



미로 'Goddalia' 서민화, 82.5x58.5cm, 1973

색깔로 다이어트

검정이 옆에 있으면 살 빠진다

어느새 다이어트가 현대인의 일상이 되어버렸다. 과거 다이어트는 외모를 가꾸기 위한 여성들의 전유물로 여겨졌으나 이제는 남성들도 멋진 몸매로 거듭나기 위해 다이어트에 관심을 갖는다. 중년 이후에는 '건강'을 위해 살을 빼려고 한다. 이래저래 우리는 '다이어트 권하는 사회'에 살고 있다.

식이요법과 운동요법 그리고 그림요법

황제 다이어트, 덴마크 다이어트에서부터 청국장, 바나나, 검은콩, 고구마, 감자 다이어트에 이르기까지 세상에는 숱한 다이어트법들이 반짝거렸다가 사라진다. 이 다이어트법은 나름대로 설득력이 있고 당장은 살이 빠지는 효과가 나타날 수 있다. 그러나 다이어트 이후 체력이 떨어져 골골한다면 건강을 위해 살을 뺐다고 할 수 있을까? 혹은 다이어트 후 바로 요요현상이 찾아왔다면 성공적인 다이어트라고 할 수 있을까?

건강한 다이어트란 섭취열량을 줄이고 소비열량을 늘리는 것이다. 너무 많이 먹어도 안 되지만 너무 적게 먹어도 안 된다. 소비열량이라고 하면 보통은 운동만 생각하는데, 운동뿐 아니라 스트레스를 해소하고, 휴식하는 모든 것이 다 소비열량에 포함된다. 식이요법으로 섭취열량은 낮추고 운동요법으로 소비열량을 늘린다는 것은 모두가 아는 식상한 다이어트 방법이지만 다이어트의 정도이다.

다이어트에 특별한 방법이 하나 더 있다. 바로 그림요법이다. 색깔의 성질을 이용하는 것인데 색깔별로 살펴보면 다음과 같다. 모던하고 고급스러운 분위기를 연출하는 검정은 음식 쓴맛의 느낌과 부패한 느낌을 주는 색상으로 식욕억제에 도움을 준다. 만약 검정 식기를 사용하면 검정이 주변 채도를 떨어뜨려 과식을 방지해 줄 것이다.

녹색은 식물을 나타내는 고유한 색이다. 녹색은 신선한 채소를 연상케 한다. 그래서 밝은 녹색은 식욕을 돋우며 상쾌함을 줄 수 있다. 짙은 녹색은 반대다. 기분을 가라앉히고 집중력을 높여준다. 때문에 짙은 녹색을 잘 활용하면 다이어트에 지친 마음을 달래주고 편안하게 해주는 효과가 있다.

파랑은 시원하고 차분한 느낌을 주는 색으로 여름과 특히 잘 어울린다. 다이어트에도 파랑은 효과적이다. 음식에 독이나 쓴맛을 느낄 때 사용하는 컬러로 파란색은 식욕을 감퇴시키는 효과가 있다. 만약 주방에 식기나, 식탁보를 파랑으로 한다면 다이어트에 도움이 될 것이다.

빨간색, 노란색은 피하자

다이어트를 할 때 피해야 할 색도 있다. 자극적인 컬러 빨강이 그 대표적인 색이다. 빨강은 주로 패스트푸드, 중화요리 음식점에서 인테리어 할 때 활용하는 컬러로 식욕을 돋게 하는 효과가 있다. 빨간색은 달콤함, 상큼함 등을 연상시켜 음식의 맛을 돋우는 시너지 작용을 하는 만큼 다이어트에는 피하는 것이 좋다. 노란색도 마찬가지로 노랑은 따뜻한 분위기를 연출하는 색이다. 노랑은 과일의 신맛과 달콤함을 동시에 느끼게 한다. 식욕 촉진을 도와주기 때문에 피하는 것이 좋다. 비위 기능을 강화시키는 색이기도 하다.

다음의 그림은 20세기 현대미술사에 큰 획을 그은 현대미술 거장의 판화 작품이다. 작품 속에 담겨 있는 검정, 녹색, 파랑색 등을 다이어트에 활용해 보도록 하자. 전시는 스페인 거장 판화전으로 7월 1일부터 31일까지 롯데갤러리에서 열린다. MEDY_{CHECK}