

# 다이어트에 좋은 음식(1)

## 1. 비만

**비**만증은 섭취한 에너지 중에서 소비하고 남는 것이 지방질로 바뀌어 인체의 여러 부분, 특히 피하조직이나 장간막에 축적되는 현상이다. 비만증은 그 자체가 질병은 아니지만, 쉽게 정상으로 돌아오지 않고 여러 가지 심각한 합병증을 유발하기 때문에 지나칠 수 없는 질환이다.

체중이 늘고 배가 나오면 순발력이 떨어져 동작이 느려지며, 조금만 움직여도 숨이 차고 가슴이 뛰며, 지속적인 운동이나 계단 오르기가 힘들다. 또 배가 커지면 쉽게 배가 고프기 때문에 더 많이 먹게 되고, 활동량은 저하되어 비만증은 악순환이 반복되는 것이 특징이다.

현대인은 누구나 날씬한 몸매를 원한다. 미용을 위해 서뿐 아니라 비만은 여러 가지 질병을 초래하기 때문이다. 그런데 체중만을 줄이기 위한 다이어트는 일반적으로 거의 효과가 없다. 신체에 역효과를 줄 수도 있기 때문이다. 따라서 다이어트는 반드시 운동과 함께 보조를 맞춰나가야만 효과가 있다.

비만한 사람의 문제는 보통 외모와 관련지어 생각하는 경향이 크지만 그보다 더

큰 문제는 비만이 건강에 많은 영향을 미친다는 점이다. 비만한 사람은 정상인에 비해 사망율은 물론 당뇨, 고지혈증, 고혈압, 관상동맥질환, 관절염, 통풍, 담석증, 유방암의 발생율이 증가한다. 이런 이유 때문에 비만한 사람은 체중을 줄여야 하고 실제로 많은 사람들이 그런 시도를 하고 있다.

체중이 늘고 배가 나오면 40대 이후에 흔히 나타나는 당뇨와 고혈압, 동맥경화증 등 합병증까지 생기면서 숨쉬기가 어렵게 되고 뇌기능이 떨어지는데 여성의 경우 더 심각하다.

비만에 따라 남성호르몬이 증가하여 월경도 불규칙해지고 자궁내막암이나 유방암이 생길 확률도 2~3배 높아진다. 또 비만해지면 체중에 척추나 무릎 등이 억눌려 관절염이 발생하는데, 한 번 생기면 잘 낫지 않는다. 비만으로 인한 과다체중은 허리부위 디스크를 더욱 압박하기 때문에 디스크가 쉽게 약해져 디스크 병으로까지 발전할 수도 있다.



## 2. 다이어트(Diet)

### 1) 체중조절

체중조절을 시도하는 많은 사람들이 빠른 체중조절을 위해 식욕억제제 같은 약물을 복용하거나, 단식법을 무분별하게 사용하고 있다. 이러한 방법에 의한 체중감소 효과는 일시적이어서 이를 중단할 경우 체중이 쉽게 증가하고, 약물이나 단식에 대한 의존도가 높아져 이런 방법을 남용하게 될 위험성이 크며, 영양의 불균형을 초래해서 건강을 해치게 된다.

또한 이런 방식에 의한 체중조절에 실패한 경우에는 우울증이나, 기초대사량의 감소, 식욕불량증, 병적 기아(飢餓)와 같은 식사장애에 걸리기도 한다.

2) 체중조절 시 선행사항  
비만한 사람이 체중을 줄이려 할 때는 반드시 다음과 같은 사항을 고려해야 한다.

① 정말로 체중을 줄여야 할 필요가 있는지를 결정한다.

비만 치료는 비만으로 인하여 현재의 건강상태가 위험수준이거나 체중감소로 건강상태가 개선될 수 있는 경우에 한해 시도해야 한다. 이에 해당하는 사람은, 심한 비만증 환자, 수면무호흡증 후군 환자와 인슐린 비의존형 당뇨병, 고혈압, 심장병을 가진 비만환자, 비만의 합병증 발생이 더 높은 복부 비만 환자로 엉덩이둘레에 대한 허리둘레의 비가 남자는 0.95, 여자는 0.85 이상인 경우이다.

② 자신의 식사량과 활동량을 분석한 후 체중감량 계획을 세운다.

