

## 운동선수와 일반인의 다이어트 차이점

유도, 레슬링, 역도, 씨름 등 체급별 경기를 하는 선수들에게는 체중조절이 경기 결과를 좌우하게 된다. 아무리 우수한 선수라도 체중조절에 실패하게 되면 시합자체를 치를 수 없을 뿐만 아니라, 무리한 감량을 하고 출전하게 되더라도 자기 기량을 발휘할 수 없게 된다.

그러나 일반인들의 성인병 예방목적의 비만치료는 감소된 체중을 계속 유지할 수 있느냐가 성공과 실패를 가늠하는 기준이 된다. 선수들의 체중조절은 본인의 Condition을 최상의 상태로 유지하며 체중을 감소시켜야 하고, 계체량을 통과하여 난 뒤 시합이 시작되기 전까지 얼마나 빨리 체력 회복하느냐에 성패의 기준이 되므로 일반적인 다이어트와 목표가 약간 다르다.

한의학에서 비만치료에 응용하는 이침 요법, 약물요법, 기공요법은 무리 없이 체중을 효과적으로 줄일 수 있어 체급 선수들의 체중조절 체중을 효과적으로 줄일 수 있어 체급선수들의 체중조절 프로그램에 운동요법과 더불어 적극 활용할 필요가 있다고 본다.

### 약물요법

흔히 비만증에 사용되는 약물로는 식욕억제제, 이뇨제, 설사제 혹은 포만감을 주기 위한 섬유질 등이 대부분으로, 이런 약물들은 몸에 무리를 주며 부작용을 유발하는 경우가 많고 장기간 복용하면 습관성이 되거나 중독의 우려가 있다. 시중에서 암암리에 살 빼는 약으로 팔리는 대부분의 약제들은 한번쯤 의심해 볼 필요가 있다.

이뇨제나 설사제는 체내의 수분을 감소시켜 일시적인 체중감소 효과는 있으나 비만의 원인인 체지방 제거와는 본질적으로 상관이 없다. 이뇨제를 지나치게 쓰면 탈수증에 빠질 수 있고, 습관성이 생겨 안 쓰면 몸이 붓거나 하는 증세가 나타나곤 한다.

식욕억제제는 뇌 속의 포만중추를 자극하여 식욕을 억제하는 것으로 장기간 복용할 경우 신경이 흥분돼 혈압상승, 복통, 신경과민, 불면증, 현기증 등을 일으킬 수 있다.

섬유질제제는 포만감을 주는 섬유질을 가공한 것으로 다른 음식의 공급을 중단하고 과다 복용할 경우 영양결핍을 초래할 수 있으며, 저칼로리 대용식으로 이용되는 고농축 단백질식품은 영양의 불균형을 가져오기 쉽다.

### 비만의 행동수정요법

비만의 치료로 살을 뺀 상태에서 2년 간 체중의 증가 없이 유지하는 상태를 치료가 된 상태로 볼 때 그 치료율은 암의 치료율보다 낫다는 보고가 있다. 비만의 원인은 다양하고 많은 부분이 잘못된 식습관에서 비롯된다고 볼 때, 비만인의 생활분석이 먼저 이루어져야 하고 이러한 분석을 토대로 식사 및 운동습관을 변화시켜 장기간 체중조정을 및 이를 유지하게 하여야 한다.

비만의 원인 중 70% 정도는 잘못된 식습관과 생활 습관에 기인한다.

### **비만예방을 위한 행동요법**

- 1.평소에 끼니를 자주 거르거나 과식이 잦다.
- 2.식사시간이 불규칙하다.
- 3.식사를 빨리한다.
- 4.식사를 배가 부를 때까지 한다.
- 5.간식, 야식을 즐긴다.
- 6.야채보다 기름기 많은 음식을 좋아한다.
- 7.단것이나 튀김류를 좋아한다.
- 8.자극성 있는 음식을 좋아한다.
- 9.술을 자주 마신다.
- 10.외식을 자주 한다.
- 11.스트레스를 먹는 것으로 푼다.
- 12.운동이 부족하고 걷는 시간이 적다.
- 13.식사나 TV나 책 등을 보거나 다른 일을 한다.
- 14.식사 후 바로 눕는다.
- 15.가까운 거리도 걷지 않고 계단도 잘 이용하지 않는다.

### **비만의 한방적 치료**

앞서 설명한 식이요법과 운동요법과 더불어 한방의 비만 치료법을 병행하면 훨씬 쉽고, 또한 인체에 큰 무리 없이 체중을 줄일 수 있다.

### **이침 요법**

귀에 5~7개의 작은 이침을 시술하는 이침 요법은 식이요법을 하면서 보조요법으로 많이 활용되고 있다.

이침을 귀에 꽂고 있다가 며칠 일 후 다시 새 이침으로 교환하는데 별다른 주의사항이 없고, 활동에도 전혀 불편을 주지 않아 간편하다.

이침은 식욕억제, 식욕항진 조절작용, 진정, 이뇨작용 등이 있어 칼로리 섭취의 감소 효과, 수분 나트륨대사 개선작용, 위장관 활동을 늦추어 식후 소화속도를 지연시키는 효과가 있다.

이침은 1주일에 2회 정도 시술을 받게 된다.

### **체침요법**

몸에 침을 놓는 체침요법은 이침 요법과 효과가 비슷하나 최근에는 전기를 이용한 전기 지방분해침요법이 많이 응용된다.

침에 적당한 저주파를 이용하여 전기적 자극을 주어 지방세포를 분해하는 방법으로

주 1회로 6회 정도 시술하며 복부, 허리와 등, 허벅지, 종아리 등 국소적 비만치료에 효과적이다.

### **약물요법**

흔히 비만증에 사용되는 약물로는 식욕억제제, 이노제 등이 있으나 장기간 복용하면 습관성이 되거나 중독의 우려가 있다.

이에 비해 일반적으로 한약치료는 보다 안전하며, 동시에 체내의 습담을 제거하며 비만에 수반된 제증상을 경감시킬 뿐만 아니라 신체의 신진대사를 촉진함으로써 지방을 소모시키는 효과가 있다.

한약을 선택할 때는 증상에 따른 유형의 구별이 중요한데, 비허하여 수습이 정체된 경우는 방기황기탕, 오령산을, 담음형은 이진탕, 육군자탕을, 양허할 경우 팔미환을, 식적형은 방풍통성상을, 간울형은 가미소요산을, 어혈형일 경우 도핵승기탕을 기본적으로 처방한다.

### **기공요법**

기공요법은 지방층의 감소가 상대적으로 적은 부위의 군살을 제거하는데 효과적이며 다른 일반적으로 운동들과 병행할 때 더 효과가 크다. 몸을 굽히면서 꿈틀거리는 모양이 용의 헤엄치는 몸놀림과 비슷하다고 붙여진 용유공(龍游功)이라고 불리는 기공요법은 군살을 빼고 몸매를 아름답게 하는데 뛰어난 효과가 있다.