

‘살과의 전쟁’... 생활속 다이어트

웬만한 직장인이려면 누구나 한번쯤 ‘살과의 전쟁’을 벌여볼 기력이 있을 것이다. 몸을 살을 빼기 위해 남들이 좋다고 하는 운동, 식이요법, 심지어

수술까지 받는 이들도 있다. 하지만 살은 좀처럼 빠지지 않는다. 다이어트를 위해 반드시 고려해야 할 생활습관과 체형별 알맞은 운동방법 등을 살펴본다.

물만 먹어도 살찌는 체질은 없다 식사량보다 생활·식습관이 중요

■ 잘못된 습관 또는 사고방식

◇운동했으니까 이 정도는 먹어도 되겠지=다이어트를 할 때 식사 조절과 운동은 함께 이뤄져야 하며, 운동을 좀했다는 이유로 식사량을 늘려서는 안된다. 겨우 30분 정도 걷고 나서 ‘오늘 운동 좀 했구나’라는 식으로 심리적인 안도를 해버리면 끈란하다는 것이다. 특히 여자는 웬만한 시간 동안 운동을 해서는 많은 칼로리가 소비되지 않는다는 걸 기억해야 한다.

◇이 정도 간식쯤이야= 가장 흔한 간식인 빵, 과자, 아이스크림은 5대 영양소 중 탄수화물과 지방만을 함유하고 있기 때문에 영양소의 불균형이 찾아올 뿐만 아니라 살도 놀라운 속도로 붙는다. 이렇게 간식에 집착하는 습관은 바로 탄수화물 중독증 때문이다. 탄수화물 중독증에 걸리면 정신이 멍하고 집중력이 떨어지거나 마음이 우울하고 늘 피곤함을 느끼게 되는 부작용이 생긴다. 대신 비타민, 무기질이 풍부하게 들어 있으면서도 포만감을 확실하게 주는 방울 토마토, 오이, 당근 등을 수시로 먹자. 또한 가능하면 단 음식은 줄여야 한다.

◇물만 먹어도 살찌는 체질= 그런 체질은 없다. 비만 전문가들은 적게 먹어도 비만에서 벗어나지 못하는 이유는 잘못된 다이어트 때문이지 체질 탓이 아니라고 말한다.

다이어트에 따른 후유증이나 요요현상 없이 효과적으로 살을 빼려면 저열량의 균형잡힌 식사를 하고 정기적인 운동을 병행해야 하는데, 단순히 식사량만 줄이면 조금 빠지는 것 같다가 다시 찌버리는 요요현상이 생기거나 오

히려 살이 빠지지 않는 체질이 되어버리는 사태가 발생할 수 있다는 것이다. 즉 운동 없이 무리한 다이어트를 반복하면 근육량이 줄어들고 지방량이 증가해 기초대사량이 줄어들기 때문에 에너지 소비량이 감소해, 심한 경우 하루에 한 끼를 먹어도 살이 빠지지 않을 수도 있다.

◇적게 먹기만 하면 OK? = 성인 남성이 하루에 섭취하는 열량은 평균 2천200kcal, 여성은 1천800kcal이다. 다이어트를 하려면 남성은 1천200~1천600kcal, 여성은 800~1천200kcal 정도로 섭취열량을 제한할 필요가 있다. 그러나 비만은 식사량뿐만 아니라 식사의 내용, 섭취 방법, 운동을 좋아하는지 싫어하는지, 간식은 어느 정도나 무엇을 먹는 지 등의 행동 및 식생활 습관에 크게 좌우된다.

예를 들어 다이어트를 하려고 마음먹은 한 주부가 아침에 우유 한 잔, 점심에 작은 빵 하나와 커피 한 잔, 저녁엔 일반 가정과 비슷하게 먹는 데도 살이 빠지지 않는다고 치자. 이는 저녁식사 뒤 다음날 점심때까지 18시간 동안 우유 한 잔 이외에는 거의 먹은 게 없게 되고, 이 때 신체가 위기 의식을 느껴 비상사태를 선포하게 되므로, 열량소모를 최대한 억제하고 절약한 칼로리를 체내에 지방으로 저장해 비상식량으로 비축하려 하기 때문이다.

그러므로 잘못된 다이어트로 인해 체중이 줄지 않고 오히려 더 살찌기 쉬운 체질이 되어버리는 것. 운동이나 생활습관의 변화 없이 단순히 식사량 조절만으로 살을 빼겠다는 것은 길게 봤을 때 오히려 우리 몸을 살찌기 쉬운 체질로 변화시키는 꼴밖에 되지 않는다는 사실을 명심해야 한다.



