



다이어트의 성공 Key word 자기통제력

스케줄이 아무리 빡빡해도 칼같이 조정해내는 사람이 인정받는 이유는 그만큼 그 일이 어렵기 때문이다. 어떤 일의 목표를 세우고 추구하는 과정에서 자기통제력은 중요한 역할을 한다. 다이어트에서도 예외는 아니다. 다이어트를 하겠다는 의지는 시시때때로 강해지거나 약해지기 때문에 더욱 확실한 동기와 자기통제력을 강화하려는 노력이 필요하다.

글 송다은 Aroma Yoga 대표

확실한 동기 부여하기: 다이어트를 시작하는 사람에게 가장 중요한 것은 바로 구체적이고 확실한 동기다. ‘지금보다 더 예뻐지기 위해서’처럼 추상적이거나 ‘남자친구가 살을 빼라고 하니깐’ 등 동기가 타인에게 있다면 다이어트를 위한 자기통제력은 금세 약해지고 만다. 반대로 ‘난 반드시 내가 원하는 스타일의 웨딩드레스를 입을 거야’처럼 확실한 동기가 있다면 다이어트에 성공하기 쉽다. 지금까지 다이어트에 실패했다면 당신은 왜 살을 빼고 싶은지, 그 이유를 알고 있는가? 혹시 모른다면 그 질문에 대한 답부터 찾아라.

자기 합리화를 버려라: 어떤 상황에서 무의식적으로 자신을 속이거나 상황을 다르게 해석하여, 감정적 상처로부터 자신을 보호하려는 심리 의식이나 행위 또는 방어기제를 합리화라고 부른다. 우리는 주변에서 ‘나는 원래 살찌는 체질이라 다이어트가 어려워’라든지, ‘어차피 운동과 나는 맞지 않으니깐’ 등의 이유를 들어 자기 합리화를 하는 사람을 쉽게 볼 수 있다. 자꾸만 흔들리며 의지가 약해진다면 다이어트를 하면서 너무 무리한 부분은 없었는지, 처음부터 목표를 높게 잡은 것은 아닌지 체크하는 것이 먼저다.

보상심리가 생기지 않도록 하라: 음식을 앞에 두고 ‘이 음식은 살이 찌니까 안 돼’ 등으로 자꾸 금지하다 보면 오히려 역효과가 나타난다. 어떤 결핍이 있는 사람이 그것을 보충하기 위해 다른 부분에 지나치게 매달리는 것을 두고 흔히 ‘보상심리’라고 말한다. 이러한 보상심리는 운동이나 다이어트 후 폭식을 유발하기 때문에 다이어트를 방해하는 주원인 중 하나가 된다. 다이어트 시 보상심리가 생기지 않기 위해서는 ‘~ 때문에 안 돼’라기보다 ‘~ 덕분에 좋다’라는 방식으로 태도를 바꿀 필요가 있다. 🍷

집중력과 인내심을 길러주는 힐 업 자세

쉽고 단순해 보이지만 집중력과 인내심을 발휘해야 하는 자세다. 꾸준히 실행하면 집중력과 인내심, 통제력과 자제력이 길러지는 효과를 볼 수 있다. 하체 라인과 발목을 부드럽고 예쁘게 가꿔준다. 호흡과 함께 실행하며 몸통이 무너지지 않도록 하체에 단단하게 힘을 준다.



1 바르게 서서 시작한다. 두 다리는 골반 너비로 벌리고, 양팔을 접고, 서로 반대쪽의 팔꿈치를 잡아준다.



2 먼저 왼쪽 뒤통미를 들고, 마시고 내쉬는 숨에 몸통을 오른쪽으로 틀어준다. 시선은 자연스럽게 따라가며 호흡과 함께 1분간 유지한다. 이때 왼쪽 뒤통미는 완전하게 들어올리며 하체에 단단하게 힘을 준다. 집중하고, 호흡하여 몸통이 무너지지 않도록 주의한다.



3 반대쪽도 같은 방법으로 실행한다. 들어올린 뒤통미가 흔들리거나 몸통이 무너지지 않도록 주의한다.