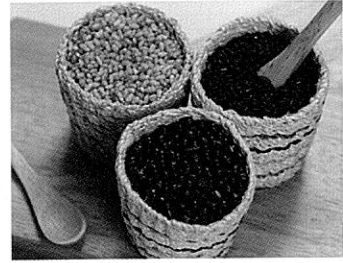


## Challenge Zone



● 소중한 당신의 체중계,  
다이어트 리스타트,  
뇌 컨트롤하기

글\_김남희 기자



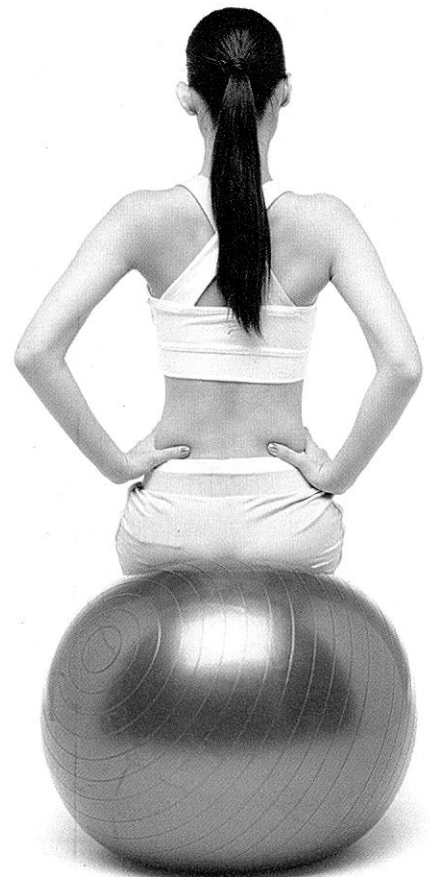
# 나도 한번 따라해볼까? 연예인 다이어트

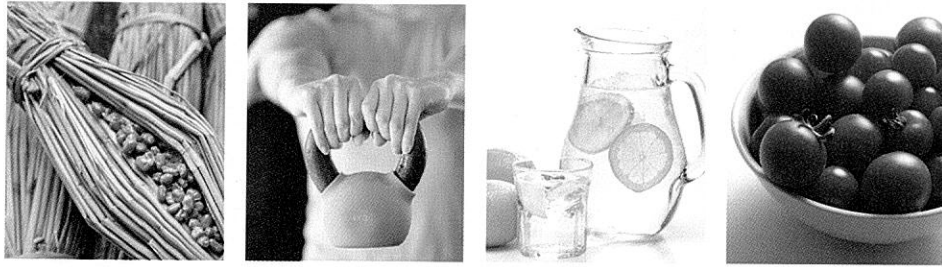
아기를 보고 웃으면 아기도 따라 웃는다. 앞에서 누군가가 하품을 하거나 활짝 웃으면 옆 사람도 이내 따라 한다. 이런 현상은 우리 뇌의 '미러 뉴런(Mirror Neuron, 거울 신경세포)'에 의한 것이라고 한다. 미러 뉴런이란 '보는 대로 따라 하는 신경'으로 불리는데 남의 행동을 모방하도록 하는 우리 두뇌 안의 신경세포다. 그렇다면 미러 뉴런을 다이어트에 활용해보자. 유명인들의 다이어트 성공담을 들으면, '나도 000처럼 완벽한 몸매를 가질 수 있어야'라며 나의 미로 뉴런이 반응해 금세 따라하고 싶어질 것이다.

연예인들의 다이어트 방법은 '000 다이어트'라는 이름으로 폭발적인 관심을 끌고 있다. 얼마전 모 약품회사에서 전국의 약사들을 대상으로 이색 설문조사를 실시했다. 다이어트에 성공한 연예인의 다이어트법 중 가장 건강하고 효과적이라고 생각하는 다이어트법은 무엇인가라는 조사였다. 이에 약사들은 홍수아(배우)의 닛토 다이어트(33%)를 1위로 꼽았으며, 다음으로 강민경(가수)의 블랙푸드 다이어트(29%), 윤은혜(배우)의 1600칼로리 다이어트(26%), 황정음(배우)의 검은콩 다이어트(8%), 황우슬혜(배우)의 가루 다이어트(4%) 순이었다.