박달나무한의원 강채미 원장이 30대 여성의 복부 비만 해소를 위해 지방 분해 침을 놓고 있다.

열대야 불면증을 이기자

일반인 대부분이 느끼는 열대야 불면 증상은 일시적인 증상이지만 장기간 계속되는 경우 피로의 누적으로 건강에 악영향을 끼치게 된다. 또 잠이 들더라도 자주 깨고 깊은 잠에 이르지 못해 잠 시간 자더라도 아침에 일어나면 몸이 빠르거나 피곤한 느낌이 남고 낮에 졸릴 뿐만 아니라 무기력한 상태가 된다.

한국건강관리협회 광주전남지부가 제시한 여름철 열대야 극복 방법을 소개한다.

◇열대야 불면증상의 원인= 밤 기온이 25도가 넘어가면 불면증상을 느끼는

하게 한다. 밤에 잠을 설치고 낮잠을 지나치게 자는 것은 좋지 않으며, 정 필요하면 30분 내외로 한다.

밤에 잠이 잘 오지 않으면 뒤척이지 말고 잠자리에서 벗어나 많은 짐승이 필요하지 않은 가벼운 독서를 하다가 다시 잠이 오면 잠자리에 든다. 잠이 들지 않으면 이런 행동을 반복해도 좋다.

잠자기 적절하고 쾌적하게 느끼는 방 온도는 섭씨 20도 정도지만 사람마다 차이가 있고 담요나 이불을 덮는 습관에 따라 다르므로 냉방기를 일률적으로 맞추어 놓는 것은 바람직하지 못하다.

잠 안오면 가벼운 독서를 지나친 운동·작업은 금물 미지근한 물 샤워 큰 도움

사람이 많아진다. 기온이 올라갈 경우 왜 잠이 오지 않는 것일까? 이는 고온이 체내의 온도조절 중추를 흥분시켜 일종의 각성 상태를 만들기 때문에 쉽게 잠이 들 수 없게 되는 것이다. 즉 일반적으로 수면을 취하기에 가장 좋은 온도인 섭씨 18~20도 범위를 벗어난 기온일 때, 인체가 기온 적응을 위해 지속적인 각성 상태가 돼 쉽게 잠이 오지 않는 것이다.

◇열대야 불면증 극복방법= 열대야를 극복하는 방법은 일반적인 수면 위생을 잘 지키는 것에서 시작한다. 카페인과 알코올이 들어 있는 음료나 음주를 피하고, 자고 일어나는 시간을 일정

또 선풍기를 틀 때도 수면 시작 1~2시간 만 몸에서 멀리 떼어 놓고 가동시키는 것이 좋다. 지나치게 오랜 시간 밀폐된 공간에서 선풍기를 켜 경우 저체온증에 빠져 생명의 위험을 초래하기도 한다.

잠자기 2시간 전에는 지나치게 심한 운동은 삼가고 운동은 이른 저녁에 하는 것이 좋다. 마찬가지로 잠자기 전 지나치게 집중하는 작업도 피하는 것이 좋다. 잠자리에 들기 전 미지근한 물로 샤워를 하고 우유를 한잔 먹어 공복감을 없애는 것도 수면에 도움이 될 수 있다. 대부분 열대야 현상은 연속 10일을 넘지 않는 편이므로 이 기간 동안 충분한 영양섭취와 최적의 수면환경을 유지해 신체 피로를 풀어 나가는 지혜가 필요하다. 또한 건강한 삶을 위해서는 올바른 식습관, 규칙적인 생활과 운동, 정기적인 건강검진 또한 중요하다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

거대비만 수영·자전거 타기 미끈비만 덤벨·암벽등반

■ 체형별 알맞은 운동

◇거대 비만형 몸매=수영은 무릎에 체중이 실리지 않아 관절에 무리가 없으며, 필요한 곳에 근육이 붙기 때문에 몸매에 라인을 만드는 데도 효과적이다. 자전거 타기는 모든 체중을 실는 운동이 아니기 때문에 관절과 뼈에 무리를 주지 않는다. 운동 초기에는 경치를 달려 지방을 연소시키는 데 집중한다. 거대 비만형은 평소처럼 걷기 운동이 움직여 주는 것만으로도 의외의 성과를 얻을 수 있다.

