

왜 아무리 먹어도 살이 안찢까?

# 알아야살찢다



알아두면  
살찌는  
신박한  
잡학지식

“아무도 몰라주는  
마른사람의 고민”

마른사람을 위한 바이블

## - 목 차 -

책을 펴며

목차 소개

### 1부. 바로 시작하자

- I. 필자소개
- II. 비만인은 대접받는다
- III. 마른 여자 이야기
- IV. 마른 남자 이야기
- V. 지금 시작하자

### 2부. 바로 알자

- I. 원 인
  - 기 준
  - 정신적 측면
  - 유전적 측면
  - 사상적 측면
  - 질환적 측면
  - 습관적 측면
- II. 유 형
  - 전체 마른형

- 얼굴 마른형
- 사지 마른형
- 마른 비만형

### III. 속설 및 편견

- 물을 많이 마시면 살이 찐다?
- “거꾸로 다이어트” 를 하면 살이 찐다?
- 마른 남자가 정력에 좋다?
- 술을 마시면 살이 찐다?
- 섹스를 많이 하면 살이 빠진다?
- 운동을 그만두면 근육이 살로 간다?
- 아침을 거르면 살이 찐다?
- 목욕하면 살이 빠진다?
- 부분 살찌우기가 가능하다?
- 마른 여자보다 마른 남자가 많다?

## 3부. 바로 행하자

### I. 살찌기 위한 마음가짐

- 살찌기 위한 마음가짐 1 : 사랑하는 마음
- 살찌기 위한 마음가짐 2 : 느긋한 마음
- 살찌기 위한 마음가짐 3 : 긴장된 마음
- 살찌기 위한 마음가짐 4 : 강한 마음

### II. 알고 먹어야 살진다

- 음식과 살
- 살찌는 영양소
- 추천음식

### III. 알고 운동해야 살진다

- 운동과 살
- 살찌는 운동
- 추천프로그램
- 운동과 영양

IV. 반드시 지켜야할 살찌는 습관 9가지

- 살찌는 습관 1 : 이참에 담배도 끊는다
- 살찌는 습관 2 : 하루 5끼 식사원칙을 지켜라
- 살찌는 습관 3 : 틈나면 군것질하라
- 살찌는 습관 4 : 틈나면 저울질하라
- 살찌는 습관 5 : 틈나면 스트레칭하라
- 살찌는 습관 6 : 틈나면 자기암시를 걸어라
- 살찌는 습관 7 : 자기전 먹어라
- 살찌는 습관 8 : 충분한 숙면을 취하라
- 살찌는 습관 9 : 규칙적인 생활을 하여라

V. 베스트 살찌기 성공담

- 성공담 1
- 성공담 2
- 성공담 3
- 성공담 4

VI. 마른 것을 감추는 코디

- 체형과 코디
- 마른 남자 코디법
- 마른 여자 코디법
- 마른 남녀 웨딩코디 매칭법

## 4부. 바로 성공하자

I. 보충제, 알고 먹어야 한다

- 보충제와 살
- 살로 가는 보충제

II. 한약도 예외가 아니다

- 한약과 살
- 살로 가는 한약

III. 또다른 대안, 성형수술

- 마른 가슴을 위한 대안

- 마른 얼굴을 위한 대안

#### IV. 프로그램

- 일일 프로그램
- 주간 프로그램
- 계절간 프로그램

책을 마치며

추천사이트

## 책을 펴며

살 찌는데 왕도가 있을까요? 이런 말은 있습니다. 공부에는 왕도가 없다고 말합니다. 사실 살찌는 거나 공부하는 것이나 방법만 가지고서는 목적을 이룰 수 없습니다. 다만 올바른 방법을 알고 실천하는 사람은 그렇지 못한 사람에 비해 몇 배의 시간과 노력을 절약할 수 있을 뿐입니다.

그렇다면 살을 찌기 위한 올바른 방법이란 무엇이며 어떻게 하면 그것을 구할 수 있을까요? 주위를 둘러보면 살을 빼기 위한 책은 넘쳐나도 살을 찌는 책은 눈을 씻고 찾아봐도 없습니다. 이것은 시중에 범람하고 있는 미용관련 서적이 남성보다도 여성에게 초점이 맞추어져 있는 사회현상과도 무관하지 같습니다. 기껏해야 헬스관련 서적이 남자에게 있어서는 전부인 것입니다. 즉 어느새 이 사회는 여자에게 살을 빼라고 강요하고 남자에게는 근육질의 남자가 되라고 강요하고 있습니다. 그러다보니 자연스럽게 다이어트 관련 책이나 헬스 관련 책은 넘쳐나도 살찌는 책은 단한권도 찾아볼 수 없는 것입니다.

하지만 분명한 것은 이 사회는 세가지 부류의 사람으로 되어있다는 사실입니다. 즉 뚱뚱한 사람, 마른 사람, 보통인 사람 이렇게 세가지로 나뉘어져 있는 것입니다. 뚱뚱한 사람이나 마른 사람 할 것 없이 보통인 사람처럼 되고 싶은 마음은 똑같은 것입니다. 하지만 웃긴 말로 마른 사람은 뚱뚱한 사

람에 가려 충분한 사회적 관심을 받지 못하고 있으며, 이는 심각한 사회적, 문화적 불균형 마저도 낳고 있습니다.

심지어는 오해까지 하기도 하는데, 살이 안 찌는 것은 단순히 안 먹으니까 그러는 것 아니냐는 식입니다. 먹어도 못 찐다고는 생각하지 못하는 것입니다. 이것은 전술하였듯이 사회적, 문화적 불균형으로 인하여 살 빼는 것은 어렵고 살 찌는 것은 쉽다는 편견이 자리잡은 것과 무관하지 않습니다. 사실 살 빼는 것이나 살 찌는 것은 어느 것 할 것 없이 똑같이 어렵고 힘이 드는데도 말입니다.

