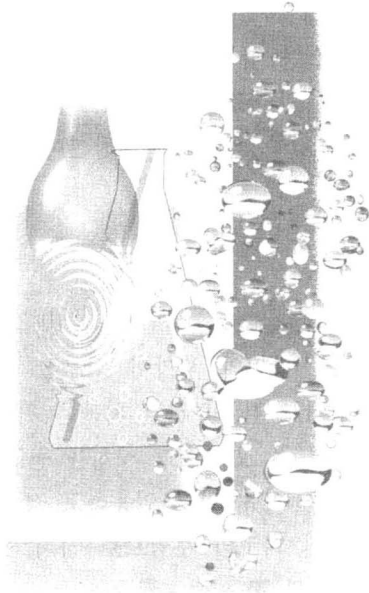


이 내용은 일본 「노동위생」지에
게재된 노동위생활동에 관한
Q&A를 번역한 것입니다.
산업보건관계자 여러분의 업무에
도움이 되었으면 합니다.

행동수정요법에 의한 다이어트에 대하여



● 기업내에서 영양지도를 담당하고 있는
데, 다이어트에 대한 상담을 받는 일이 많습
니다. 그런데 비만해소에 행동수정요법이라
는 방법이 효과가 있다고 들었는데 어떠한
방법인지 알고 싶습니다.

☞ 식생활 행동의 ABC

행동수정요법이라는 것은 건강진단 결과
나 문진 등의 자료에서 식사の内容을 지도
하는 영양지도와는 다르며, 자기 자신이 행
동을 관리하는 「자기통제요법」의 일종입니
다. 운동, 식사, 행동수정요법이라는 비만치
료의 3가지 주 틀의 하나로서, 영양지도란
독립된 것인 점, 그리고 「지도」라는 개념이
아닌 점을 우선 이해해 주기 바랍니다.

사람이 뭔가를 먹어야 할 행동(섭식행동)
을 일으킬 때는 다음에 나타내는 바와 같은
「섭식행동 ABC」라는 일련의 과정으로 이루
어집니다.

- A: 섭식행동을 이끄는 동기(선행자극)
- B: 선행자극으로 일어나는 특정한 섭식행동
- C: 행동으로부터 유도된 감정이나 행동(후속
자극)

예를 들면, 테이블 위의 과자가 눈에 들어
오면(A) 공복이 아니라도 무의식중에 먹어
버리고(B), 죄악감이 스트레스가 되면서도
먹어 버린다(C) 라는 행동을 반복하는 사람
은 「비만으로 이어지는 ABC」에 빠져 있다
고 할 수 있습니다.

행동수정요법에 의한 비만 해소란, 이와 같은 비만으로 이어지는 섭식행동의 연쇄를 단절시키고 수정한 후에 자신에게 맞는 운동과 식사로 실천해 가는 것입니다.

자기 분석으로 자율조정 (Self Control)

비만 해소를 위한 비결을 한마디로 말하면 「적을 알고 나를 알 것」. '적'이란 비만에 관한 올바른 지식, '나'란 비만으로 이어지는 식행동의 ABC입니다.

먼저 최초로 할 것은 자신의 생활습관의 특성과 문제에 대한 점검입니다. 구체적으로 매일의 식사일기나 생활행동 일기를 작성해 두는 일부터 시작한다. 식사일기는 입을 통하여 먹은 것의 전부에 대하여 무엇을, 얼마나, 어떤 상황에서, 어떤 기분으로 먹었는가를 기록합니다. 마찬가지로 통근, 외출, 계단을 오르내리는 등의 생활행동도 기록을 해둡니다.

이 일은 성가신 일이기 때문에 끈기가 필요한데, 1개월 이상 기록해서 상세히 살펴보면 「초조했을 때 단 식품에 손이 간다」 등 자신의 섭식행동의 패턴이 보이며, 섭식행동이 특정한 시간대, 감정, 주위의 상황 등과 밀접하게 결부되어 있다는 것을 알 수 있습니다.

현실적인 목표를

이러한 분석이 될 수 있다면 다음으로는 스스로 구체적인 행동목표를 정해서 행동을

수정해 나가도록 합니다. 이 때 최초로 가장 간단하게 수정할 수 있는 정도의 목표를 정해야 합니다. 그리고 한번 결정한 목표라도, 장기간에 걸쳐 실천하기가 어렵다고 판단되는 경우는 그것보다 무리가 없는 목표로 바꾸어 가는 일도 중요합니다. 감량에 실패해 버린 사람은, 어떤 방법이 자신에게 가장 적합한 것인가 하는 현실적인 문제에 대하여 그다지 깊게 생각하지 않는 경우가 많은 것 같습니다. 노력 목표의 설정이 중요한 포인트입니다. 이전보다 조금이라도 나은 행동을 택하고 좋은 결과가 얻어지게 되면 다음에는 조금 더 참고 견디다 보면 발전적인 기분이 됩니다. 현실적인 목표를 세워서 가능한 것부터 하나씩 수정하며 서서히 시간을 두고 라이프스타일을 개선해 가는 자세가 중요합니다.

앞의 예로 말하면 「과자는 절대로 먹지 않는다」 등 완전주의적인 목표를 설정해 버리면 좌절감으로 인해 역효과가 생기게 됩니다. 그래서 「가능한 먹지 않는다」와 같은 유연성이 있는 목표를 설정하면 좌절감이 스트레스가 되어서 나쁜 사이클로 빠지는 일 없이 계속할 수가 있습니다.

체지방을 효과적으로 연소시키는데는, 일상생활을 가능한한 적극적으로 하고, 적당한 운동과 적절한 식사로 기초대사(호흡, 체온 유지, 심장 박동 등 살아가는데 있어서 최저한 소비되는 에너지)를 높여 가는 것이 기본입니다. 특별한 다이어트법이 아니라 생활습관을 바로잡고 라이프스타일을 바꿔나가는 목표를 설정하는 것이 중요합니다. **한양대학교**