



생활속 다이어트

박달나무한의원 강채미 원장

간식에 집착하는 습관 버려야 '몸짱'

젊은 여성치고 한번쯤 다이어트를 시도해보지 않은 사람은 없을 것이다. 요즘에는 남성도 예외는 아니다. 똥배에서 복근으로의 탈바꿈을 위해 '살과의 전쟁'을 벌이는 이들을 주위에서 쉽게 볼 수 있다.

문제는 여지간한 노력으로는 살이 빠지지 않는다는 데 있다. 무조건 적게 먹고 날씬해지는 것도 아니고, 운동만 열심히 한다고 해서 원하는 효과를 거둘 수 있는 것도 아니다. 절대로 빠지지 않는 살, 문제는 식습관이다.

◇"운동했으니까 이 정도는 먹어도 돼"

살을 빼기 위해 안 해본 운동이 없다는 김성인(여·30)씨, 50분 가량의 아쿠아로빅 수업이 끝나면 갑자기 밀려온 허기를 참지 못하고 엄청난 양의 식사와 함께 갈증 해소를 위해 탄산음료까지 마빈 결투하고 있었다.

다이어트를 할 때 식사 조절과 운동은 함께 이뤄져야 하며, 운동을 좀 했다는 이유로 식사량을 늘려서는 안 된다. 겨우 30분 정도 걸고 나서 '오늘 운동 좀 했구나'라는 식으로 심리적인 안도를 해버리면 곤란하다는 것이다. 여자는 웬만한 시간 동안 웬만한 운동을 해서는 그렇게 많은 칼로리가 소비되지 않는다는 걸 기억하라. 그렇기 때문에 자신이 하는 운동의 칼로리 소모량을 알아 둘 필요가 있다.

◇간식 배는 따로 있다고 생각한다.

밥은 밥이고, 빵은 또 빵인 거다. 하지만 제일 만만한 간식 메뉴인 빵, 과자, 아이스크림은 5대 영양소 중 탄수화물과 지방만을 함유하고 있기 때문에 영양소의 불균형이 찾아올 뿐만 아니라 살도 놀라운 속도로 붙는다.

사실 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 방울토마토, 오이, 당근을 수시로 먹으면 좋다.

◇물만 먹어도 살찌는 체질이란 없다.

"물만 먹어도 살이 찌는 체질"이라며 불평하는 사람들이 있다. 하지만 그것은 대단한 착각, '뭘 모르는 말씀'이다. 비만 전문가들은 적게 먹어도 비만에서 벗어나지 못하는 이유는 잘

못된 다이어트 때문이지 체질 탓이 아니라고 말한다.

다이어트에 따른 후유증이나 요요 현상이 효과적으로 살을 빼려면 저열량의 균형잡힌 식사를 하고 정기적 운동을 병행해야 하는데, 단순히 식사량만 줄이면 조금 빠지는 것 같다가 다시 찌버리는 요요현상이 생기거나 오히려 살이 잘 빠지지 않는 체질이 되어버리는 사태가 발생할 수 있다는 것이다. 즉 운동없이 무리한 다이어트를 반복하면 근육량이 줄어들고 지방량이 증가해 기초대사량이 줄어들기 때문에 에너지 소비량이 감소, 심한 경우 하루에 한 끼를 먹어도 살이 빠지지 않을 수도 있다는 것.

실제로 한 연구결과에 의하면, 우리나라 10대 초·중·고 여학생의 경우 5명 가운데 2명꼴로 다이어트를 시도해본 적이 있고 그 가운데 상당수가 요요현상, 건강악화, 체중증가 등의 부작용을 겪은 것으로 나타났다.

빵·과자·아이스크림...

탄수화물·지방 다량 함유

영양 불균형에 비만 초래

◇적게 먹기만 하면 OK?