이에 필자는 조금이나마 그 불균형을 깨보고자 이 책을 펴게 되었습니다. 필자 자신도 그러한 불균형에 휘둘린 사람 중의 한사람이기 때문입니다. 185에 60 정도 나갔다면 얼마나 말랐는지 짐작하실 것입니다. 하지만 지금은 185에 82정도 나가고 있으며, 단순한 체중 불리기가 아닌 전보다 건강하고 매력적인 사람으로 바뀌었습니다.

만약에 혹자가 어떻게 해서 그렇게 살이 쪼냐고 물어본다면 크게 세가지를 얘기해 드리고 싶습니다. 정보, 영양, 운동이라고 말입니다. 필자는 여기서 정보가 가장 중요하다고 생각합니다. 즉 잘 알아야 잘먹고, 잘 다질 수가 있는 것입니다. 잘못된 상식과 잘못된 방식으로는 결코 살이 쪼일 수 없습니다. 오히려 위험하기도 합니다. 흔히 범하는 실수로 무조건 많이 먹으면 된다고 생각하시는 분들이 있는데 이분들께 한가지 여쭙어보고 싶습니다. 그렇게 많이 먹어서 원하는데로 살이 쪼냐고 말입니다. 대부분 몇 달을 넘게 폭식을 해와도 늘지 않는 체중에 절망감을 느끼고 계실 것입니다. 그렇다면 이제 고집을 그만 피우고 원점으로 돌아가 다시 시작하라고 말씀드리고 싶습니다. 옳은 방법과 옳은 지침을 가지고 처음부터 차근차근 따라하십시오. 그러면 놀라운 변화가 기다리고 있을 것입니다.

물론 필자는 의사나 운동학 또는 영양학 전문가가 아닙니다. 다만 같은 고민을 가지고 있는 사람으로서 살찌기에 성공한 사람이라고 할 수 있습니다. 비록 필자의 경험이 필자 개인에게 국한된다고 하더라도 이 책을 읽고 실천하다보면 자신에 맞게 잘 변형된 형태로 실천하는 자신의 모습을 보게 될 것입니다.

이 책은 가급적이면 많은 내용을 다루고자 하였습니다. 한마디로 단편적인 문제집이 아닌 종합적인 참고서라고 생각하시면 됩니다. 왜냐하면 이 책에서 다루고 있지 않은 내용은 거의 없기 때문입니다. 보통 다이어트 관련 책을 보면 단편적인 관점에서 쓴 책들이 많은데 내용 또한 주관적이고 편협함을 알 수가 있습니다. 하지만 이 책의 경우는 장장 300여 페이지에 걸쳐 살찌기 위해 필요한 다양한 관점과 방법을 제시하고 있으며, 이 책을 다 읽고 난 후에는 더 이상 살찌는 자료를 찾기 위해 책방이나 인터넷을 뒤지지 않아도 될 것입니다.

또한 이 책은 필자의 주관적인 경험에 치우치는 것을 경계하기 위해 관련 서적이나 인터넷에서 최대한 많은 자료를 인용하였습니다. 인터넷의 경우는 대부분 출처가 불분명하기 때문에 명확한 것을 제외하고는 출처를 기재하지 않았으며 일부 내용은 정리해서 다시 올렸습니다.

나아가 이 책은 단순한 종합참고서가 아닙니다. 감히 바이블이라고 할 수 있습니다. 우리는 성경을 영어로 바이블이라고 부르는데 바이블이라는 단어 속에는 최초라는 의미가 들어있기 때문입니다. 이 책은 이 땅의 1/3을 차지하고 있는 마른 사람들을 위한 최초의 책이라고 감히 단언할 수 있습니다. 시중에 있는 책방을 나가보시면 바로 아실 것입니다.

모쪼록 이 책이 마른 사람들을 위한 바이블로서 많은 사람들이 이 책을 통해 지금보다 훨씬 매력적이고 건강한 모습으로 바뀌게 되기를 진심으로 기원합니다. 또한 이 책을 단초로 하여 뚱뚱한 사람들에게 치우친 사회적, 문



화적 불균형 또한 조금이라도 회복되었으면 좋겠습니다.

끝으로 이 책을 쓰게 되기까지 많은 격려를 아끼지 않았던 아버지, 어머니, 그리고 두형과 형수님, 조카 주연, 다연이에게 이 자리를 빌어 감사드립니다.

2003년 10월 31일

일산에서

## 목차소개

1부. 바로 시작하자 편에서는 필자에 대한 간략한 소개와 뚱뚱한 사람과 마른 사람 사이의 사회적, 문화적 관심의 불균형 및 성별에 따른 마른 것의 차이를 기술하였습니다.

2부. 바로 알자 편에서는 마른 것의 기준 및 원인은 무엇이며 그 유형에는 어떤 것이 있는지 살펴봄과 동시에 마른 것과 관련해 주변에 잘 알려진 속설 및 편견에 대해서 그 허와 실을 살펴보는 내용으로 꾸며봤습니다.

3부. 바로 행하자 편에서는 살찌기 위한 마음가짐 4가지를 시작으로 살찌는 음식, 운동 및 살찌는 습관 9가지를 제시하였으며 마른 사람들을 위한 코디 연출법을 소개하였습니다.

4부. 바로 성공하자 편에서는 우리에게 잘 알려진 보충제와 한약에 대한 소개 및 고르는 방법을 소개하였으며 이외에도 외과적 성형수술을 통한 방법 및 추천프로그램에는 어떤 것이 있는지 살펴보았습니다.

## 1부. 바로 시작하자

## 1. 필자소개

필자의 경우도 심각한 마른 체질이었습니다.

키는 180이 훌쩍 넘는데 체중이 고작 60 안팎에 불과하다면 어느 정도 말랐는지 대충 감이 잡힐 것입니다.

하지만 학생시절에는 그다지 크게 문제의식을 가지지 못했습니다.