◇미끈 비만형 몸매=전신에 근육량이 모자란 상태이므로 근육 비율을 갑자기 높이면 몸에 무리가 된다. 덤벨 다이어트는 초보자들에게 권장 만한 방법. 덤벨을 한 번에 10분씩 틈틈이 때때로 드는 걸 실천하다가 익숙해지면 앉았다 일어섰다를 동시에 반복하는 식으로 강도를 높인다. 근육이 어느 정도 붙기 시작할 때 암벽등반을 시행하면 신체와 하체에 고르게 근육을 만들어 준다. 삶은 달걀을 함께 먹으면 시너지 효과가 있다.

◇군살형 몸매=평소 안 쓰던 근육을 사용하게 하고 복식 호흡을 하면서 동작을 해야 하는 발레는 셀룰라이트 개선에도 도움을 준다. 전신 운동이면서 근육 운동까지 되는 발레는 부분적 셀룰라이트가 있는 군살형 몸매에 적합한 좋은 유산소 운동이다. 향산화 식품을 먹으면 몸의 신진대사가 원활해져 면역 기능이 좋아지고, 멍쳐 있던 셀룰라이트가 제거된다. 오색의 채소와 과일을 하루 다섯 접시 정도 먹거나 다이어트에 관여하는 비타민 B6와 B군을, 크롬 등의 미네랄을 영양제 형태로 섭취할 것.

◇근육질 강인형 몸매=스트레칭은 강한 근육을 부드러운 근육으로 바꿔주고, 그 상태를 유지할 수 있도록 도와준다. 하지만 운동에 알이 배길 정도로 무리하게 하는 것은 금물이다. 숙면하지 못하면 스트레스 호르몬의 분비로 인해 포만감을 느끼지 못해서 과식하게 되고, 또한 체내 노폐물을 해독 배출시키지 못하게 된다. 순환이 좋지 못하면 부종으로 인해 더 살이 찌 보이는 역효과까지 있다. <도움말=강채미 박달나무 한의원 원장>

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

야외 활동 벌 조심하자

밝은 옷 산행 피하고 쏘였을땐 얼음 찜질

이상 기온으로 도심 벌떼 출현이 잦아지고 있으며, 등산시 벌떼에 쏘여 숨지는 사고도 수시로 발생하고 있다. 등산이나 야외 외출시 벌에 쏘이지 않기 위해 주의해야 할 사항과 벌에 쏘였을 경우 대처 방법을 광주시소방본부의 도움말로 알아본다.

산행시에는 벌을 자극하는 향수와 화장품, 밝은 색 계통의 옷을 피하는 것이

좋다. 실수로 발집을 건드렸을 경우 가능한 낮은 자세(엎드린 자세)를 취해 스스로 물러갈때까지 기다려야 안전하다.

벌에 쏘였을 경우는 침을 핀셋이나 집게를 이용해 제거하지 말고 신용카드 등으로 피부를 한쪽을 밀어 벌침을 뺀 뒤, 얼음찜질을 하고 안정을 취해야 한다. 핀셋이나 집게로 벌 침을 제거할 경우 벌 독을 짜는 효과가 생긴다. 구토, 어지럼증이 계속되거나 가슴이 답답하면 즉시 응급처치를 받아야 하며, 보호장구를 착용하지 않은 채 벌집 제거를 시도해서는 안된다. /채희종기자 chae@