우리나라 성인 남성이 하루에 섭취하는 열량은 평균 2200kcal, 여성은 1800kcal이다. 다이어트를 하려면 남성은 1200~1600kcal, 여성은 800~1200kcal 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 마음 먹은 한 주부가 아침에 우유 한 잔, 점심에 작은 빵 하나와 커피 한 잔, 저녁은 일반 가정과 비슷하게 먹는 데도 살이 빠지지 않는다고 치자. 이는 저녁 식사 후 다음날 점심때까지 18시간 동안 우유 한 잔 이외에는 거의 먹은 게 없게 되고, 이때 신체가 위기 의식을 느껴 비상사태를 선포하게 되므로, 열량소모를 최대한 억제하고 절

약한 칼로리를 체내에 지방으로 저장해 비상식량으로 비축하려 하기 때문이다. 그러므로 오히려 잘못된 다이어트로 인해 체중이 줄지 않고 오히려 더 살찌기 쉬운 체질이 되어버리는 것. 운동이나 생활습관의 변화없이 단순히 식사량 조절만으로 살을 빼겠다는 것은 갈수록 어려워지는, 간식은 어느 정도나 무엇을 먹는 지 등의 행동 및 식생활 습관에 크게 좌우된다.

◇유형하는 다이어트는 조심, 또 조심!

국내에 소개된 다이어트는 대부분 저당질·저지방과 고당질·저지방 다이어트 등 크게 두 가지로 나눌 수 있는데, 탄수화물·단백질·지방의 섭취 비율을 65 : 15 : 20으로 맞추는 균형식이 아니라서 장기 섭취시 영양 불균형이 초래될 수밖에 없다.

저당질·고단백 다이어트에는 주로 달걀 요리를 섭취하는 덴마크스 다이



박달나무한의원 강채미 원장이 30대 여성의 복부에 지방분해 침을 놓고 있다.

에트와 육류 위주로 식단을 구성하는 황제다이어트 등이 있고, 고당질·저지방 다이어트에는 탄수화물 섭취를 주로 한 스프링 다이어트와 사과와 포도 등 한 가지 과일을 집중적으로 섭취하는 과일다이어트 등이 있다.

저당질·고단백 다이어트는 당질을 많이 섭취해온 한국인이 따라 하기 힘들 뿐 아니라 동물성 지방 섭취 증가로 동맥경화증 위험을 초래할 수 있다. 또 고당질·저지방 다이어트는 필수 지방산과 아미노산을 부족하게 섭취하고 당질은 과다 섭취해 인슐린 분비가 증가, 지방이 적게 분해되어 축적되는 단점을 '안고 있다.'

그러므로 유행하는 다이어트로는 살을 빼더라도 요요현상이 쉽게 오고 건강까지 해칠 수 있으므로 조심, 또 조심해야 한다. 저당질·고단백 다이어트에는 주로 달걀 요리를 섭취하는 덴마크스 다이

에트와 육류 위주로 식단을 구성하는 황제다이어트 등이 있고, 고당질·저지방 다이어트에는 탄수화물 섭취를 주로 한 스프링 다이어트와 사과와 포도 등 한 가지 과일을 집중적으로 섭취하는 과일다이어트 등이 있다.

◇유형하는 다이어트는 조심, 또 조심!

국내에 소개된 다이어트는 대부분 저당질·저지방과 고당질·저지방 다이어트 등 크게 두 가지로 나눌 수 있는데, 탄수화물·단백질·지방의 섭취 비율을 65 : 15 : 20으로 맞추는 균형식이 아니라서 장기 섭취시 영양 불균형이 초래될 수밖에 없다.

저당질·고단백 다이어트에는 주로 달걀 요리를 섭취하는 덴마크스 다이

에트와 육류 위주로 식단을 구성하는 황제다이어트 등이 있고, 고당질·저지방 다이어트에는 탄수화물 섭취를 주로 한 스프링 다이어트와 사과와 포도 등 한 가지 과일을 집중적으로 섭취하는 과일다이어트 등이 있다.

저당질·고단백 다이어트는 당질을 많이 섭취해온 한국인이 따라 하기 힘들 뿐 아니라 동물성 지방 섭취 증가로 동맥경화증 위험을 초래할 수 있다. 또 고당질·저지방 다이어트는 필수 지방산과 아미노산을 부족하게 섭취하고 당질은 과다 섭취해 인슐린 분비가 증가, 지방이 적게 분해되어 축적되는 단점을 '안고 있다.'