살이 말랐다고 해서 건강에 큰 문제가 있는 것은 아니었기 때문입니다.

다만 주변에서 왜 이렇게 말랐니, 잘 좀 먹으라는 잔소리 정도는 감수해야 했습니다.

하지만 이성을 알게 되고 교제하기 시작하면서 점차 문제의식이 들기 시작하였습니다. 여자친구의 걱정 아닌 걱정 내지는 잔소리가 시작된 것입니다.

살이라는 것이 빠지라고 해서 빠지고 찌라고 해서 찌는 것이 아님에도 여자친구 입장에서는 자기는 물만 먹어도 살이 찌는데 왜 자기는 안 먹어서 살이 안 찌는지 이해가 안 간다는 식이었습니다.

그래서 항상 어디 들어가면 잘 좀 먹으라고 구박을 주었는데 이것도 하루 이틀이지 만날 때마다 들으니까 슬슬 짜증나기 시작하였습니다. 당시 여자친구는 좀 통통한 편에 속했는데 필자는 단 한번도 불평불만을 늘어놓은 적이 없었기 때문입니다. 짜증을 떠나서 자꾸 얘기하는 여자친구가 야속하게 느껴지기도 하였습니다. 노력해도 살이 안 찌는 것을 어떡하란 말입니까. 저의 있는 모습 그대로 여자친구가 저를 좋아해줬으면 했습니다.

지금 생각해 보면 여자친구가 왜 그렇게 제가 마른 것을 탐탁치 않게 여겼는지 이해가 가기도 합니다. 아무래도 남들이 보기에 남자가 여자보다 좀 빈약해 보이면 뭔가 언발런스하게 보는 것이 사실인 것입니다. 그럼에도 자기 여자친구만큼은 이러한 사회적 통념에 매이지 말았으면 하는 것이 사람 마음인 것은 어쩔 수 없나 봅니다.

비단 여자친구 문제를 떠나서 옷 입는 것도 큰 문제였습니다. 어떤 옷을 입어도 폼이 안 나는 것이었습니다. 아무리 비싸고 좋은 옷을 입어도 마찬가지였습니다. 특히 바지의 경우는 바람이 불면 옷이 팔랑팔랑 거렸는데 여간 불쌍 사납지 않았을 뿐 아니라 심지어는 위태롭기까지 보였습니다.

그래서 생각한 것이 바지 안에다가 내복이나 추리닝을 입는 것이었습니다. 겨울철이야 일부러 내복을 입는다고는 하지만 버젓한 가을철에 안에다가 받혀 입는 것은 고역스러운 일 중의 하나였습니다.

또 항상 위에 입는 옷은 바지춤 안에다가 쑤셔 넣지를 못하고 항상 밖에 내놓고 다녀야 했습니다. 그렇게라도 해야 헛바람이라도 안에 들어가 마른 것이 덜 부각되기 때문이었습니다.

게다가 대중목욕탕 가는 것도 여간 쥘끄러운 것이 아니었는데 괜히 탕에서 누구와 눈이라도 마주치면 내가 너무 말라 이상해서 쳐다본 걸 거야 하며 자격지심에 빠졌습니다. 그리고 농담식이라도 친구들이 해골 내지는 마른 장작, 뼈다귀라고 얘기할 때는 기분이 엉망이 되곤 하였습니다.

아무튼 시간이 가면 갈수록 여기서 받는 스트레스도 커져만 갔는데 이를 악물고 살찌자고 결심한 때는 대학교 졸업 무렵이었던 것으로 기억됩니다. 그전에는 막연히 많이 먹다보면 살찌겠지 정도로만 생각하고 본격적인 노력은 하지 않았던 것입니다. 특히 졸업식 술자리 때 친구들 앞에서 담배를 끊겠다고 공표했는데 이것이 중요한 단초가 되었습니다.

당시에는 담배를 피면 살이 빠진다는 막연한 생각을 가지고 있었지만 담배를 끊기는커녕 오히려 말라서 받는 스트레스를 담배로 풀고 있었던 것이었

습니다. 하지만 담배를 끊겠다고 결심함으로써 살 찌는 것에 대한 본격적인 포문을 열게 되는 계기가 되었고 이참에 살까지 찌자는 중대결심을 하기에 이르렀습니다.

이런 경우를 두고 필자는 도미노현상이라는 말을 쓰기를 좋아합니다. 생활의 단편 하나하나가 조각그림처럼 단편적인 것이 아니라 유기적인 연관관계로 이루어져 있다고 생각하기 때문입니다. 따라서 생활의 일부가 달라지만 다른 생활에도 점진적, 누적적으로 그 영향이 파급되게 됩니다.

예컨대 아침에 늦게까지 자는 사람이 어느 날부터 일찍 일어나기로 결심했다고 합시다. 일어나서 아무것도 안하고 앉아있을 수는 없는 것이고 평소에 잘 안 보던 신문에도 손이 갑니다. 또 아침식사는 항상 걸러왔었는데 일찍 일어나다보니 입맛이 땡기고 배고파집니다. 즉 아침에 일찍 일어나는 습관을 들인 후 안 보던 신문에 손이 가고 안 먹던 아침을 먹게 된 것입니다. 이 사람 스스로도 자기가 아침에 일찍 일어나서 신문보고 아침 먹으리라고는 생각도, 기대도 하지 못했을 겁니다.

이렇게 해서 필자의 살찌우기는 담배를 끊는 것부터 시작되었습니다. 흑자는 7년 넘게 피던 담배를 어떻게 하루아침에 끊었냐고 대단하다고 말합니다. 심지어는 담배를 끊은 사람하고는 상종을 하지 말라는 말이 있는데 독종이 아니냐는 얘기도 친절히(?) 덧붙입니다.

담배를 끊는 방법에 대해서는 많은 내용이 소개되고 있는데 필자의 경우 담배 대신을 물을 마시는 습관이 큰 도움이 되었던 것 같습니다.

