

‘뱃살에도 종류가 있다?’

▲ 아랫배 볼록형-활동량 높이고 변비 탈출

변비가 심하고 활동량이 부족한 여성에서 흔히 나타나는 유형. 서양 배와 모양이 비슷하다고 ‘배 모양’ 비만이 라고도 한다. 아랫배에 살이 많아서 내장에 지방이 많은 비만보다는 덜 위험하다지만 안심할 수는 없다.

이를 해결하려면 식사량을 제한하기보다 평소 짧은 거리라도 걸어 다니는 습관을 들여 기초대사량을 늘리는 것이 좋다. 식사량을 줄여 체중이 줄 경우엔 필요한 기초대사량도 함께 감소돼 이후 식사를 정상적으로 할 때 쉽게 살이 다시 쪼다.

이런 유형은 일주일에 4~5일, 하루 30분 정도씩 계단 오르내리기, 수영 등의 운동이 도움이 된다. 가벼운 스트레칭도 효과가 있다. 바닥에 엎드린 채 10~20cm 높이까지 윗몸을 들어올려 몸을 V자 모양으로 만든다는 느낌으로 뒤로 젖힌다. 8~10초씩 5회 정도 반복하다가, 점차 강도를 높여 10회 이상까지 하면 좋다. 홀라후프도 국소적인 혈액순환을 도와주므로 다이어트 효과가 있다.

식이섬유가 풍부한 야채와 과일 위주 식사를 하고, 충분한 수분 섭취와 아침식사 후 화장실에 가는 습관 역시 뱃살제거에 도움이 된다.

▲ 윗배 볼록형-합병증 여부 파악해 철저히 관리해야

폭식과 과식을 자주 하는 사람에게 많이 나타나며 남성에게 많이 발견된다. 팔 다리는 가는 반면 윗배만 볼록 튀어나왔다고 ‘거미형 비만’이라고도 하고, 내장에 지방이 많이 쌓인다고 ‘내장비만’이라고도 한다.

내장주변의 지방세포는 쉽게 핏속으로 흘러 들어 나쁜 콜레스테롤 수치를 높인다. 이로 인해 고혈압, 당뇨병, 고지혈증 등 성인병에 걸릴 위험을 높이고 심혈관 질환을

유발해 돌연사로 이어질 수도 있다.

이런 유형의 비만은 합병증이나 심혈관 질환이 없는지 검사해볼 필요가 있으며, 만약 합병증이 진행되었다면 반드시 치료도 병행해야 한다. 또한 열량섭취를 하루 1,500kcal로 제한하고, 야채와 해조류 위주의 저지방 식사를 하며, 짜거나 매운 음식, 술과 담배도 피한다.

하지만 무엇보다 중요한 것은 규칙적으로 유산소운동을 하는 것이다. 관절에 무리가 가지 않는다면 가볍게 달리기나 빨리 걷기를, 관절에 문제가 있으면 수영이나 자전거 페달 밟기 운동이 것이 좋다.

반면 윗몸 일으키기 같은 복근운동은 근육을 단련시킬 뿐 내장에 있는 지방을 분해하지 못하기 때문에 그리 효과적이지 않다. 운동은 하루에 30분씩 일주일에 5회 이상, 3개월이 넘도록 꾸준히 하는 것이 중요하다.

▲ 옆구리 비어짐 형-임신이 원인, 아로마와 지방분해 치료 유용

바지를 입을 때 허리의 살이 비어져 나오는 형이다. 아랫배 볼록형과 마찬가지로 피하 지방이 원인이지만, 살이 붙는 모양이 매우 다르다. 이런 유형의 비만은 피부에 탄력이 없고 늘어져 보기도 거북한 경우가 많으며 주로 출산 후 여성들에게 많이 나타난다.

출산 후에 산후조리를 하다 보면 움직임과 활동이 극히 제한되기 때문에 임신 중 늘어난 복부 피부와 증가한 체중이 정상으로 돌아오지 못하는 경우가 많다.