## 홍수아의 닛토 다이어트

홍수아의 닛토 다이어트는 '닛토 1/2팩+저지방 우유+바나나 반개+꿀'을 믹서기에 갈아마시면 된다. 칼로리가 낮지만, 영양공급에는 효과적이다. 장 건강은 물론 피부미용에도 좋다. 일본의 청국장으로 알려진 닛토는 콩을 8시간 동안 물에 불린 뒤 1시간 동안 삶은 콩을 닛토균과 함께 약 20시간 동안 발효해 만든 것이다. 콩의 영양소가 대부분 들어있으면서 발효 중 유익한 성분이 추가로 더해진다. 대표적으로 바실러스균은 장을 튼튼히 해 변비와 설사에 효과적이다. 또한 바실러스균이 분비하는 효소 '닛토키나제'는 혈전 생성을 방지한다. 닛토는 발효과정에서 올리고당, 키친산 등이 분해돼 콩보다 소화가 잘된다. 우리나라의 청국장과 달리 나트륨이 많지 않기 때문에 많은 양을 먹을 수 있는 것도 장점이다.





### 강민경의 블랙푸드 다이어트

여성듀오 다비치의 멤버 강민경은 생고구마 반개로 하루 식사를 해결하고 허기가 질 때는 검은깨, 검은콩, 검은쌀을 우유에 갈아 마신다며 자신만의 이색 다이어트 비법을 공개했다. 저녁을 굶고 볶는 음식을 먹지 않는 철저한 식단관리로 지금의 S라인 몸매를 유지하고 있다고 밝힌 그녀는 운동의 중요성 또한 강조하며 아름다운 뒤탈 만들기 위한 케틀벨 운동을 소개했다. 케틀벨 운동은 헬스기구인 케틀벨을 활용한 것으로 유산소와 근력 운동의 효과를 얻을 수 있다.

### 윤은혜의 1600칼로리 다이어트

한때 통통 몸매의 대명사였던 윤은혜는 다이어트에 성공한 대표적인 몸짱 연예인으로 꼽힌다. 그녀는 운동과 함께 하루 필요한 기초대사량만큼만 섭취한 것이 다이어트 성공비법이라고 밝혔는데 이로 인해 윤은혜 1600칼로리 다이어트 식단이 화제가 되었다. 윤은혜의 다이어트 식단은 무조건적인 소식보다는 저칼로리의 간식을 챙겨먹는 것이 중요한 비법이다. 기상직후에는 비타민&미네랄제 1정, 아침식사는 밥 170g·북어국·계란흰자·채소반찬·김치, 점심은 밥 170g·닭가슴살·채소반찬·강낭콩조림·김치, 운동 1~2시간 전 간식으로는 강낭이 반봉지와 방울토마토 200g, 운동 후에는 딸기 20개, 저녁은 밥 170g·버섯전골·청어구이·채소반찬·김치 등이었다. 윤은혜가 즐겨먹었던 채소반찬류는 깻잎양념절임·옥수수샐러드·고구마순무침·삼색냉채·강낭콩조림·버섯전골·머위대볶음·숙주나물 등이었다.

### 황우슬혜의 가루 다이어트

황우슬혜의 가루 다이어트는 수분 섭취가 핵심이다. 그녀는 하루에 2~3ℓ의 물을 섭취할 정도로 몸매유지 비결로 물을 꼽았다. 수분 섭취의 장점은 체내 노폐물을 배출하고, 신진대사를 원활하게 하며, 피부에 수분을 공급한다. 효율적인 다이어트가 이루어질 수 있도록 몸의 체질을 바꿔주는 것이다. 황우슬혜식 다이어트는 자칫 물릴 수 있는 물에 가루를 첨가한 것이다. 청국장 가루나 블루베리 가루, 다시마 가루 등을 물에 타 먹은 것. 이는 모두 변비 해소나 노화 방지 등의 효과가 있어 건강까지 챙긴다는 장점이 있다.

### 김신영의 다이어트 식단

5개월 만에 15kg을 감량한 폭풍 다이어트로 화제를 모았던 개그우먼 김신영의 다이어트도 화제가 되었다. 현재까지도 요요현상 없이 날씬한 몸매를 유지 중인 그녀의 다이어트 식단은 닭가슴살과 계란 흰자, 고구마와 양배추 등으로 섬유소를 충분히 섭취하며 고단백질에 싱거운 음식으로 구성됐다. 또 하체비만 다이어트를 위한 그녀의 운동법은 다리를 옆으로 벌려 뛰기, 오른발 차기, 왼발 차기, 니킥, 높이 차기를 반복하는 것. 10개씩 7번을 한 세트로 기본 3세트 이상 해야 한다.