즉 담배를 피고 싶은 생각이 들면 물부터 찾았습니다. 사실 담배 피는 것과 물을 마신다는 것은 그 행동만을 놓고 볼 때 무척 유사한 면이 많습니다. 즉 뭔가를 입에 가져간다는 것입니다. 또 가져간 후에도 담배가 연기를 기도로 넘긴다면 물은 기도 대신에 식도로 넘어간다고 생각할 수 있습니다. 뿐만 아니라 담배를 끊기 위한 방법으로 물 마시는 것을 많은 금연책에서도 소개하고 있는데 담배로 찌든 몸을 물로 정화할 수 있다고 보았기 때문이 아닌가 싶습니다.

또 물을 마시면 살이 찐다는 속설도 있습니다. 필자 생각으로는 이것은 다분히 심리적인 이유 때문인 것 같습니다. 필자는 항상 물을 마실 때도 단순히 물 마시는 행위 자체에 초점을 맞추지는 않았는데 즉 물을 마시면 그 물이 살로 간다는 상상을 하면서 마신 것입니다.

사실 물을 적량 이상으로 마시면 위에 포만감을 주어서 오히려 식사를 멀리하게 할 수 있습니다. 또한 식사 후에도 위액을 희석시켜 소화불량을 초래할 수도 있습니다. 따라서 지나칠 정도로 물을 마시는 것은 삼가야 하며 물에 대한 과도한 희망도 버려야 합니다. 하지만 확실한 것은 물을 마시는 행위가 살찌는데 있어 직접적인 영향을 준다고는 할 수 없어도 담배를 끊는데 도움을 주는 것과 같은 간접적인 영향만큼은 분명히 끼치는 것 같습니다. 아무튼 이렇게 해서 담배 피는 악습관 대신 인체의 70%이상 차지한다는 물을 평소에 자주 마시는 습관을 들일 수 있었습니다.

하지만 뭐니뭐니해도 잘 먹는 것이야말로 살찌는데 있어 최선의 방책일 것입니다. 그래서 항상 자기전에는 반드시 먹고 자는 습관을 들였는데 가장 흔한 먹거리로는 라면을 들 수가 있겠습니다. 하지만 별로 추천하고 싶은 음식은 아닙니다. 왜냐하면 워낙 자극적인 음식이기 때문입니다.

그리고 밥 먹을 때도 그전에 먹던 양의 2배를 먹었습니다. 사실 간식이나 자기전에 먹는 것 보다는 끼니때 잘 먹는 것이야말로 가장 중요한 일인 것입니다. 또한 그전만 해도 밥맛이 없거나 때를 놓치게 되면 끼니를 거르는 경우가 많았는데 이 이후에는 어떠한 상황이 생겨도 반드시 찾아먹게 되었습니다.

나아가 무리하지 않는 범위 내에서 운동도 병행하였습니다. 주로 간단한 역기 들기가 이에 해당되며 운동 직전 직후에는 물 또는 음식을 조금이라도 먹는 습관을 들였습니다.

또한 이외에도 인터넷을 통해 살찌는 것과 관련한 정보를 닦치는데로 모아 실천하기 시작하였으며 이와 같은 과정에서 시행착오도 많이 겪었습니다. 이것은 그만큼 살찌는 정보가 취약한 것과 무관하지 않습니다.

아무튼 이렇게 며칠이 지나다보니 체중이 조금씩 늘기 시작하였습니다. 말씀 드렸듯이 시작할 때만 해도 몸무게가 60 내외였던 체중이 한달정도 지나자 67정도로 늘어났고 또 다음 한 두달이 지날 때쯤에는 79까지 늘어나게 되었습니다.

또한 외모상의 변화도 생기기 시작하였습니다. 그전만 해도 팔을 아래로 내리고 있으면 피가 팔 쪽으로 몰려 힘줄이 불거져 나왔는데 그 징그럽던 힘줄이 이제는 살 속으로 파고들어가 보이지 않게 된 것입니다. 또 벨트를 채울 때도 새로 낸 구멍이 아닌 한두 구멍 앞에다가 채우게 되었습니다.

이러한 놀라운 변화에 필자 뿐만이 아니라 주위 사람들도 많이 놀랐습니다. 거의 10년 넘게 60 내외에 머물던 체중이 80 이상까지 늘어났으니 놀랄 만도 한 것입니다. 심지어는 정말 살찐 것이 맞냐며 꼬집어 보기도 하였습니다.

또한 단순히 외모상의 변화를 떠나서 정신이나 마음가짐도 달라졌는데 한마디로 얘기하면 자신감이라고 하겠습니다. 그 전만해도 남들이 농담삼아 툭 던지는 말에도 무척 속상해 하며 자격지심에 빠졌는데 이제는 더 이상 그럴 필요가 없게 된 것입니다. 또한 예전에는 입고 싶어도 마른 것이 부각될까봐 못 입던 옷에도 자연스럽게 손이 가게 되었고 이전의 날카로운 인상에서 벗어나 한결 부드러운 인상을 지닌 매력적인 남자로 바뀌게 되었습니다.

필자는 현재 신장 185에 83정도 나가고 있는데 딱 보기에 뚱뚱하지도 말라보이지도 않습니다. 필자가 생각하기에는 남자는 자기키에서 100정도 뺀 체중이 가장 보기에 좋지 않은가 싶습니다. 물론 주위에 알려진 표준체중계산법에서는 이 정도면 비만형에 가깝다고 합니다. 하지만 일반적으로 이 정도는 나가야 소위 말하는 남자다운 체격이 아닐까 싶습니다.

한가지 흥미로운 점은 체중이 83에서 더 이상 찌지 않는 것인데 필자로서는 다행이라고 생각되며 이 이상 떨어지지 않도록 상당한 주의를 기울이고



있습니다. 왜냐하면 다이어트를 하는 사람들에게 흔히 볼 수 있는 요요현상이 여기서도 똑같이 나타나기 때문입니다. 이것은 마치 빨리 구운 도자기는 잘 깨지는 것과 같습니다. 즉 빨리 찢 살은 그만큼 빨리 빠질 수도 있는 것입니다. 따라서 일단 자기가 원하는 만큼 살이 찌게 되면 그것을 유지하는 것 또한 중요한 관건이라고 하겠습니다.

