

겨울철 식습관 다이어트

밥 30번 이상 꼭꼭 씹고 야식 피하라

다이어트에 계절이 어디 있다고 하지만, 겨울은 확실히 살이 찌기도 쉽고 빠지기도 쉽다. 낮은 기온은 사람을 움츠리게 하지만, 이때 조금만 움직이면 살은 더 잘 빠진다. 생각보다 쉬운 겨울철 살 빼는 생활법을 소개한다.

규칙적으로 식사 시간을 정해 배고프지 않아도 식사를 하고, 일정량이 되면 식사를 멈춰야 한다. 또한 같은 양을 먹더라도 언제 어떻게 먹느냐에 따라 체중이 달라지므로 꼼꼼히 따지자. 식사 간격을 4~6시간 정도로 유지한다. 밥은 30회 이상 꼭꼭 씹어 20분 이상 먹는 것이 좋다. 천천히 먹는 습관을 들이면 위의 부담도 줄고 뇌에서도 포만감을 느낄 수 있다.

과일은 당지수 낮은 신맛 나는 토마토·레몬 좋아

◇당지수 높은 겨울철 야식을 조심하자=음식은 칼로리뿐 아니라 당지수(GI)도 따져야 한다. 당지수가 높은 음식은 혈당을 급격히 상승시켜 인슐린 분비를 촉진한다. 과도한 인슐린은 혈중 포도당을 지방으로 축적시키며 폭식을 유도한다.

당지수는 보통 단당류(설탕, 초콜릿, 꿀 등)와 탄수화물 음식(곡류) 등이 높다. 곡류는 야채와 같이 섬유질이 풍부한 음식과 함께 섭취하면 급격한 혈당 상승을 막을 수 있다. 또한 겨울철 근고구마, 붕어빵, 호떡, 우동은 다이어트의 적이라는 사실을 명심하자. 당지수를 낮추려면 채소류, 미역, 두부와 같이 섬유질이 풍부한 식품과 함께 먹는 것이 좋다. 빵 종류는 가능한 한 통밀빵을 선택하며, 우유와 치즈 같은 유제품을 함께 먹자. 조리할 때에는 레몬즙이나 식초를 첨가하면 혈당을 천천히 올리는 데 도움이 된다.

◇매콤한 음식은 다이어트에 도움이 된다=겨울에는 혈관이 수축되기 때문에 혈관을 확장시키면 칼로리 소모가 더 늘어난다. 따라서 매콤한 음식이 겨울철에 효과가 좋다. 대신 너무 맵지 않도록 적절히 조절해야 한다. 특히 소화기관이 약한 사람은 주의해야 한다. 다이어트를 하려다 위장장애를 일으킬 수 있기 때문이다.

◇한방차는 지방 소비량을 높인다=한방차를 자주 마시면 몸의 기운을 원활히 흐르게 하고 혈액순환을 촉진하여 지방 소비량을 높여준다. 몸의 신진대사가 원활해지면, 감기에 잘 걸리지 않고 피부도 훨씬 좋아진다. 계피차, 생강차, 울무차, 모과차를 추천한다.

울무차는 칼로리가 낮고 다이어트에 좋다. 대신 너무 달지 않게 타 마셔야 한다. 모과차는 식욕을 줄이는 데 효과가 좋다. 대신 변비가 있을 때는 피

해야 한다. 계피차 역시 다이어트에 효과적이지만 설사나 풀을 타지 않는 것을 명심하자.

◇과일, 야채로 비타민을 보충한다=열량이 낮으면서 비타민 C가 풍부한 과일이나 야채는 다이어트를 하는 도중에 꼭 섭취해야 한다. 귤이나 키위, 딸기, 오이, 토마토 등이 좋다.

아무것도 섞지 말고 그 자체를 즐기면서 먹는 것이 포인트. 하지만 잠자기 전에는 피하는 것이 좋다. 아무리 열량이 낮더라도 당지수가 높은 과일을 밤에 먹는 것은 다이어트에 방해가 된다.

비타민도 풍부하고 칼로리도 낮은 다이어트의 대안처럼 여겨졌던 과일. 하지만 무심코 먹어왔던 과일 중에 다이어트의 적인 숨어 있다는 사실을 명심해야 한다. 칼로리와 혈당지수를 꼼꼼히 비교해 가려냈다.

▲살빼지는 과일의 조건

1. 칼로리가 낮은 것 : 과일은 살이 찌지 않는다는 잘못된 생각에 한자리에서 꿀을 5~6개씩 먹는 데, 중간 크기 귤 한 개의 열량은 62kcal. 무심코 먹은 과일 몇 개가 밤 한 공기나 같은 열량을 낸다.

2. GI(당지수)가 낮은 것 : 과일 다이어트에서 칼로리보다 중요한 것이 혈당지수인 GI. GI가 높을수록 소화 흡수가 빨라 배고픔을 쉽게 느낀다. 키위, 토마토, 레몬 등 신맛 나는 과일이 GI가 낮다.

3. 섬유질이 풍부한 것 : 섬유질엔 열량이 없기 때문에 많이 먹어도 살이 찌지 않고 포만감을 주어 배고픔을 잊게 한다. 배, 사과, 복숭아 등 딱딱하고 부드러운 과일보다 딱딱한 과일에 섬유질이 많다. 과일은 껍질에 식이 섬유소와 영양 성분이 많기 때문에 껍질째 먹는 것이 건강과 다이어트 모두에 좋다. <도움말 : 박달나무 한의원 강채미 원장>

/채희중기자 chae@kwangju.co.kr



과체중을 걱정하는 환자에게 강채미 박달나무 한의원 원장이 겨울철 다이어트에 적합한 식습관과 한방 치료 요법 등에 대해 설명하고 있다.