우선 2주 동안 자신이 먹는 모든 음식을 기록하여 자신이 먹는 음식량을 알아본다. 체중을 줄이기로 결심하였으면 식사요법과 운동 등에 대해 구체적인 방법을 계획한다. 이때 짧은 시간에 너무 많이 살을 빼려 하면 안 된다. 그리고 나서 언제부터 계획을 실천할지 시기를 잘 잡는다.

### ③ 식사요법

1주일에 0.5kg의 체중감소를 위해서 여자는 1,200kcal, 남자는 1,500~1,800kcal의 열량만을 섭취하면 된다. 예를 들어 1,200kcal의 식단은 탄수화물, 지방, 단백질의 열량을 60%, 20%, 20%로 배

분했을 때 쌀밥 450g(2컵), 쇠고기 80g(로스 구이 약 10쪽), 굴비 30g(작은 1토막), 두부 100g(1/4모), 콩나물 70g, 호박 70g, 깍두기 70g, 김치 70g, 우유 200ml, 사과 100g(중간 1개) 그리고, 약간의 기름이 허용된다. 이렇게 하려면 조리를 할 때마다 음식 무게를 달아야 한다.

그러나 실제 이런 식단을 일일이 쟀다는 것이 쉽지 않으므로 가장 쉽게 섭취 열량을 줄이는 방법은 식사에서 열량이 많이 나가는 음식, 특히 지방질 음식을 제한하는 것이다. 이런 음식은 사탕, 청량음료, 술, 버터, 초콜릿, 마가린, 햄버거, 튀긴 음식, 도넛, 감자 칩 등이다. 그 대신 저지방우유, 콩, 채소, 과일, 생선, 기름기 없는 고기 등을 먹는다.

이와 같이 고 열량 식품들을 제거한 후 주식의 양을 절반 내지 2/3로 줄여서 먹는 방법으로도 체중감소효과를 볼 수 있다. 그러나 아침은 반드시 먹어야 한다. 식사요법을 하면서 배가 고플 경우 섬유소가 풍부하고 열량이 적은 오이, 상추, 강냉이, 기름을 안 넣고 튀긴 팝콘 등을 섭취한다. 또 과도한 알코올 섭취는 비만 치료의 주된 방해 요인이므로 특히 주의해



야 한다.

끝으로 며칠 식사조절에 실패했다고 모든 것을 포기하지 말고 계속 실천을 해야 한다.

### ④ 반드시 운동을 해라.

비만 환자에게 가장 많이 권하는 운동은 걷기이다. 그 밖에 자전거 타기, 수영, 조깅, 등산, 에어로빅 등을 추천한다. 일반적으로 하루 30분~1시간씩, 적어도 주 3회 이상 실시한다. 1km 뛰기, 2km 걷기, 4km 자전거 타기, 300m 수영으로 약 150kcal가 소모되는데 이는 밥 반 공기에 해당하므로 운동을 하더라도 식사에 많은 노력을 기울여야 한다.

### 3) 운동과 다이어트

일단 운동을 하게 되면 에너지 소모와 산소 소모량이 증가하면서 물질대사가 활발히 진행된다. 그러나 안정 시에도 물질 대사를 효율적으로 높이기 위해서는 오랫동안의 운동을 통해 물질대사의 기능을 높여야 한다.

평균 체중 60~70kg 정도인 사람이 소모하는 열량은

하루에 1,100~1,800kcal 로 이것은 안정 시 기초에너지, 즉 안정 시 물질 대사율과 운동에 쓰이는 에너지를 모두 포함한 것이다.

문제는 운동을 전혀 하지 않으면 칼로리 소모가 다 되지 않고 남아 축적되어 체중을 줄일 수 없다는 것이다.

### 3. 식이요법

#### 1) 식이요법의 필요성

식이요법은 비만증 치료의 근본이 된다. 원칙은 열량 섭취가 소모보다 적어서 체내에 축적된 지방으로부터 필요한 열량을 공급받는 것이다.

#### 2) 주의할 점

조급함을 가지고 단기간에 체중을 빼려고 한두 끼를 굶거나 단식을 하게 되면, 피로감, 무기력증, 저혈당, 빈혈 증상 등을 가져와 건강을 해칠 수도 있다. 또 단식 후 오히려 식욕이 왕성해져서 역효과를 내니 삼가는 것이 좋다. 쉽게 할 수 있는 범위 내에서 하루하루 지켜나가는 것이 바람직하다.