이렇게 해서 다소 장황하게나마 필자의 경험담을 써 보았습니다. 지금 이 글을 쓰고 있는 순간에도 감회가 무척 새롭습니다. 좀 더 일찍 시작했으면 더욱 좋았을 걸 하는 아쉬움도 듭니다. 하지만 이런 감회나 아쉬움 보다도 더욱 큰 것은 바로 안타까운 마음이라고 할 수 있습니다. 여기서 안타까움이란 다른 말이 아니라 필자와 같은 처지에 있는 분들에 대한 안타까움을 말합니다.

지금 이 순간에도 많은 분들이 살찌기 위한 노력을 하고 있는 모습을 볼 수 있는데 대개의 경우를 보면 잘못된 방법을 따르고 계신 분들이 의외로 많습니다. 아무리 노력과 의지가 강하다고 하더라도 잘못된 방향과 방법을 가지고 있다면 성공하기 어려울뿐더러 설사 성공한다고 하더라도 몇배의 시간과 노력이 필요한 것입니다. 심지어는 이러한 노력이 건강을 해칠 수도 있으며 무척 위험하기까지 합니다.

이에 필자는 필자가 직접 겪은 경험담과 알고 있는 지식을 총망라해서 이 책을 내게 되었고 모쪼록 많은 분들에게 살찌기 위한 좋은 지침서로서 이 책이 조금이나마 도움이 되었으면 하는 마음 간절합니다. 나아가 이 책을 읽고 성공하신 많은 분들께서 자신의 경험담을 널리 알림으로써 다같이 건강하고 행복한 웃음을 짓는 날이 모쪼록 빨리 다가왔으면 좋겠습니다.

## II. 비만인은 대접받는다

시중에 있는 아무 책방에 가서 건강 코너 쪽으로 가보면 아예 한면이 다이어트 관련 서적으로 채워져 있음을 알 수 있습니다. 또한 한해에 쏟아지는 다이어트 관련 상품만 해도 그 수를 헤아릴 수 없이 많습니다. 심지어는 과중한 다이어트에 대한 후유증으로 거식증에 걸리거나 신병을 비롯한 나머지 자살하였다는 기사도 뉴스에 많이 회자되고 있습니다.

이에 비해 살찌는 것과 관련해서는 거의 전무하다고 할 수 있는데 그나마 몇달전에 언론의 관심을 끈 살찌모라는 다음카페가 전부라고 하겠습니다. 당시 이 카페가 소개되었던 배경도 마른 사람들에 대한 사회적 관심이 그 간에 얼마나 빈약하였는지를 역설적으로 증명하는 것입니다.

이러한 원인으로서는 크게 두가지 사회적 배경을 들 수가 있습니다.

첫째로 미용 관련 수요는 남자보다 여자가 많다는 점과 사회가 여자로 하여금 늘씬한 몸매를 요구한다는 것입니다. 책이나 기구, 약품 할 것 없이 하나의 제품이라는 관점에서는 똑같습니다. 또한 제품이라는 것은 결국 수요의 욕구를 쫓아 생산 공급되는 것이기 때문에 수요가 날씬한 것을 이슈로 삼는 이상 다이어트 관련 제품이 생산되는 것은 당연한 시장논리인 것입니다.

둘째로 뚱뚱한 것이 마른 것에 비해 단순히 미용상의 문제를 떠나 건강상

의 위험성을 내재하고 있기 때문입니다. 특별한 질환에 의하여 급격히 체중이 감소된 것이 아닌 이상 비만인 사람이 각종 성인병에 노출될 확률이 높습니다. 따라서 건강을 유지하고 관리하기 위해서라도 비만은 반드시 벗어나야 할 과제인 것입니다. 이렇게 놓고 볼 때 건강서적 코너에 비만예방 및 다이어트 서적이 많은 것이 그리 놀랄 만한 사실도 아님을 알 수 있습니다.

하지만 아무리 그렇다고 하더라도 상대적으로나 절대적으로 살찌는 것에 대한 사회적 관심은 상상이상으로 열악합니다. 이 책을 필자가 소위 바이블이라고 일컫을 정도로 살찌는 정보에 관련한 거의 전무한 수준인 것입니다. 뚱뚱한 사람의 경우 마음만 먹으면 언제 어디서든 다양하고도 좋은 자료를 구할 수가 있습니다. 반면 마른 사람의 경우에는 어디서 자료를 구할지도 막막하며, 설사 찾는다고 하더라도 고작 구할 수 있는 것은 헬스 관련 책이나 보충제 내지는 한약 관련 정보가 전부인 것입니다. 사실 헬스는 살을 찌기 위한 수단은 될 수 있어도 그 자체가 살을 찌기 위한 목적은 될 수가 없습니다. 즉 살이 찌는 것과 근육을 키우는 것은 별개의 문제인 것입니다. 또 보충제나 한약도 일정부분 살찌는데 효과를 준다고는 하지만 말그대로 보충의 의미이지 그 이상도 이하도 아닙니다. 결국 정보의 양과 질에 관련한 뚱뚱한 사람이 마른 사람에 비해 절대적인 혜택을 받고 있는 것입니다.

따라서 이런 점에서는 그래도 뚱뚱한 사람이 마른 사람에 비해 ‘대접’ 받는다고 할 수 있습니다.

### III. 마른 여자 이야기

사실 마른 여자의 경우는 얼굴살이 아주 없지 않는 한 가슴살이 어느 정도 받혀주기 때문에 그렇게 말라보이지 않습니다.

