

문답식으로 풀어보는 비만에 대한 잘못된 상식

Q. 운동을 하면 오히려 식욕이 증가되어 더 많이 먹는다고 하는 사람도 있던데…….

A.사실 운동을 하고 나면 입맛이 좋아져 많이 먹게 되는 경우가 있습니다. 그러나 연구 결과에 의하면 운동 강도가 낮고 운동시간이 길면 일반인의 식욕과 유사하고 운동 강도가 높고 운동시간이 짧으면 오히려 식욕이 감퇴된다고 합니다.

Q.그럼 하루 두 끼 먹고 운동하는 것이 좋습니까? 아니면 3끼를 먹고 운동하는 것이 좋습니까?

A.같은 열량을 섭취하는 경우에도 하루 적어도 3회로 나누어 먹는 편이 체중증가가 적습니다. 즉, 먹는다는 행위자체의 에너지 소비량도 300cal나 되기 때문이다. 오히려 식사를 거르면 비만에 걸릴 확률이 높습니다. 굶게 되면 다음식사 때 더 많이 먹게 되고, 섭취에너지의 이용률도 높아지므로 소량씩 세끼 식사가 기본입니다.

Q.배가 나왔다고 뱃몸일으키기를 열심히 하는 경우를 보았는데 이것이 효과가 있을까요?

A.이제까지 밝혀진 바로는 특정한 부위의 운동이 그 부분의 지방을 감소시키지 않는다고 보고되고 있습니다. 그러므로 복근운동만 한다고 배가 들어가는 것은 아닙니다. 달리기 같은 꾸준한 유산소운동으로 몸속의 지방을 태워야 빠진다는 사실을 꼭 명심하기 바랍니다.

Q.운동을 할 시간이 없다고 살을 빼기 위해 사우나를 많이 하는 분들이 있는데 운동으로 흘리는 땀과 어떤 차이가 있나?

A.운동으로 땀을 흘리는 것은 체온 유지뿐만 아니라 혈액 순환과 함께 몸속에 쌓인 노폐물을 땀을 통해 배출해 주지만 사우나에서 흘리는 땀은 급격한 체온상승을 막고자 막대한 수분손실로 인한 탈수현상을 유발시켜 건강에 나쁜 영향을 미칠 수 있습니다.

Q.날씬한 것이 건강에 좋다고 하는데 정상적인 체중을 가진 사람도 빼야 할까요?

A.최근 신문이나 잡지를 보면 우리나라 사람들이 온통 살과의 전쟁을 하는 듯이 많은

지면이 다이어트 광고로 채워지고 있습니다. 그러다 보니 정상적인 체중을 가진 분들도 상대적으로 마른몸매를 가지기 위해 다이어트를 하는 사람이 늘고 있습니다.

보건복지부가 95년 한 해 동안 전국의 20대 이상 성인 4천 5백 38명을 대상으로 국민 영양조사를 실시한 결과, 정상체중에 못 미친 「저체중」 여성이 21.3%로 94년 조사 때의 18.8%에 비해 2.5%나 늘었다고 발표하였습니다.

이는 최근에 마른 것이 예쁘다는 잘못된 미에 대한 개념으로 건강한 사람도 다이어트를 하기 때문입니다. 날씬한 것이 무조건 좋다고 무리한 비만관리로 심각한 병을 안고 병원을 찾아오는 분을 자주 만나게 됩니다. 나이 들어 다이어트를 잘 못 하면 몸속의 근육이 빠져 나가 체중은 줄었는데 오히려 지방비율이 높아지고 근감소로 인한 근골격계 질환으로 고생하게 됩니다.

비만은 오히려 나중에 생길 수 있는 성인병 예방차원에서 바라보아야 합니다.

비만관리에 소홀하게 되면 고혈압이나 당뇨, 중풍의 원인이 될 수 있고 체중으로 인한 요통관절염까지 일으킬 수 있기 때문입니다. 여성의 경우 무리한 다이어트는 여성 호르몬의 생성이 잘 안 돼 월경불순이 초래되기도 하며, 장기적으로 골다공증이나 면역 대사기능이 약화될 가능성이 있습니다.

그러므로 정상체중을 가지신 분들은 단지 날씬해지기 위해 건강을 잃어버리는 실수를 범하지 않도록 하고, 체중을 빼야 할 분들도 꼭 운동요법을 실시하여 식이요법으로 체중을 뺄 때 생기는 여러 가지 질병을 예방하여야 합니다.

적절한 운동은 비만체중을 감소시킬 뿐만 아니라 인슐린 수준과, 혈액수치, 혈압, 관상 동맥의 상태를 개선시킴으로써 비만환자에게 여러 가지 유익한 조건을 조성해 주기 때문입니다.