그러므로 유행하는 다이어트로는 살을 빼더라도 요요현상이 쉽게 오고 건강까지 해칠 수 있으므로 조심, 또 조심해야 한다.

◇유형하는 다이어트는 조심, 또 조심!

국내에 소개된 다이어트는 대부분 저당질·저지방과 고당질·저지방 다이어트 등 크게 두 가지로 나눌 수 있는데, 탄수화물·단백질·지방의 섭취 비율을 65 : 15 : 20으로 맞추는 균형식이 아니라서 장기 섭취시 영양 불균형이 초래될 수밖에 없다.

저당질·고단백 다이어트에는 주로 달걀 요리를 섭취하는 덴마크스 다이

동신대 한방병원 '폐경 후 여성 고혈압' 침 치료 개발 착수

임상 시험 지원자 60명 선착순 모집

동신대 광주한방병원이 폐경 후 고혈압을 앓는 여성들을 위한 침 치료 임상연구에 착수했다.

동신대광주한방병원 임상연구센터 최진봉 교수팀은 폐경 후 갱년기 여성 고혈압에 대한 침 치료법 개발을 위해 한국한의학회원과 함께 임상 연구를 실시하기로 하고, 임상 시험 지원자 60명을 선착순 모집한다.

이 연구는 폐경 후 갱년기 여성 고혈압에 대한 침 치료의 유효성

과 안전성의 효과를 확인하기 위해 실시되는 것으로 동신대 광주한방병원, 세명대 제천한방병원에서 동시에 임상 시험이 진행될 예정이다.

만45세 이상 65세 이하 여성 가운데 마지막 월경이 끝난 지 1년이 지나고 평균혈압 수치가 수축기압 120~159 Hg, 이완기압 80~99 Hg에 해당하는 여성을 대상으로 하며 8주 동안 1주일에 2~3회, 총 20회에 걸쳐 침 치료를 실시할 계

획이다.

단, 최근 3개월 이내에 고혈압 약이나 갱년기장애 증상에 사용하던 한약 및 기능성식품을 복용한 자, 최근 1개월 이내에 호르몬(에스트로겐, 프로게스테론) 치료를 받은 자, 갑상선 기능항진증, 뇌혈관장애, 심장질환, 신장질환, 간 질환을 앓고 있거나 조절되지 않는 당뇨병 질환을 가진 자는 제외된다.

문의는 동신대 광주한방병원 임상시험센터 062-350-7515.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

M 의료 라운지 Medical lounge

시엘병원, 수정란 성장 과정 실시간 감시시스템 국내 최초 도입

불임치료 및 시험관아기기술전문 시엘병원은 시험관아기기술 과정에서 양질의 수정란을 선별하여 임신 성공률을 높이기 위해 '수정란 실시간 감시시스템 (Time lapse)'을 국내 최초로 도입했다.

이 특수 수정란 감시시스템은 인큐베이터 내에서 성장하는 각각의 수정란이 성장하는 과정을 개별적으로 특수 소형 CCD 카메라로 전체 발달 과정을 촬영, 수정란의 최종 상태는 물론이고 수정란의 성장과정까지 모니터상에서 상세히 파악할 수 있다. 이로 인해 기존의 현미경상에서 관측되는 수정란 감별법보다 훨씬 정확도를 높일 수 있게 됐다.

또한 이제까지 양질의 수정란을 이식하고도 착상

반복적으로 실패한 불임부부들에게 수정란의 발달과정을 영상으로 보여주면서 최종 수정란이 우수하다라고 발달과정 수정란의 분화과정에서 이탈상황이 발견되면 설명할 수 있어서 불임치료담당 의사와 환자들

의 이해도를 높일 수 있는 계기를 마련했다. 시엘병원 관계자는 "최근 들어 해외에서 시험관아기기술을 원하는 부부들이 의료선진국 수준의 까다로운 요구를 하는 경우가 빈번하다"면서 "지방 불임병원으로서 명성을 잃지 않기 위해 최고의 서비스와 앞서가는 최신의료장비를 구비하는 많은 노력을 기울이고 있다"고 덧붙였다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

일, 자궁경부암 백신 접종 권장 중단

일본 후생노동성은 지난 14일 자궁경부암 백신 접종에 대한 정부 차원의 적극적인 권장을 잠정 중단하기로 했다.