#### 3) 식생활 조절법

##### ① 여러 번에 걸쳐 먹는다.

몸무게를 빼려고 무조건 굶는 것은 별로 현명치 못하다. 활동하는 데 에너지가 부족해 멍해지고 부상을 당할 위험도 있다. 다이어트를 하려면 하루에 여러 번에 걸쳐 나눠 먹는다. 운동선수들은

하루 섭취량 중 간식에서 35%, 아침 15%, 점심 20%, 저녁에서 30%를 섭취하는데 간식도 2~4회로 나눠서 먹는다.

##### ② 탄수화물을 많이 먹는다.

● 적절한 영양을 적절한 시간에 섭취하고 완전 소비한다. 탄수화물에서 60%, 단백질에서 12~15%, 나머지 30%는 지방에서 얻는다.

● 감자, 빵, 밥, 잡곡 등의 녹말과 유제품의 유당, 과일, 과당은 탄수화물 공급원이다.

##### ③ 운동과 다이어트를 잘 조절한다.

소모된 근육의 포도당을 재충전한다. 아무 것도 먹지 말라는 것은 잘못된 것이며, 탄수화물이 적은 바나나, 롤빵을 먹는 게 좋고 식욕이 없으면 주스라도 마신다. 근육의 재충전 시간은 20시간 정도다.

##### ④ 주의사항

● 균형 잡힌 식사로 빈혈 등을 막는다.

● 운동 직후 당원을 섭취해야 한다.

● 다이어트는 생각만큼 쉽지 않다. 수많은 방법 중 자신에게 맞는 방법을 선택하여 꾸준히 실시한다.

● 비만의 경우도 문제지만 다른 역기능을 생각해야 한다.

### 4. 올바른 식생활

#### 1) 식습관과 비만

단계적으로 살 빼는 방법 중 가장 바람직한 것은 세 끼

를 꼭꼭 챙겨 먹으면서 자신을 관리하는 것이다.

주위를 돌아보면 비만인 사람은 우선 식습관에 문제가 있는 것을 발견할 수 있다. 식사 외에도 내내 군것질을 한다든지 과식을 한다든지, 음식을 가려먹지 않는다.

여성의 하루 필요열량은 보통 2,000kcal 음식으로 환산한다면 밥 세 공기, 과일 한 쪽, 우유 한 컵, 쇠고기나 생선 60g, 달걀 한 개, 야채 한 접시다. 이 정도면 하루에 활동할 수 있는 충분한 에너지가 된다.

그러나 사람들은 대개 필요량보다 더 많이 먹을 것이다.

#### 2) 올바른 식습관 들이기

우선 필요한 양만큼 음식을 먹고, 그것을 모두 소비할 수 있도록 적당히 운동을 하는 것에서부터 출발한다.

여기에 몇 가지 식습관을 보태면 된다.

① 아침은 왕후처럼, 저녁은 거지처럼 먹으라.

② 저녁 6시 이후로는 아무 것도 먹지 말라.

아침은 하루를 시작하는 때이므로 가능한 한 많이 먹고 저녁은 소량으로 시간에 맞춰 먹도록 하는 것이 좋다. 또한 식단은 영양소가 균형 있게 갖춰지도록 짜는 것이 바람직하며, 열량이 높은 지방은 될 수 있으면 피하는 것이 좋다.

다이어트는 100m 달리기처럼 단거리가 아니라 자신의 건강을 지키려는 마라톤

이니 끈기가 있어야 한다.

3) 효율적인 다이어트 식사

① 자연에 가까운 식품, 즉 현미 등 통곡식, 콩제품, 신선한 야채와 과일, 해조류, 생선, 계란, 우유 등을 다양하게 절제하면서 섭취한다.

② 섬유소가 풍부한 복합 당질(통곡식, 채소 등)을 위주로 한 식사를 하고 간식으로도 생야채나 과일을 먹으면 만족감이 쉽게 와 과식하지 않게 되며 칼로리의 과잉 섭취도 막아준다.

③ 저칼로리 요리방법을 연구한다. 튀기거나 볶는 것


보다 굽거나 찌는 요리법을 이용한다.

④ 지방과 첨가물이 많은 햄, 소시지, 베이컨 등 가공 식품과 칼로리만 있고 영양가는 없는 라면 같은 인스턴트식품이나 과자, 사탕, 초콜릿, 청량음료 같은 것은 아예 근처에도 가지 말자.

⑤ 적은 양을 규칙적으로 먹자. 끼니를 거르는 것은 오히려 살찌는 원인이 된다. 하루 한두 번 많이 먹으면 인체는 칼로리를 저장하려는 경향을 보이니 조금씩 자주 먹으면 훨씬 효율적으로 영양소를 이용하므로 지방세포

생성을 막는다.