또한 같은 여자들 입장에서도 살이 잘 안 찌는 마른 여자가 여간 부러운 것이 아닌가 봅니다. 즉 살찌는 걱정 없이 원 없이 좋아하는 음식을 먹을 수 있기 때문입니다. 따라서 누가 살이 안 찌서 고민이라고 하면 배부른 소리 그만하라고 말하기까지 합니다.

특히 미스코리아 선발대회를 보다보면 출전한 대부분의 여자 몸무게가 자기 키에서 120정도를 뺀 크기인 경우가 많습니다. 예를 들어 신장이 175이면 55정도 나가는 것입니다. 사실 이정도 키에 이정도 몸무게이면 표준 체중 기준상 과소체중에 해당합니다. 그럼에도 이 정도쯤 나가야 늘씬하다고 보는 것이 일반적이며 본인 스스로도 자신을 말랐다고 보지 않는 것 같습니다.

상황이 이러하다보니 다이어트 열풍은 좀체 가라앉을 기미가 보이지 않는 데, 심지어는 과도한 다이어트가 낳은 사회적 병폐가 뉴스나 주요 시사프로에서 소개되기까지 합니다. 지금 이 순간에도 살 빼는 기구, 약품, 화장품 등 무수히 많은 다이어트 관련 신제품들이 연일 쏟아지고 있는 것입니다.

하지만 마른 여자에게도 나름대로 고충이 있다고 할 수 있습니다. 즉 첫째로는 얼굴에 주름살이 질 확률이 높다는 것입니다. 물론 이것은 마른 남자에게도 해당되는 사실이지만 여자의 경우는 아무래도 더 심각하게 받아들일 수 밖에 없습니다. 또한 단순히 주름살이 잘 지고 안 지고를 떠나서 같은 동갑내기엔 비해 더 나이 들어 보이기 십상입니다.

두 번째로는 모든 남자가 다 그런 것은 아니지만 필자 주변만을 놓고 볼 때 대개의 남자가 마른 것보다는 좀 통통한 몸매를 더 좋아한다는 점에 있습니다. 소위 글래머라고도 하는데 한마디로 가슴 빵빵, 엉덩이 빵빵한 여자를 더 좋아한다는 것입니다. 게다가 결혼할 나이라도 되어서 시부모될 분들과 상견하는 자리라도 갖게 되면 그렇게 약아빠져서 애나 쑥쑥 낳겠어라는 우려 섞힌 편잔을 등 뒤에서나마 듣게 됩니다. 아무래도 나이가 지긋하신 분들 입장에서는 말 그대로 엉덩이가 짝 벌어진 여자가 애도 탈없이 잘 낳을 거라고 믿기 때문인가 봅니다.

그렇다고 해서 마른 남자처럼 운동을 통한 근육 키우기도 마른 여자 입장에서는 마땅치 않은 것 또한 사실입니다. 엉뚱한 데만 더 굵어져서 덜 여성스럽게 보일 수도 있기 때문입니다.

아무튼 마른 남자나 마른 여자 할 것 없이 그 고충의 크기는 누가 더 크다고는 여기서 얘기할 수는 없지만 사회가 마른 남자보다 마른 여자에게 더욱 관대하다는 사실은 부인할 수 없는 사실이라고 하겠습니다.

## IV. 마른 남자 이야기

그럼 마른 남자의 경우는 어떠할까요?

우리는 알게 모르게 남자는 여자보다 강해야 한다는 사회적 고정관념에 사로잡혀 있습니다. 즉 남자가 비실비실하기라도 하면 당장 그래가지고 사내 구실 하겠어라는 말부터 들어야 합니다. 또 행여 상대 커플에 비해 마른 체격이기라도 하면 저래가지고 여자를 잘 지켜줄 수 있겠냐는 말 또한 감수해야 합니다. 아무튼 남자는 여자를 감싸주어야 하고 항상 강인한 모습을 보여줘야 하는 것입니다.

물론 마른 남자를 좋아하는 여자도 상당수 있습니다. 특히 순정만화에 나오는 남자 주인공의 이미지에 매료된 여자분들이 더욱 그러한 것 같습니다. 왜냐하면 대개의 순정만화에서 남자 주인공을 표현할 때 길고 쪽 뺨은 팔과 다리를 강조하기 때문입니다. 게다가 살이 찌다는 것은 그만큼 젊다는 것과는 멀어진다고 생각하는 것 같습니다. 웬지 뚱뚱하고 살이 찌 사람은 나이가 많고 적고를 떠나서 아저씨 같은 인상을 주기 때문입니다.

하지만 모든 여자가 그런 것은 아니지만 정작 결혼할 시기가 되면 남자친구의 몸매(?)를 생각하는 방식이 달라지게 됩니다. 즉 전과는 달리 튼튼하고 건장한 남자가 좀 더 성적으로도 매력적으로 보이는 것입니다. 이것은

딱 잘라 설명할 수는 없지만 본능적인 측면도 작용하는 것 같습니다. 마치 육체적으로 우월한 수컷이 암컷의 선택을 받는 것처럼 말입니다. 특히 가정 내에서의 아버지의 역할도 근엄하고 강인한 아버지상을 묵시적으로 원하기 때문에 더욱 그러한 현상을 부추키는 것 같습니다.

게다가 얼굴이 마른 남자들은 아무리 옷을 잘 받쳐 입어도 웬지 빈티난다는 소리를 듣기 마련입니다. 한마디로 잘 못 먹고 자라서 말랐다고 생각하기 때문입니다. 특히 남자의 능력을 점차 중요시하는 이 사회에서 이처럼 빈티난다는 괜한 오해를 사는 일은 결코 유쾌한 일이 아닙니다.

따라서 많은 분들이 부족한 살을 근육으로 커버하고자 헬스 등의 운동을 하는 경우를 종종 보게 됩니다. 하지만 이 경우에도 정상체중의 남자들이 하는 운동을 그대로 따라하게 되면 오히려 부작용을 낳을 수도 있는데 한마디로 그나마 있던 살 마져도 빠지게 되는 최악을 상황을 겪을 수 있는 것입니다. 그러므로 마른 사람들은 운동할 때 정확히 알고 신중하게 시작하여야 하며 전문 트레이너의 조언을 반드시 받아야 합니다.

