

## Challenge Zone

● 소중한 당신의 체중계  
체중 조절 포기하고  
싶은 순간 극복하기

글 김하진  
365mc비만클리닉 원장

# 다이어트 심리전에서 이기는 방법

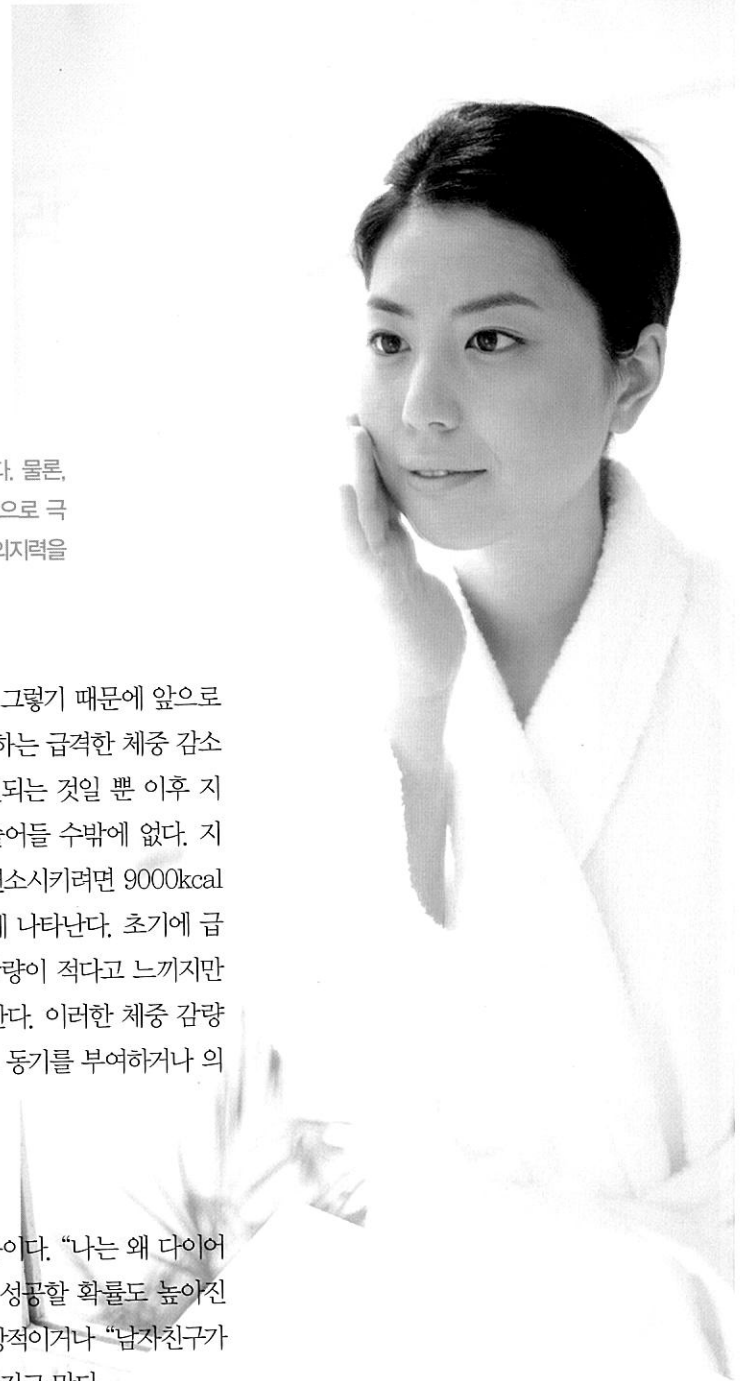
다이어트를 여러 번 시도하고도 실패한 사람들은 자신의 약한 의지를 탓하기 쉽다. 물론, 다이어트에서 본인의 의지나 심리도 중요하지만 신체의 매커니즘을 단순히 의지만으로 극복하거나 조절하기가 쉽지 않으므로 지나치게 자신을 책망할 필요는 없다. 약한 의지력을 탓하기보다 의지력을 높일 수 있는 방법을 알아보자.

다이어트를 시작하면 첫 1~2주 동안 빠른 체중 감소를 경험하게 된다. 그렇기 때문에 앞으로 도 비슷한 비율로 체중 감소가 이뤄질 것이라 예상하지만 초반에 경험하는 급격한 체중 감소는 체내에 탄수화물과 단백질을 소비하는데 따른 다량의 수분이 소실되는 것일 뿐 이후 지방이 본격적으로 감소하는 시기가 찾아오면 자연스럽게 체중 감소 폭이 줄어들 수밖에 없다. 지방은 특성상 연소될 때 수분의 이동이 거의 없고, 순수 지방 1kg을 연소시키려면 9000kcal를 소비해야 하는 만큼, 지방이 감소하는 시기에는 체중 감량이 더디게 나타난다. 초기에 급격한 체중 감소를 경험한 다이어터들은 이 시기에 상대적으로 체중 감량이 적다고 느끼지만 사실 이 시기에는 체중을 유지하는 것만으로도 의미가 있다고 봐야 한다. 이러한 체중 감량의 변화는 다이어트 과정 내내 찾아오기 때문에 보다 확실한 다이어트 동기를 부여하거나 의지를 강화하려는 노력이 필요하다.