백신접종 후 빈도는 낮지만 원인불명의 만성적인 통증, 보형물 등의 부작용 발생 사례가 보고됐기 때문이다.

이와 관련, 후생노동성은 지방자치단체가 각 가정에 백신 접종 안내문을 보내는 것을 중지하라고 이례적으로 통지했다. 일본은 예방접종법에 따라 올해 4월부터 자궁경부암 백신에 대해 정부가 접종을 권장하는 '정기접종' 대상에 포함시켰다. 일본정부의 이 같은 조치는 일본뇌염 백신접종 후 중대한 부작용이 보고돼 2005년 백신 접종 권장을 중단한 이후 두 번째다. 일본뇌염 백신은 그 후 새로운 백신이 개발되면서 2010년부터 접종 권장이 재개됐다.

/연합뉴스

건강관리협, 혈압·당뇨 등 건강체험

한국건강관리협회광주전남지부(본부장 강신규)는 지난 14일 광주 우산종합사회복지관에서 북구주민의 건강한 생활을 위한 '열린마음 홍보캠페인'을 실시했다.

한국건강관리협회는 광주북구정신건강증진센터와 함께 건강에 대한 정보제공 및 혈압, 당뇨, 스트레스 측정, 혈관노화도 검사 등을 실시했다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr



삼희공인중개사

모든부동산 급매매

급매처분상담

경매 공매 류

미준공건물

복잡한 권리관계에 있는 부동산 말소와 동시에 일괄매입

매수자 상담환영

법률/금융상담 동구 불로동 삼희빌딩 3층
234-1199 / 010-8730-3340
신뢰할 안내자를 만나면 인생이 즐겁습니다

신한공인중개사

신축 원룸 매매 전문

- ★북구 전대 상대·농대 1분, 신축 4층, 롬, 14개(주택있음) 월수익 500만, 매가 5억 9천만 (벽돌시공, 대리석시공)
- ★북구 전대 정문 1분, 신축 4층, 롬 16개 (주택 40평) 월수익 750만, 매가 8억 4천만 (벽돌시공, 대리석시공)
- ★북구 전대 정문 1분, 신축 4층, 롬 21개 (주택전환) 월수익 750만, 매가 8억 8천만 (엘리베이터, 벽돌시공, 대리석시공)
- ★서구 쌍촌동 윤천역 2분, 신축 3층, 롬 8개(주택있음) 월수익 280만, 매가 5억 2천(보 2천, 용 1억 2천)
- ★서구 쌍촌동 신축 4층, 원·투룸 14개(주택있음) 매가 6억 9천만
- ★북구 삼각동 신축 4층, 원·투룸 11개(주택있음) 코너, 최고 위치 월수익 330만 (보 2500만, 용 1억 2천) 매가 7억 5천만

상가매매

- ☆상가임대 1층, 수원지구, 대방 5차 후문 59㎡ (보 3천, 월 130만) 모든업종가능
- ☆상가 임대 3층, 수원지구, 모이엘가(APT) 150㎡ (보 1천, 월 90만) 즉시입주, 시비없음
- ☆상가매매 1층, 수원지구 롯데마트, 영화관 300세대 대방 5차 APT 후문 59㎡ 매가 3억 6천, 임대중 (보 3천, 월 150만)
- ☆상가 매매 1층, 수원지구 신한은행 뒤 300세대 모이엘가 APT 후문 3층 280㎡ 매가 3억 2천 (보 2천만, 월 200만, 용 2억 5천만) 학원, 병원, 사무실적합
- ☆상가매매 1층 4칸, 수원지구 대방 1차 APT 정문 대지 304㎡ 매가 6억 3천 (보 8천만, 월 360만, 용 2억 5천만)
- ☆상가매매 1층, 수원지구 대성베르힐 대지 304㎡ 매가 7억 (보 1억 3천만, 용 4억)

