



배와 옆구리 살 잡으면 대장암도 잡는다?

최근 대한대장항문학회와 대장암학회가 실시한 '대장암 골드리본 캠페인'이 널리 알려지면서 복부 및 옆구리 다이어트가 미용뿐만 아니라 대장암을 예방하는 데도 효과가 있다는 점이 부각되고 있다. 비만, 그중에서도 복부와 옆구리 비만은 가장 흔한 대장암 위험인자다.

글 송다은 Aroma Yoga 대표

대장암이란 대장에 생긴 암세포로 이루어진 악성종양을 말한다. 식습관, 운동습관, 복부 및 옆구리 비만과 대장암은 서로 밀접한 관계가 있다. 육류와 지방 섭취 위주의 식생활과 부족한 운동량이 복부를 비만하게 하면, 복부의 내장지방에서 나오는 염증 물질이 장 점막을 자극하고, 장 점막 세포의 정상적인 사멸을 억제해 이상 세포가 쌓이면서 암이 발생할 수 있다는 원리다.

일주일에 3~4차례 30분 이상 운동할 것

그렇다면 대장 건강을 위협하는 뱃살과 옆구리 살은 어떻게 없애야 할까? 평소 잡곡밥과 채소가 풍부한 한식 위주로 식사를 하며 적당량의 단백질을 섭취하도록 한다. 소금과 알코올 섭취를 줄이는 것도 중요하데, 짠 음식은 식욕을 자극하며 술은 칼로리가 높은 안주 섭취를 늘리게 하므로 주의해야 한다. 또 인스턴트식품과 같은 포화지방산과 콜레스테롤이 많은 음식, 사탕과 과자 등 단순당분이 포함된 식품은 멀리하는 것이 좋다. 금연하는 것도 매우 중요하다.

운동은 일주일에 적어도 3~4차례 30분 이상 하는 것이 권장되며, 복부비만에는 하체운동이 효과적인 것으로 알려져 있다. 특히 TV를 볼 때나 음악을 들으며 휴식을 취할 때 가만히 있지 말고 하체운동을 하거나 복부 스트레칭을 하는 것이 좋다. TV 시청 시간이 늘어날수록 몸을 잘 움직이지 않으려는 경향이 늘어나므로 TV 시청 시간을 줄이는 것도 한 가지 대안이 될 수 있겠다. 앞서 말한 식이요법과 운동요법은 모두 신체조건과 동반 질환을 고려해 자신에게 알맞게 하는 것이 가장 중요하다. 🍷

배둘레햄 그리고 러브핸들?

배둘레햄과 러브핸들은 모두 복부와 옆구리에 튜브 형태로 쌓인 지방을 일컫는 용어다. 배둘레햄은 지방이 출렁이는 햄과 같다 하여 붙은 이름이고 러브핸들은 남성의 허리 라인 위의 살집이 손잡이처럼 잡힌다 하여 사용되기 시작했다.

옆구리 살 다이어트를 위한 트위스트 자세

복부 근육을 움직여 뱃살과 옆구리의 군살을 제거하는 데 효과가 있는 자세다. 이 외에도 자세를 교정하고, 복부의 장기를 마사지하여 변비를 예방하는 효과가 있다. 다만 호흡과 함께 복부에 힘을 주고 실행해야 한다.



1 바르게 앉아서 무릎을 세운다.
두 무릎은 모으고, 허리를 펴고
복부에 힘을 준다.



2 먼저 오른손을 뒤로 짚고, 왼쪽 팔꿈치를
오른쪽 무릎 바깥쪽에 기대낸다. 마시는 숨에
허리를 펴고, 내쉬는 숨에 몸통을 오른쪽으
로 틀어준다. 시선은 자연스럽게 뒤쪽을 따
라가며 호흡과 함께 1분간 유지한다.

3 반대쪽도 같은 방법으로 실
행한다. 허리가 구부러지지
않도록 주의하고 호흡이 힘
들다면 입으로 내뿜어준다.