이무튼 이래저래 이 사회는 마른 남자에 대해 관대하지 못함을 알 수 있습니다. 마른 남자에게 있어 살찌느냐의 문제는 선택의 문제가 아닌 필수의 문제가 된 것입니다.

---

## V. 지금 시작하자

이 글을 읽고 있는 지금쯤 살찌고 싶은 욕망이 커다랗게 떠오르고 있을 것입니다. 하지만 동시에 이런 생각 두 가지가 들었을지도 모릅니다.

첫째는 ‘살이야 당연히 찌고 싶지, 하지만 과연 찌 수 있을까?’ 라는 생각입니다. 필자는 이 질문에 당연히 ‘Yes’ 라고 말씀드리고 싶습니다. 인간의 의지로 되지 않는 것은 없습니다. 설사 시간이 좀 걸린다고 하더라도 올바른 방법을 가지고 하다보면 어느새 목적지에 도달할 수가 있는 것입니다. 대계의 경우를 보면 초반에 의욕이 너무 지나친 나머지 단기간 내 효과를 보지 못하면 체념하고 그만두는 경우가 비일비재합니다. 또 설령 의지가 강하다고 하더라도 잘못된 방법을 따른 나머지 노력이 허사가 되거나 심지어는 건강을 해치는 일까지도 심심치 않게 볼 수 있습니다. 하지만 다시 한번 강조하건데 옳은 방법을 가지고 실천하는 사람치고 실패하는 사람은 없습니다. 이 책이 제시한 살찌는 방법을 충분히 숙지하고 꾸준히 노력 정진 하십시오. 그러면 자신의 기대했던 것 이상으로 성취감을 맛볼 날이 반드시 올 것입니다.

그리고 두 번째로 드는 생각으로는 ‘하기야 하겠지만 지금은 상황이 안 좋아’ 라는 생각입니다. 사실 모든 일이라는 것이 난관이 없을 수가 없습니다. 그러한 장애물들이 완전히 사라진 상태에서 시작한다는 말은 안 된다는



생각보다 더 어리석은 발상인 것입니다. 사실 문제라는 것은 실세계하고는 달라서 멀리서 보면 크게 보이고 가까이서 보면 작게 보이기 마련입니다. 즉 쓸데없는 걱정이 많은 사람들을 보면 아직 닥치지 않은 문제를 지나칠 정도로 항상 부풀려 생각한다는 것입니다. 막상 문제와 직면하거나 본격적으로 문제를 해결하려는 자세로 임하다보면 당초 우려와는 다르게 문제가 크지 않음을 알 수 있습니다. 따라서 지금 당장 시작은 하고 싶은데 여건이 이래저래해서 안된다고 하는 생각하는 분들은 좀 더 냉정하게 현실 여건을 따져보라고 말씀드리고 싶으며, 적극적인 해결의지를 가지고 문제에 접근하다 보면 어렵지 않게 해법을 찾을 수 있다는 말씀을 덧붙혀 드리고 싶습니다.

자, 그럼 이제 이 열의를 가지고 끝까지 성취할 자신감이 생기셨는지요? 어렵게 생각하면 어렵고 쉽게 생각하면 쉬울 수가 있습니다. 또한 전술하였듯이 문제는 멀리서 보면 커보이고 가까이서 보면 작기 마련입니다. 지금의 열의를 가지고 되지 않을 것은 아무것도 없습니다. 호시우행(虎視牛行)이라는 표현을 굳이 빌리자면 이 책에서 제시한 바른 길은 앞 두글자의 호시(虎視)라고 할 수 있습니다. 이제 필요한 것은 이 책을 읽고 계신 여러분들께서 바른 길을 따라 뒷 두글자의 우행(牛行)처럼 우직하게 실천하는 일만 남은 것입니다.

지금 열의 그대로 당장 시작하십시오!

그러면 어느새 목적지에 도달한 자신의 모습을 보게 될 날이 멀지않은 장래에 반드시 오게 될 것입니다.

## 2부. 바로 알자

## 1. 원 인

### ▣ 기 준

#### 1. 마른 체형이란

연령, 성별, 신장을 계속 계측하여 체중이 이상하게 감소된 상태로서 지방 조직량 뿐만 아니라 근육을 주로 하는 LBM의 양도 감소한 상태를 말합니다. 원래 표준 체중의 -10%이하를 말하지만 일반적으로 -10~20% 정도로 마른 사람들의 경우에는 일상생활에 지장이 없으며 지장을 초래할 정도로 마른 사람은 적어도 -20%를 초과하는 경우입니다. 마른 사람의 경우는 BMI가 18.5미만을 기준으로 합니다. 즉 신장을 미터로 나타낸 숫자를 2배 하고 22를 곱한 숫자를 일반적으로 표준체중이라 합니다. 예를 들면 신장이 160cm인 사람의 경우  $1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.32$ 가 표준 체중이며 이 체중의 초과, 미만 5% 정도가 이상적입니다. 마른 사람이라고 판정할 수 있는 기준은 표준체중에서 20%이상 체중이 감소하고 있는 상태를 말합니다. 따라서 신장이 160cm인 사람의 경우는 45kg 이하면 마른 상태라고 할 수 있습니다.

#### 2. 표준체중

표준체중은 건강 유지를 위한 이상적인 체중으로 성별과 신장에 따라 다릅니다. 표준체중의 유지는 각종 만성 질병에 걸릴 확률과 그로 인한 사망률

을 최소화할 수 있습니다.

따라서 현재 질병이 없는 상태라도 앞으로의 건강을 위해 자신의 표준체중을 알고 이 체중과 근접한 체중을 유지하는 것이 중요합니다.