임신으로 인한 복부비만은 꾸준한 운동과 함께 칼로리를 제한하는 다이어트 방법이 적당하다. 음식은 지방섭취를 줄이고 쉽게 포만감을 줄 수 있는 보리밥, 현미밥 등 잡곡밥으로 대체하는 것이 좋다.

운동으로는 수영과 에어로빅을 추천할 만하다. 여기에 다가 늘어진 피부에 탄력을 주고 피하지방을 제거하는 복

부운동을 겸하면 금상첨화. 바닥에 앉아 다리를 쭉 뻗은 상태에서 양손으로 타월 양끝을 잡고 팔을 쭉 뻗은 상태에서 좌우로 허리를 움직여준다. 다리를 벌린 상태로 앉아서 몸을 옆으로 굽히는 스트레칭을 좌우 각각 10~15회 정도 실시하는 것도 좋다.

잘 빠지지 않는 피하지방은 아로마 마사지와 지방분해를 활용한다. 또 포도와 주니퍼, 페넬, 사이프레스를 잘 혼합한 뒤 복부의 늘어진 부분을 감싸듯 마사지하면 피부의 탄력을 얻고 지방 제거효과도 볼 수 있다.

지방분해 장비를 이용한 기계적인 치료법도 고려해볼 수 있다. 스킨토닉(엔도몰로지)를 이용해 늘어난 피부에 탄력을 불어넣어주고 초음파와 전기자극을 통해 지방을 분해하는 방법이다. 하지만 기계치소관맛? 큰 효과를 기대할 수 없고 시술과 함께 분해된 지방을 연소하는 운동을 반드시 병행해야 한다.

▲ 남산형 복부비만 - 가장 위험한 유형, 치료 또한 힘들어

윗배와 아랫배가 모두 나와 둥그스름하게 연결된 형태를 '남산형 비만'이라고 한다. 이 경우 피하지방뿐만 아니라 내장지방도 증가돼 성인병 합병증이 가장 많이 생기는 것이 특징이다.

이 유형은 주로 오랫동안 비만이었던 경우가 많아 다른 유형보다 치료가 힘들다. 비만치료의 네 가지 방법, 즉 운동요법, 식이요법, 행동수정요법, 약물요법이 모두 필요할 뿐만 아니라 합병증이 동반되는 경우도 많아 다각도의 접근이 필요하다.

이를 해결하기 위해서는 철저한 식이요법, 절대 금연, 금주는 필수며, 단 음식, 청량음료, 패스트푸드도 피해야 한다. 먹는 데도 각별히 신경을 써야 한다. 하루 열량섭취

는 1,500kcal 이하로 제한하고 곡물과 야채위주의 식단을 짠다. 부족한 동물성 단백질은 등 푸른 생선과 기름을 뺀 살코기로 보충하면 된다.

만약 고도 비만에 합병증까지 있다면 전문가의 진찰과 처방에 따라 하루 700~800kcal만 섭취하는 초저열량 다이어트를 실시해야 한다. 규칙적인 운동도 꼭 필요하다. 남산형 복부비만은 몇 달 안에 문제를 해결할 수 없다. 적어도 1~2년 이상 규칙적인 운동이 필요하므로 다른 사람과 함께 어울리면서 즐길 수 있는 테니스와 탁구, 댄스 등이 적합하다.

저열량 식단과 운동으로도 좀처럼 뱃살이 빠지지 않는다면 비만치료제의 도움을 받을 수도 있다. 약물요법을 쓰면 살이 빠지면서 체중감량에 대한 자신감을 얻고 탄력을 받을 수 있기 때문이다.

하지만 이는 어디까지나 보조적인 치료일 뿐, 여기에 전적으로 의지해서는 안 된다는 사실을 명심해야 한다. 합병증으로 생명을 위협할 정도로 심각하면 수술을 고려할 수도 있다.

[인터넷 출처] 