서울대 박상철 교수 '광주 국제 노화 심포지엄' 주제 발표

“한국 백세인 장수 비결 데친 채소와 발효식품”

노화연구의 세계적 권위자이자 국내 최초 백세인(百歲人) 연구자인 서울대 의대 박상철(노화고령사회연구소장) 교수(사진)가 최근 잇따라 광주를 찾아 '장수인들의 식단과 식습관'을 발표해 관심을 끌었다.



해 우리나라 백세인의 과일 섭취량은 극히 낮았다. 이는 과일보다 야채 구입 비용이 훨씬 적게 들기 때문으로 추정된다. 그렇다면 '과일 없이 채소만 먹

어도 건강하게 오래 살 수 있을까', '가능하다'가 정답이다. 과일은 항산화 효과가 있지만 돌연변이(일부가 발암물질이 된다) 억제 효과는 거의 없다. 반면 채소는 두가지 효과를 모두 지니기 때문이다.

연구 결과 대부분의 장수인들의 영양 상태는 비교적 정상이었다. 그렇다면 우리나라 백세인은 이 같이 '채식주의자'인데 채식만으론 섭취가 불가능한 것으로 알려진

비타민 B12·비타민 K 등은 어떻게 보충했을까? 그 해답은 '삭힌' 발효식품에 있다. 콩·배추엔 비타민 B12가 없지만 이들을 발효시킨 된장·간장·청국장·고추장 등은

비타민 B12가 풍부하다. 발효과정에서 생긴 미생물이 비타민 B12나 K를 만드는 것이다. 실제 우리나라 장수 노인 중 비타민 B12의 혈중 농도가 정상 이하인 비율은 2% 남짓에 불과하다.

이 밖에 백세인들은 식습관 자체가 바람직하다는 점이 규명됐다. 무엇보다 식생활의 규칙성이 분명했으며 식사량의 절제성, 식단의 중용성 등이 건강의 요인이었음을 설명해주고 있다.

박상철 교수는 “장수 식품은 특별한 것이 아니며 우리 전통 식품에 비방이 있다”면서 “데친 채소와 발효식품 등 전통식품이 우리의 건강과 장수에 기여하고 있음이 명백하다”고 주장했다.

사르데냐(지중해의 장수 지역)·오키나와의 백세인은 과일을 주로 섭취한 데 반

/채희중기자 chae@kwangju.co.kr

신장암 척추신경 전이 새 수술법 소개

동광주우리병원 김대용 원장 논문 국제 학술지 게재

동광주우리병원 김대용 원장의 논문이 척추 분야의 국제 학술지(SCI) 중 최고의 권위를 자랑하는 '스파인(Spine)'지 11월호에 실렸다. 특히 이번 연구 논문은 전이성 척추 신장암 환자 수술에 대한 임상 경험과 연구결과를 척추 전문병원에서는 지역 최초로 '스파인(Spine)'지에 게재한 논문이라 그 의미가 더욱 크다고 할 수 있다.

'스파인(Spine)'지는 사이언스(Science), 네이처(Nature) 등과 견주는 척추분야 최고의 권

위를 가진 국제학술 권위지이다.

이번 연구 논문은 김대용 원장을 비롯한 우리병원 척추종양 수술센터 팀원이 공동 연구한 결과를 보고한 논문이다. 이 논문은 53세 남자 환자에서 신장암이 척추 경막 내로 전이되어 척추 신경을 압박한 사례로, 미세현미경하 종양 제거술을 시행하였다. 이번 사례는 세계적으로 6명의 사례만이 보고된 매우 드문 경우로 각종 암의 척추신경 전이에 의한 마비나 통증이 있는 환자에게 희망을 줄 것으로 예상된다.

원추각막의 예방 및 치료

밝은안과21 시민 건강강좌

내달 2일 병원 문화센터서

밝은안과21은 오는 12월 2일 원추각막 무료 시민 건강강좌를 개최한다. 밝은안과21 8층 문화센터에서 열리는 이번 건강강좌는 ▲원추각막의 정의 및 치료 ▲각막이식 ▲링삽입술 등으로 진행된다.

원추각막은 각막이 뒤틀리는 질환으로 안경을 착용해도 시력이 나오지 않아 하드렌즈를 착용해야하는 질환이다. 하드렌즈도 효과가 없으면 결국은 각막이식을 해야하는 무서운 질환으로 알려져 있다.

이번 강좌에서 소개될 인텍스링 삽입술은 각막조직의 손상이 없고 짧은 수술시간과 회복기간 등의 장점을 가지고 있다. 밝은안과21은 이번 공개강좌를 통해 원추각막에 관한 정보를 전달하는 것은 물론 강의 후 질의응답과 무료 상담을 통해 궁금증을 해결하는 시간을 마련, 원추각막에 관심이 있거나 원추각막으로 인해 고통 받는 환자들의 궁금증을 풀어 줄 예정이다.

/채희중기자 chae@kwangju.co.kr