영화안내 HAPPY TIME

인기영화 즐거운시간 보내세요

<p>영화보다 더 재미있는 영화관 www.megabox.co.kr</p> <h2>메가박스</h2> <p>구.련덕약국사거리 ♥에메1544-0600</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>1관</td><td>지.아이.조 (15세)</td><td>최고급관</td></tr> <tr><td>2관</td><td>국가대표 (12세)</td><td></td></tr> <tr><td>3관</td><td>업(전체)/국가대표 (12세)</td><td></td></tr> <tr><td>4관</td><td>해운대 (12세)</td><td></td></tr> <tr><td>5관</td><td>지.아이.조 (15세)</td><td></td></tr> <tr><td>6관</td><td>차우 (18세)/지.아이.조 (15세)/메디엄 (15세)</td><td></td></tr> <tr><td>7관</td><td>10억 (15세)</td><td></td></tr> <tr><td>8관</td><td>국가대표 (12세)</td><td></td></tr> <tr><td>9관</td><td>해운대 (12세)</td><td></td></tr> </table> <p>•이프유 주차장 이용시 2시간 30분 무료 (단, 영화 관람고객에 한함) •2시간 30분 초상시 평상요금 부과</p>	1관	지.아이.조 (15세)	최고급관	2관	국가대표 (12세)		3관	업(전체)/국가대표 (12세)		4관	해운대 (12세)		5관	지.아이.조 (15세)		6관	차우 (18세)/지.아이.조 (15세)/메디엄 (15세)		7관	10억 (15세)		8관	국가대표 (12세)		9관	해운대 (12세)		<p>광동시립 영화시립 •에메:www.joybc.com/ 1588-7941</p> <h2>콜롬버스 시네마</h2> <p>상무점 (상무병원과 이마트 사이) 해남점 (무역화관역면)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>1관</td><td>해운대 (12세)</td><td></td></tr> <tr><td>2관</td><td>업-더빙(전체)/업-더빙(전체)/메디엄 (15세)</td><td></td></tr> <tr><td>3관</td><td>지.아이.조 (15세)</td><td></td></tr> <tr><td>4관</td><td>지.아이.조 (15세)</td><td></td></tr> <tr><td>5관</td><td>국가대표 (12세)</td><td></td></tr> <tr><td>6관</td><td>국가대표 (12세)</td><td></td></tr> <tr><td>7관</td><td>해운대 (12세)</td><td></td></tr> <tr><td>8관</td><td>해리포터와 혼혈왕자(전체)/차우(18세)</td><td></td></tr> <tr><td>9관</td><td>해운대 (12세)</td><td></td></tr> <tr><td>10관</td><td>해운대 (12세)</td><td></td></tr> </table> <p>[상무점] 평일 2000원 할인! 중복인기가능!! 1588-7941 [상무점] 매일 팝콘 무료증정!</p>	1관	해운대 (12세)		2관	업-더빙(전체)/업-더빙(전체)/메디엄 (15세)		3관	지.아이.조 (15세)		4관	지.아이.조 (15세)		5관	국가대표 (12세)		6관	국가대표 (12세)		7관	해운대 (12세)		8관	해리포터와 혼혈왕자(전체)/차우(18세)		9관	해운대 (12세)		10관	해운대 (12세)		<p>고려시립 고객관동 •www.hamcinema.co.kr/ 1588-9120</p> <h2>하미 시네마</h2> <p>전대후문 하미스프링 ☎ 267-7777</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>1관</td><td>업(전체)/메디엄 (15세)</td><td></td></tr> <tr><td>2관</td><td>해운대 (12세)</td><td></td></tr> <tr><td>3관</td><td>해리포터 (전체)/국가대표 (12세)</td><td></td></tr> <tr><td>4관</td><td>차우 (18세)</td><td></td></tr> <tr><td>5관</td><td>해운대 (12세)</td><td></td></tr> <tr><td>6관</td><td>10억 (15세)</td><td></td></tr> <tr><td>7관</td><td>지.아이.조 (15세)</td><td></td></tr> <tr><td>8관</td><td>지.아이.조 (15세)</td><td></td></tr> <tr><td>9관</td><td>국가대표 (12세)</td><td></td></tr> <tr><td>10관</td><td>해운대 (12세)</td><td></td></tr> </table> <p>•5000원 넘는 주차장(3시간무료) •305 매일 심야 •이동통신사 & OK 카쉬백 카드 할인 혜택</p>	1관	업(전체)/메디엄 (15세)		2관	해운대 (12세)		3관	해리포터 (전체)/국가대표 (12세)		4관	차우 (18세)		5관	해운대 (12세)		6관	10억 (15세)		7관	지.아이.조 (15세)		8관	지.아이.조 (15세)		9관	국가대표 (12세)		10관	해운대 (12세)		<p>특별있는 영화산책 •www.dnusa.co.kr/ 1544-0070</p> <h2>씨너스 전대</h2> <p>북구보건소 건너편 ☎ 511-1000</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>1관</td><td>10억 (15세)</td><td></td></tr> <tr><td>2관</td><td>차우 (18세)/국가대표 (12세)</td><td></td></tr> <tr><td>3관</td><td>해운대 (12세)</td><td></td></tr> <tr><td>4관</td><td>업(전체)/해리포터와 혼혈왕자 (전체)</td><td></td></tr> <tr><td>5관</td><td>지.아이.조 (15세)</td><td></td></tr> <tr><td>6관</td><td>국가대표 (12세)</td><td></td></tr> <tr><td>7관</td><td>해운대 (12세)</td><td></td></tr> </table> <p>•매일심야 상영합니다! •무분주차 3시간 •이동통신사 할인혜택 •씨너스북처 사무사(오전10시~오후11시)</p>	1관	10억 (15세)		2관	차우 (18세)/국가대표 (12세)		3관	해운대 (12세)		4관	업(전체)/해리포터와 혼혈왕자 (전체)		5관	지.아이.조 (15세)		6관	국가대표 (12세)		7관	해운대 (12세)		<p>새로운 기쁨 •www.primuscinema.com/www.jalcinema.co.kr</p> <h2>제일 시네마</h2> <p>충장로 3가 ♥ARS 전화예매 227-1960</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>1관</td><td>해운대 (12세)/차우(18세)</td><td></td></tr> <tr><td>2관</td><td>해운대 (12세)</td><td></td></tr> <tr><td>3관</td><td>국가대표 (12세)</td><td></td></tr> <tr><td>4관</td><td>지.아이.조 (15세)</td><td></td></tr> <tr><td>5관</td><td>10억 (15세)/차우 (18세)</td><td></td></tr> <tr><td>6관</td><td>해리포터 (전체)/메디엄 (15세)/업(전체)</td><td></td></tr> </table> <p>•무분주차 3시간 (동부보건소 건너편)무분주차 2시간 30분 초상시 평상요금 부과 ARS 전화예매 227-1960</p>	1관	해운대 (12세)/차우(18세)		2관	해운대 (12세)		3관	국가대표 (12세)		4관	지.아이.조 (15세)		5관	10억 (15세)/차우 (18세)		6관	해리포터 (전체)/메디엄 (15세)/업(전체)	
1관	지.아이.조 (15세)	최고급관																																																																																																																																
2관	국가대표 (12세)																																																																																																																																	
3관	업(전체)/국가대표 (12세)																																																																																																																																	
4관	해운대 (12세)																																																																																																																																	
5관	지.아이.조 (15세)																																																																																																																																	
6관	차우 (18세)/지.아이.조 (15세)/메디엄 (15세)																																																																																																																																	
7관	10억 (15세)																																																																																																																																	
