

다이어트 식품 정말 효과 있나

김 우 경 · 단국대 식품영양학과

날씨가 더워지면서 노출이 심해지고, 이와 때를 같이하여 어느 여배우가 한달 사이에 체중을 15kg 줄였다는 기사가 신문과 잡지 등 각종 매스컴에서 화제가 되면서 다이어트 열풍이 불고 있다. 하루 분의 일간지에서 저마다의 효과를 자랑하는 다이어트식품 광고와 기사를 5



개 이상 접하는 것은 그리 어렵지 않은 일이 되었고, 이 광고들은 '나도 한 번?' 하는 생각을 부추기고 있다. 그러나 시작하기에 앞서 이런 방법들이 효과가 있는지, 부작용은 없는지, 나에게 맞는지를 현명하게 판단해야 할 것이다.

시중에 나와 있는 다이어트식품이나 다이어트 방법은 수없이 많지만 성분이나 작용에 따라 몇 가지로 구분해 볼 수 있다.

첫째, 차를 마시는 것으로 이름 그대로 감비차(減肥茶), 동규차 등이 있다. 국내외의 7~8 종류의 제품이 있으며, 저녁식사 15분 후나 잠들기 전에 한잔 마시는 것으로 다른 음식의 제한없이 간단하게 차를 즐기면서 체중이 감소된다는 장점을 들고 있다.

그러나 차의 효능은 주로 이뇨작용과 설사로 인한 변비개선으로, 수분과 숙변제거에서 오는 일시적인 체중감소를 다이어트 효과로 확대 해석하여 강조하고 있다. 그러므로 설사를 하는 사람과 임신한 경우에는 복용을 금지해야 한다.

둘째, 섬유소를 주성분으로 하는 '체중감소보조제'로 분류·판매되는 의약품들이 있다. 식사 전에 물과 함께 섭취하면 위에서 섬유질이 스폰지처럼 수분을 흡수하여 팽창하므로 공복감을 느끼지 못해 식품섭취를 억제시켜 주는 역할을 한다.

그러나 오랫동안 많은 양의 섬유소를 섭취하면 위장벽이 상할 수 있으며, 특히 철분이나 칼슘과 같은 영양소의 흡수가 방해되어 영양 불균형을 초래할 수 있다. 그러므로 이러한 약제보다는 식사 전에 샐러드 한 그릇을 먹는 것이 섬유소 섭취와 동시에 부작용이 없는 효과적인

방법이 될 수 있겠다. 그러나 이때 마요네즈 같은 지방성분이 많은 드레싱 사용은 피해야 한다.

세번째, 영양성분을 특수하게 조절한 '특수영양식품'으로 허가되어 판매되는 제품들이 있다. 고단백질, 저 열량으로 구성되어 있는 고농축 단백질 분말이나 액체 단백질들과, 열량만을 줄이고 다른 영양소는 균형있게 들어 있다는 제품들이 여기에 속한다.

이런 식품들은 시작 초기에 빠르게 체중이 줄며, 준비하기 편하고, 맛도 먹을 만하여 얼마간은 효과를 보는 사람들도 있다고 한다. 그러나 갑자기 너무 낮은 열량섭취로 신체에 부담이 되는 위험이 있으며, 액체 형태로 마시므로 방법이 지루하고, 변비가 생기거나, 가격이 너무 비싸 경제적 부담으로 장기간 실천하기 어려운 점이 있다.

네번째는 한 때 유행으로 생겼다가 사라지는 다이어트 방법들이다. 사과, 포도, 파인애플, 요구르트, 벌꿀, 밤, 분유, 감자즙 다이어트라고 불리는 방법들은 한 가지 식품만을 3~7일간 섭취하고 그 후 일주일간의 회복식으로 구성되어 있다. 단기간에 체중을 감소시킬 수 있다는 점을 강조하고 있으나 단기간의 체중 감소는 주로 체내의 수분이 빠져 나가기 때문이라는 연구결과를 보면, 체지방

을 감소시키는 근본적인 체중감소의 효과는 없는 것으로 볼 수 있다.

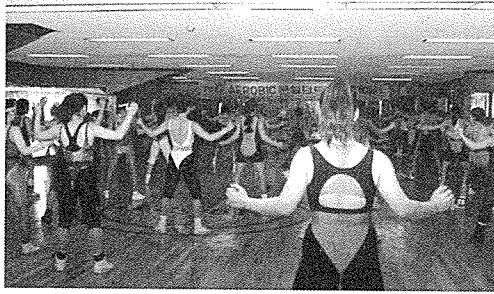
또한 한가지 식품 만으로 우리 몸의 대사를 조절하는데 중요한 역할을 하는 비타민과 무기질의 섭취를 충족시킬 수 없으며 식이 자체가 단순하여 오래 지속시킬 수 없는 단점을 가지고 있다.

