



## 체질에 따른 비만관리법

글 〇 최 승(최승한의원 원장)

**언** 제부터인가 남녀노소 불문하고 건강에 있어 한번쯤 고려할 사항  
이자 공통적인 건강관리의 한 부분이 되어가고 있는 체중조절!

이 비만관리에 있어서는 식이요법, 운동요법, 생활습관의 교정이 중요함은 모두가 알고 있는 사실이다. 수많은 다이어트 정보 속에서, 그렇다면 체질은 왜 언급되는 것일까?

과잉으로 축적되어 가는 지방, 지방 과다인 비만으로 가는 원인이나 체중이 늘어가는 형태와 모습들을 보면 체질에 따라 현격하게 차이를 알 수 있기 때문이다. 예를 들어 체중증가에 있어서도 어떤 사람은 복부 위주로, 어떤 사람은 하지 위주로, 또 어떤사람은 상체나 팔 위주 등으로 다양하게 나타난다. 해결방법에 있어서도 체질의 경향에 따라 운동이나 식사 등의 조절방법을 제각각 다르게 운용할 때 훨씬 쉬워지고 편해진다.

그렇다면 각 체질의 체중이 늘어가며 나타나는 특징적인 요소들을 살펴보고 현재 내가 어떤 체질의 경향으로 체중이 증가하는지를 감별해 보도록 하자. 그 다음에는 좀 더 효과적인 체중감량을 위해 어떤 세부적인 노력이 필요할지 살피고 실행에 옮겨보도록 하자.

## 타음인

- 체 격 : 대개 몸집이 큰 편이다. 걸음걸이가 무겁고 행동에도 여유가 보인다. 소화기능이 왕성하고 땀도 많이 흘리는 스타일이다.
- 성 격 : 느긋한 편이며 인내심이 많다. 또한 끝까지 버티는 스타일로 지구력이 있는 반면 욕심이 많고 계산적인 부분이 있다.
- 비 만 : 가장 살찌기 쉬운 체질이다. 과식을 해도 소화기능 등에 무리가 없어서 섭취량이 늘어나기 쉽고, 이 때 활동량이 줄어들면 곧바로 지방축적이 되는 편으로 복부를 중심으로 전체적으로 지방이 축적되는 편이다.
- 운 동 : 땀을 흠뻑 흘릴 정도로 운동량이 많은 운동이 효과적이다. 구체적으로는 헬스(러닝머신에서 달리기 위주), 농구, 조깅 등을 추천한다.
- 음 식 : 무엇보다 과식을 피해야 한다. 또한 식사량을 갑자기 줄이기보다는, 식사량은 비슷하되 고칼로리 음식을 적게, 저칼로리 음식을 많게 비율을 조절하도록 한다.

## 조음인

- 체 격 : 체구가 적당하거나 작은 편이다. 조용한 느낌이 든다. 쉽게 소화장애가 생기고 추위를 많이 타는 경향이 있다.
- 성 격 : 섬세한 편이어서 조용히 자기 할 일을 끝낸다. 남 앞에 자신의 약점을 잘 드러내지 않고, 속상한 일이 있으면 마음에 오래 간직하는 편이다.
- 비 만 : 체중에 비해 하체비만형이 많으며, 몸이 차갑고 기운이 떨어져 가면서 체중이 늘어나는 경향이 있다.
- 운 동 : 과격한 운동보다는 천천히 운동량을 늘리도록 한다. 가벼운 산책이나 댄스 등이 좋으며, 혼자 운동하는 것보다는 친구와 같이 무리지어서 하는 것을 선호한다.
- 음 식 : 소화가 잘 안되는 데도 아식을 즐기는 편이다. 한 번에 많이 먹기보다는 계속 주전부리하는 스타일로 아침을 가볍게라도 챙겨 먹는 습관이 필요하다.

## 소양인

- 체 격 : 상체가 발달해 있다. 행동이 빠르고 민첩하다. 걸음걸이가 가볍고 몸의 윗부분

에 열이 많다.

- 성격 : 속전속결, 솔직하고 정이 많다. 적극적인 반면 끈기가 다소 모자란 편이다.
- 비만 : 상체비만이 많으며 폭식하는 스타일이 많다. 체중이 늘면서 허리와 무릎이 쉽게 약해진다.
- 운동 : 꾸준히 하는 것이 관건이다. 특히 하체를 보강하는 운동이 좋으며 게임하듯 경쟁하듯 하는 구기종목을 선호한다. 테니스, 스쿼시, 등산 등을 추천한다.
- 음식 : 성격에 따라 급하게 식사하며 많이 먹기 쉬우므로 천천히 먹는 노력이 필요하다. 특히 사람들과 만나는 것을 좋아해서 모임 등으로 많이 먹게 되므로, 기분에 따라 폭식하는 것을 주의해야 한다.

## 태양인

- 체격 : 얼굴과 목덜미가 발달해 있으며, 사람을 압도하는 강한 눈빛과 열정이 느껴진다.
- 성격 : 리더십이 있고 자의식이 강하다. 불도저처럼 밀고 나가는 스타일이 많은 편이다.
- 비만 : 비만의 가능성이 가장 적으며, 어깨나 목덜미 상체 쪽으로 살이 찌므로, 체중이 늘어난다면 체중이 더 나가 보이고 허리와 다리에 무리가 올 수 있다.
- 운동 : 상대적으로 약한 하체를 위해 꾸준한 하체 강화 운동이 필요하다. 가벼운 하체 근력운동이나 가벼운 조깅을 추천한다.
- 음식 : 어패류, 해조류, 아채 위주의 식습관이 필요하며, 무엇보다도 술의 조절이나 절제가 필요하다.

이렇듯 체중관리에 있어서도 체질의 특성과 다양함을 알고 시작한다면 '지피지기 백전백승'이 되지 않을까 싶다. **추**



### ■ 이 글을 쓴 최승님은

한방내과 전문의로 한의학에 춤을 접목한 맨스 다이어트를 고안했습니다. 현재 최승환의원(www.choiseung.com)을 운영하고 있으며, 방송, 집필 등 다양한 분야에서 활동하고 있습니다.