### 확실한 동기를 부여하라

다이어트를 시작하는 사람에게 가장 중요한 것은 바로 “왜?”라는 물음이다. “나는 왜 다이어트를 하는가?”에 대한 대답을 찾을 수 있을 때 다이어트를 시작해야 성공할 확률도 높아진다. 다이어트 동기가 단순히 “지금보다 더 예뻐지기 위해서”처럼 추상적이거나 “남자친구가 빼라고 하니깐” 등 타인에게 있다면 다이어트에 대한 의지는 금세 약해지고 만다.

결혼을 앞둔 사람들이 하나같이 다이어트에 성공하는 모습을 본 적이 있을 것이다. “난 반드시 내가 원하는 스타일의 웨딩드레스를 입을 거야”라는 확실한 동기가 있었기에 그 힘든





당신은 왜 살을 빼고 싶은지, 그 이유를 알고 있는가? 혹시 모른다면 그 질문에 대한 답부터 찾아라.

다이어트에 성공할 수 있었다. 당신은 왜 살을 빼고 싶은지, 그 이유를 알고 있는가? 혹시 모른다면 그 질문에 대한 답부터 찾아라.

### 자기 합리화를 버려라

인식하지 못한 동기에서 나온 행동을 그럴 듯하게 이치에 닿는 이유를 내세우는 방어기제를 합리화라고 부른다. 사람들은 흔히 '나는 원래 살찌는 체질이라 다이어트를 해도 안 돼'라든지, '어차피 운동과 나는 맞지 않으니까'라든지 하는 말도 안 되는 이유를 들어 다이어트를 포기하는 자신을 비난으로부터 보호하려고 한다.

다이어트를 하다 보면 누구나 포기하고 싶은 순간이 찾아오고 그것은 다이어트의 당연한 과정 중 하나이다. 다만 이때 자기 합리화를 통해 쉽게 포기를 하는 사람과 그 과정을 잘 이겨낸 사람은 다른 결과를 만나게 될 것이다. 자꾸만 흔들리며 의지가 약해진다면 그 순간 자기 합리화를 떠올리기보다는 다이어트를 하면서 너무 무리한 부분은 없었는지, 처음부터 목표를 높게 잡은 것은 아닌지 체크하는 것이 먼저이다.

### 보상심리가 생기지 않도록 하라

음식을 앞에 두고 "이 음식은 살이 찌니까 안 돼" 등으로 자꾸 금지를 하다 보면 오히려 역효과가 나타난다. 어떤 결핍이 있는 사람이 그것을 보충하기 위해 다른 부분을 과도하게 발달시키는 것을 두고 흔히 '보상심리'라고 말한다. 이러한 보상심리는 운동이나 다이어트 후 폭식을 유발하기 때문에 다이어트를 방해하는 주 원인 중 하나가 된다.

다이어트 시 보상심리가 생기지 않기 위해서는 '~때문에 안 돼'라기보다 '~덕분에 좋다'라는 방식으로 태도를 바꿀 필요가 있다. "치킨은 살이 찌니까 안 돼"라는 말보다 "채소는 건강과 피부에 좋다"라는 생각이 다이어트에 도움을 줄 것이다.

### 당신은 진정한 다이어트의 의미를 알고 있는가?

하루에도 몇 번씩 다이어트라는 말을 사용하지만 정작 우리는 다이어트의 진정한 의미를 알고 있을까? 다이어트(diet)란 그리스어 'diata'에서 유래한 말로 '살아가는 동안의 습관'을 뜻한다. 하지만 정작 우리는 단기간에 많은 양의 살을 빼는 것을 다이어트라고 생각하며 무리한 식단과 과도한 운동으로 자신의 몸을 혹사시킨다. 그러다 보니 당연히 심리적으로 포기하고 싶은 순간이 올 수 밖에 없는 것이다.

다이어트 심리전에서 이기는 방법은 다른데 있는 것이 아니다. 다이어트는 평생 동안 나 자신을 위해 내가 지켜야 할 생활 습관임을 인정하고 중간에 포기할 무리한 계획을 세우기보다는 단계적으로 이룰 수 있는 실현 가능한 목표를 세우고 그것을 차근차근 지켜가고자 노력하는 것. 진부하지만 그러한 마음가짐이 다이어트를 포기하고 싶은 순간을 극복하게 할 힘이 되어 줄 것이다.