다섯번 째는 곤약이나 오가피 등의 한방을 원료로 하는 한방 다이어트가 있다. 한약을 먹으므로써 공복감을 피할 수 있으며 절식으로 인해 올 수 있는 신체이상을 방지한다고 한다. 그러나 아직까지 그 효과나 부작용에 대해서는 확실히 밝혀져 있지 않다.

위에서 살펴 본 다이어트식품이나 다이어트 방법들의 근본적인 문제는 한가지 장점을 너무 강조하여 그것이 모든 것을 해결해 줄 수 있다는 식으로 확대 해석하는 것과, 체내 작용이나 성분들에 대한 정확한 표시없이 효과만을 강조하고 있다는 것이다. 그리고 단기간의 효과를 자랑하고, 이것만 하면 모든 사람의 체중이 감소된다는 점을 선전하여 소비자를 유혹하고 있으나 바로 이런 점들이 다이어트를 실패하게 만들고 또 다시 다른 다이어트를 시도하게 하는 악순환의 원인이 되기도 한다.

다이어트는 1주일에 0.5~1kg 정도의 체중을 줄이는 것이 무리없는 방법이며, 장기간 실행하여야 체지방이 감소되므로 인내심을 가지고 꾸준히 해야 한다. 그리고 자신이 처한 환경에서 자신에게 맞는 방법일 때 가장 효과적이므로 체중을 줄이는 방법은 바로 자신만이 알고 있다고 해도 틀린 말이 아니다. 그러므로 다이어트를 생각하고 있는 사람이라면 특정 식품이나 일반화된 방법에 의존하기보다는 다음과 같은 점을 전문가와 상의하여 자신에 맞는 체중감소방법을 찾아야 할 것이다.

가장 먼저 자신에게 맞는 목표 체중을 정한다. 성인 이후의 만성질환을 예방하기 위한 가장 기본적인 방법이 정상체중을 유지하는 것이라는 것은



더 이상 강조할 필요가 없다. 그런데 최근에 일부 여학생이나 젊은 여성들 사이에서 날씬한 몸매가 곧 미의 기준이라고 생각하여 무조건 체중을 줄이려는 경향이 있다.

그러나 이것은 신경성 식욕부진, 탐식증이라는 또 다른 영양불량 문제를 일

으키고 있는 실정이다. 그러므로 무조건 살을 빼려고 하기보다는 '체중조절'이라는 개념을 가지고 자신의 건강에 맞는 정상체중을 유지하여야 할 것이다.

균형 잡힌 하루 세끼의 식사를 한다. 식사를 거르게 되면 다음 끼니에 많은 양을 섭취하게 되므로 규칙적인 식습관을 가져야 한다. 또 튀기거나 기름기가 많은 음식, 햄버거나 피자 같은 패스트푸드, 청량음료, 가공식품 등 열량이 많은 음식 중에서 자신이 좋아하고 자주 먹는 음식이 무엇인가를 조사하여, 피해야 하는 음식의 목록을 작성하는 것도 좋은 방법이다. 그러나 채소나 달지 않은 과일은 충분히 섭취하여 무기질과 비타민을 보충한다.

수입보다 지출이 적을 때 돈이 모이는 것처럼 우리 몸에서는 섭취에 비해 소비하는 에너지가 적을 때 남는 부분이 지방으로 쌓이게 된다. 그러므로 섭취만을 줄이기보다는 균형 잡힌 식사를 하면서 활동에 의한 소비를 늘이는 것이 더욱 좋은 방법이다.

엘리베이터 대신에 계단으로 오르내리거나, 가까운 거리는 걸어다니는 등 일상생활에서의 활동을 증가시키며, 조깅이나 등산 등의 힘들지 않는 운동을 꾸준히 하는 습관을 갖도록 한다.

마지막으로 식생활도 하나의 생활습관이므로 체중증가를 가져오는 잘못된 습관을 찾아내어 바꾸는 생활자체의 변화가 필요하다. 예를 들어 신문을 보거나 TV를 보면서 무심코 과자를 많이 먹는 사람은 '식사시간 이외에는 다른 음식을 섭취하지 말자' 라든가, '음식은 식탁에서만 섭취하자' 라는 간단한 생활습관을 정하여 실천한다면 필요 없는 많은 열량섭취를 감소시킬 수 있을 것이다. [2]