8관	국가대표 (12세)																																																																																																																																	
9관	해운대 (12세)																																																																																																																																	
1관	해운대 (12세)																																																																																																																																	
2관	업-더빙(전체)/업-더빙(전체)/메디엄 (15세)																																																																																																																																	
3관	지.아이.조 (15세)																																																																																																																																	
4관	지.아이.조 (15세)																																																																																																																																	
5관	국가대표 (12세)																																																																																																																																	
6관	국가대표 (12세)																																																																																																																																	
7관	해운대 (12세)																																																																																																																																	
8관	해리포터와 혼혈왕자(전체)/차우(18세)																																																																																																																																	
9관	해운대 (12세)																																																																																																																																	
10관	해운대 (12세)																																																																																																																																	
1관	업(전체)/메디엄 (15세)																																																																																																																																	
2관	해운대 (12세)																																																																																																																																	
3관	해리포터 (전체)/국가대표 (12세)																																																																																																																																	
4관	차우 (18세)																																																																																																																																	
5관	해운대 (12세)																																																																																																																																	
6관	10억 (15세)																																																																																																																																	
7관	지.아이.조 (15세)																																																																																																																																	
8관	지.아이.조 (15세)																																																																																																																																	
9관	국가대표 (12세)																																																																																																																																	
10관	해운대 (12세)																																																																																																																																	
1관	10억 (15세)																																																																																																																																	
2관	차우 (18세)/국가대표 (12세)																																																																																																																																	
3관	해운대 (12세)																																																																																																																																	
4관	업(전체)/해리포터와 혼혈왕자 (전체)																																																																																																																																	
5관	지.아이.조 (15세)																																																																																																																																	
6관	국가대표 (12세)																																																																																																																																	
7관	해운대 (12세)																																																																																																																																	
1관	해운대 (12세)/차우(18세)																																																																																																																																	
2관	해운대 (12세)																																																																																																																																	
3관	국가대표 (12세)																																																																																																																																	
4관	지.아이.조 (15세)																																																																																																																																	
5관	10억 (15세)/차우 (18세)																																																																																																																																	
6관	해리포터 (전체)/메디엄 (15세)/업(전체)																																																																																																																																	