⑥ 식사할 때 20~50번 정도 씹는다. 식사시작 후 혈당치가 올라가 뇌의 만복 중추가 자극받아 식욕을 저하시키는 데에는 20분 정도가 걸린다. 빨리 먹으면 신호가 올 때쯤엔 이미 과식 후가 되기 쉽다.

⑦ 일어나서 밥을 먹기 전 30분쯤 또는 식후 2시간 후 시간을 정하여 하루에 6~8잔의 물을 마신다. 물살이 찐다고 수분을 충분히 섭취하지 않으면 오히려 지방대사가 느려져 다이어트에 좋지 않다.(계속) 

생활의 지혜

❖ 립스틱 물은 스웨터, 벤젠으로

스웨터는 신축성이 좋기는 하지만 입고 벗을 때 조심하지 않으면 목둘레·소맷부리·옷자락 등이 늘어나기 쉽다. 그러므로 평소 조심스럽게 입고 벗는 것이 중요하다.

입고 난 후에는 의자 등받이에 걸어 체온과 습기를 없애도록 한다. 늘어나지 않도록 어깨 부분을 양손으로 잡고 3~4번 정도 크게 흔들어 먼지를 털어 보관한다.

얼룩이나 화장품이 묻은 경우에는 중성세제를 푼 미지근한 물을 브리시에 묻혀 뒤 톱톡 두드려 지운다. 이때 얼룩이 주위로 번지지 않도록 주의해야 한다. 심하게 묻으면 보풀이 일거나 섬유에 얼이 생길 수 있으므로 조심한다. 여성의 경우, 파운데이션이나 립스틱이 묻기 쉽다. 이럴 땐 중성세제 대신 벤젠을 묻혀 지워내고 알코올을 깨끗한 수건에 묻혀 닦아 마무리한다.

❖ 바퀴벌레, 김빠진 맥주의 기름으로 유인

지저지긋한 바퀴벌레를 살충제를 이용하지 않고도 잡을 수 있다. 유리병 입구에다 기름을 바르고 그 속에 김빠진 맥주를 넣어두면 바퀴벌레가 유인되어 그 속에 빠져 죽게 된다. 또 창틀이나 선반 위에 종이를 깔고 고춧가루를 조금씩 뿌려놓는 것만으로도 어느 정도 바퀴벌레의 극성을 막을 수 있다.

한밤중에 음식물을 내놓거나 그릇·싱크대 등에 물기를 남겨두게 되면 바퀴벌레가 먹을 음식을 제공하는 격이 되

므로, 음식물은 냉장고에 넣어두고 식기의 물은 깨끗이 닦아 수납장에 넣어놓아야 한다.

❖ 빨래, 물에 오래 담가두면 때가 더 깊이 스며든다.

흔히 세탁할 때는 우선 초발빨래를 하거나 오랫동안 물에 담가두고 나서 해야 때가 잘 빠지는 것으로 알고 있지만, 오히려 때가 더 깊숙이 스며들게 된다.

세탁물을 물에 담가두는 시간은 찬물은 20분, 더운물은 10분이며, 합성 세제액은 30~40도의 물에 5분 정도 담가 놓았다가 빨면 된다. 특히 모직물일 경우 오래 담가두면 수축되거나 탈색될 염려가 있으므로 주의해야 한다.

❖ 식초에 물 탁 옷에 뿌려두면 정전기 방지

아이들의 키가 커지면 치마나 소매 길이가 짧아지기 때문에 밑단을 뜯어 늘려야 할 경우가 생긴다. 그러나 접었던 자국이 남아 아무리 다려도 잘 펴지지 않는다. 이럴 때는 다 쓰고 난 안약병에다 식초를 담아 접혔던 자국에만 식초로 적신 다음 다리미의 열을 중간 정도로 해서 다리면 깨끗이 펴진다.

또 식초에 물을 타 스프레이로 옷에 뿌려두면 합성섬유의 정전기도 방지되고 먼지도 잘 묻지 않는다.

한편 식초 두세 방울을 떨어뜨려 전화기를 닦으면 손때와 세균을 제거하고 정전기 발생도 막는다. 또 냉장고 안을 청소할 때 식초물을 사용하면 살균, 방부, 곰팡이 방지 효과를 얻을 수 있다.