열량이 체지방에 축적되는 것을 방지하려면 탄수화물 섭취를 제한해야 한다.

운동은 지킬 수 있는 목표를 세우자. 평일에는 운동할 시간을 따로 낼 것도 없다. 점심시간 20~30분만 투자하자. 대부분 중년 남성은 점심식사 후 커피를 마시거나 담

배를 피우면서 시간을 보낸다. 이 시간에 산책을 하는 것은 어떨까. 일주일에 5회 이상 꾸준히 산책하는 것이 좋다. 산책인 만큼 격렬하게 땀 필요도 없다. 가벼운 걷기가 체지방 감소에 더욱 효과적이다. 주말을 알뜰하게 활용하는 것도 방법이다. 특히 유산소 운동을 결합할 수 있는 등산을 추천하는데, 등산이라고 해서 거창하게 시작하는 것이 아니라 1시간 30분 정도의 코스로 집 근처 산을 등산하는 것이다. 등산은 산에 오른다는 성취감이 있어 승부욕 강한 남자들에게 특히 좋다. 계절마다, 시간마다 변하는 경치를 감상하는 즐거움은 덤이다. 등산이 어렵다면 공원 산책도 좋다. 평소 얘기할 시간조차 없었던 가족과 함께 산책하면 가족과 즐거운 대화까지 얻을 수 있다.

한편, 무리해서 식스팩, 혹은 복근을 만들기 위해 집중하는 복근 운동은 허리 통증을 유발할 수 있어 주의해야 한다. 복근 운동은 허리를 사용하고 하체가 몸 전체의 하중을 견뎌야 하기 때문이다.