



## 몸무게보다 중요한 건강 후유증 없는 다이어트

무조건적인 체중감량은 우리 몸에 어떤 악영향을 끼칠까.  
다이어트가 끝난 후에 피로와 우울감을 느끼거나 체력이 저하되고  
변비가 심해지는 등 대사성 후유증을 겪었다는 여성들이 많다.  
잘못된 다이어트 후 나타날 수 있는 후유증을 알아보자.

글 송다운 Aroma Yoga 대표

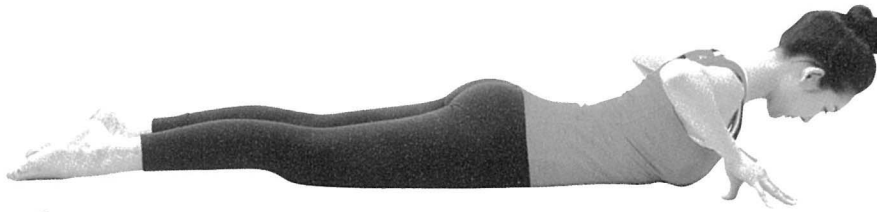
소위 '단기간에 무식하게 살을 뺐다'는 사람들은 다이어트 후유증에도 심하게 시달린 경우가 많다. 다크서클이 심해지고, 손톱 밑이 파랗게 변하고, 탈모에 소화불량을 비롯한 위장장애가 발생하기도 한다. 심한 경우는 저혈압이나 저혈당으로 인해 혼절하거나, 여성의 경우 무월경이나 생리불순이 발생한다. 정신적인 후유증도 무시할 수 없다. 흔히 말하는 거식증이나 폭식증이 대표적이다. 조금이라도 먹게 되면 후회와 죄책감에 사로잡혀 일부러 구토를 하고 이것이 습관화되면 거식증으로 이어지기도 한다.

### 건강한 마음가짐 라이프 스타일

다이어트로 인한 후유증을 막으려면, '어떻게든 살을 빼야 한다'는 강박관념을 버릴 필요가 있다. 충분한 수면, 금연, 절주, 반신욕 등으로 라이프 스타일을 건강하게 가꾸면 일상에 탄력을 받게 된다. 최근에는 일상생활에서 몸을 충분히 움직이는 것만으로도 살이 빠진다는 '니트 다이어트'가 유행이다. 엘리베이터 대신 계단 이용하기, 빠른 걸음으로 쇼핑하기, 휴일에 자전거타기나 등산하기, 텔레비전 볼 때 훌라후프나 제자리 걷기 등 생활 속에서 칼로리를 소비하는 활동을 찾아보자. 혈액순환을 촉진하고 내장 기능을 활발하게 해주는 반신욕도 후유증 없는 다이어트를 하는 데 도움이 된다. ☺

## 하루의 피로 해소를 돕는 운동, 코브라 자세

하루의 피로를 한 번에 풀어내는 자세다. 지친 몸과 마음에 활력을 불어넣어 주는 효과가 있다.  
허리가 좋지 않은 경우 반드시 주의해야 하며 호흡과 함께 실행한다.



1 바닥에 엎드려서 시작한다. 다리 사이 간격은 골반 너비만큼 벌리고, 양손은 가슴 옆을 짚어준다. 허리가 좋지 않거나 유연성이 부족한 경우, 양손은 가슴이 아닌 어깨나 얼굴 옆에 놓는다.



2 마시는 숨에 상체를 들어올린다. 이때 허리를 꺾는 느낌이 아니라 가슴을 앞으로, 위로 지그시 밀어내며 끌어올린다. 시선은 멀리 사선을 바라보며 천천히 호흡과 함께 10초간 유지한다. 내쉬는 숨에 제자리로 돌아오고, 같은 방법으로 2회 더 실행한다.

3 양손으로 바닥을 짚고 올라와 양손을 앞으로 뻗은 상태로 태아자세를 만든 후, 잠시 호흡한다.