독서실 급임대

수원지구 3천세대 모이엘가(APT) 2층, 총 91석 신축, 최신식 시설, 최고위치 (보 5천만, 월 250만, 시비약간있음)

☎062)527-7600
H.P. 010-6670-9800
광주광역시 광산구 수완동(국민은행 LG전자빌)

저렴한 고급별장

정남진 장흥, 특급만 해변가 환상적인 드라이브코스 해수욕장과 선착장 그리고, 최고의 위락시설이 어울린 절경의 별장지

토지 4,900㎡(1,485평) 건물 245㎡(75평)

캐나다산 수입목 목조건물(100%)에 수입 창호등 최고급시설 및 내부 공기 자동배출방식의 숨쉬는 집. 자세한 문외는 사무실로 내방바랍니다

매매가 : 협의

최고의 도심속 전원주택지

지신동 2차순환도로 인근 도심속의 전원주택지 전 3,700㎡(1,120평) 매가 3.3만당 35만원

공장, 창고, 전시장 등

매월동 서광주역 인근 2차순환도로 접 자연녹지 전 1,620㎡(493평) 매가가 200만원 조정 개지동차관련시설, 전시장, 창고 등 투지적합

저렴한 전시장매장

주월동 상가 풍양지구 입구 대로변 코너 대지 512㎡ 건물560㎡ 매가가 7억9천(가구, 전자, 자동차, 아웃도어 등전시판매장 최적

행운공인중개사사무소

(구, 대창공인) 011-642-7777

임대·급매매

웨딩홀 상설부페

임대 2,824㎡ (854평) 주차 500대 보2억 / 월1,500만 매매가15억

돌잔치전문점 키즈카페

임대 2,479㎡ (750평) 주차 500대 보2억/월1,200만 매매가10억

급매인수 11억

건물5,700㎡ (1,740평) 보증금4억 /월2,700만 감정가 78억 급매가 25억 용지역 14억

☎010-9105-3678

급매매

신인동 신안 사거리 부근 30m 도로변 코너 6층 상업지역 건물 건물 600평 토지 151평

평당 토지 가격 600만원 정도 토지 가격 만도 9억정도

매매가격 9억 4천만원

라멘조 총별 100평 정도

조건은 전세, 월세 안고 구입

010-3215-9969

중앙공인중개사

♣건물매매♣

총장로 총장 피초소 인근 대지 700㎡ 건물 3,000㎡ 매매가 상담후 결정 대형 브랜드 매장 적합

♣대지, 전, 답♣

서구 세하동 2차선 도로접 주거지역 답 12,522㎡(763평) 매매가 평당150만원 (물류창고 공장 적합)

♣전원주택지♣

담양군 대전면 평정리 한재골 입구 저수지 위 전망 아주 좋음 대지1,333㎡(약403평) 매매가 평당 65만원

062-374-5945 010-3162-4989

동원공인중개사 (상무지구 전문)

상가건물

- 상무지구 중심상업지 (7층) 보.5억4천, 월3500만 매46억원
- 상무지구 중심상업지(5층) 보3억, 월2500만원 매39억원
- 상무지구 중심상업지(3층) 보3억, 월2000만원 매23억원
- 상무지구 중심상업지(5층) 보5억, 월4100만원 매80억원
- 광산구 수완지구(5층) 보2억, 월1390만 매27억원
- 광산구 신항동(5층) 보2억, 월1040만 매19억원

대지/답

- 금호동 계획도로접 자연녹지 3,400㎡ 매31억원 (병원, 시육, 정려(예식장))
- 상무지구 중심상업지 960㎡ 매 36억원(병원, 시육)
- 상무지구 중심상업지408㎡ 매 8억5천(식당, 유흥노래방)
- 치평동 광충간도로 395㎡ 매14억원(병원, 시육, 전시장)
- 마북동생생녹지 도로접 895㎡ 매가11억원(식당, 시육)
- 쌍촌동 윤천역부근 상업지 845㎡ 매가125억 (시육, 전시장, 병원, 도시형)
- 세종시 중심상업지 1715㎡ 매가162억원(상가분양투지종)
- 상가건물, 나대지 급구

☎062-381-6001 010-3753-0033