(1) 표준체중을 계산하는 방법은 여러 가지가 있으나 가장 쉽고 정확한 방법은 다음과 같습니다.

남자 : 표준체중(kg) = 신장(m) × 신장(m) × 22

여자 : 표준체중(kg) = 신장(m) × 신장(m) × 21

(2) 비만도 계산에 의한 방법

비만도(%) = 현재체중(kg) ÷ 표준체중(kg) × 100

비만도 판정 80%미만 : 심한 체중부족

80 ~ 90% : 체중부족

90 ~110% : 정상

110~120% : 과체중

120%이상 : 비만

예를 들어 신장이 167cm, 체중이 58kg인 여성이라면

표준체중(kg) = 1.67 × 1.67 × 21 = 58.57

비만도(%) = 58 ÷ 58.57 × 100 = 99

이므로 정상체중에 속합니다.

(3) 체질량지수(BMI:Body Mass index) 계산에 의한 방법

체질량 지수 = 현재체중(kg) ÷ [ 신장 (m)×신장(m) ]

비만도 판정 20미만 : 체중부족

20~25 : 정상

25~30 : 과체중

30이상 : 비만

예를 들어, 신장이 167cm, 체중이 58kg이라면

---

체질량지수 =  $58 \div (1.67 \times 1.67) = 20.8$

이므로 정상체중에 속합니다.

### 3. 체중감각

남녀의 체중 감각은 서로 정반대라는 흥미로운 연구결과가 있습니다.

즉 정상체중일 경우 여자는 살이 찼다고 생각하는 반면 남자는 너무 말랐다고 느끼는 등 본인의 체중에 관한 남녀간의 감각이 정반대라는 것입니다. 캐나다 환경의학연구소의 도널드 매크리어리 박사는 심리학전문지 '남자와 남성다움의 심리학' 최신호에 발표한 연구보고서에서 813명의 성인(19-39세)을 대상으로 실시한 설문조사 결과 이같은 사실이 밝혀졌다고 말했습니다.

매크리어리 박사는 이들에게 신장, 체중과 자신의 체중에 관한 느낌을 묻고 스스로의 매력, 만족, 건강을 어떻게 평가하는지를 조사한 결과 정상체중인 경우 여성은 31%, 남성은 5%가 과체중으로 느끼고 있고 정상체중을 체중 미달로 생각하는 경우는 남성이 25%인데 비해 여성은 5%에 불과한 것으로 나타났다고 밝혔습니다.

과체중인 경우는 남성은 거의 50%, 여성은 4%만이 자신이 정상체중이라고 생각하며 과체중의 남성은 과체중의 여성에 비해 스스로를 매력적인 체격이라고 생각하는 경우가 많은 반면 표준체중에 미달하는 여성은 남성에 비해 자신이 매력적이고 건강하다고 생각하는 사람이 많았다고 밝혔습니다. 매크리어리 박사는 자신의 체중에 대한 남녀간의 감각이 이처럼 정반대인 것은 사회가 여성에게는 날씬해지도록, 남성에게는 듬직해지도록 무언의 압력을 가하고 있기 때문이라고 지적했습니다.

그러나 자신의 체중에 대한 이러한 잘못된 감각은 남녀 모두에게 좋을 것이 없다고 말하고 "똥똥하다"고 생각하는 정상 체중의 여성은 무리한 다이어트로 갖가지 식사장애에 빠질 염려가 있고 "매력적"이라고 생각하는 과체중의 남성은 건강을 위해 체중을 줄여야겠다는 생각을 하지 않을 것이기

때문이라고 지적했습니다.

#### 4. 건강상태

이제 표준체중이란 무엇이며, 자신의 체중이 어디에 속하는지 어느정도는 이해하셨을 겁니다. 만약 자신의 체중이 이상비만 또는 과소하다면 자신의 건강에 문제가 없는 것인지 의심해볼 필요가 있습니다.

즉 아무리 살찌는 방법대로 실천하다고 하더라도 자신의 건강에 근본적인 문제가 있다면 더 이상의 살찌기는 소원한 얘기에 지나지 않는 것입니다.

여기에 자신의 현재 건강상태가 어떠한지를 체크할 수 있는 설문지가 있으니 한번 확인해 보시기 바랍니다.

(점수 : 왼쪽 - 거의 언제나, 가운데 - 가끔, 오른쪽 - 거의 안함)

##### (1) 흡 연

만약 당신이 흡연을 전혀 안한다면 1 또는 0점을 주고 알콜과 약품에 관한 항목으로 표시하십시오.

(가) 나는 흡연하는 편입니다. (2점, 1점, 0점)

(나) 나는 저니코틴, 저타르의 담배만을 피우거나 파이프 담배만을 피웁니다. (2점, 1점, 0점)

##### (2) 알콜과 약품

(가) 나는 음주를 피하거나 하루에 한두잔 정도 마십니다. (4점, 1점, 0점)

(나) 나는 스트레스나 고민이 있을 때 술이나 약으로 풀려고 하지 않습니다. (2점, 1점, 0점)

(다) 나는 임신을 했거나 약을 복용하고 있을 때 술 마시는 것을 피하려고 합니다. (2점, 1점, 0점)

##### (3) 운동/건강

(가) 나는 원하고자 하는 체중을 유지하려 합니다.(체중과다, 체중과소

는 피합니다.) (3점, 1점, 0점)

(나) 나는 일주일에 세 번씩 활동적인 운동을 15-30분간합니다. (수영, 달리기 걷기 등) (3점, 1점, 0점)

(다) 나는 근육을 향상시키기 위한 운동을 일주일에 적어도 3번씩 합니다. (2점, 1점, 0점)

(4) 스트레스 조절

(가) 나는 즐길 수 있는 일이나 다른 취미 활동을 갖고 있습니다. (2점, 1점, 0점)

(나) 나는 스트레스를 푸는일이 어렵지 않고, 자유롭게 내자신의 느낌을 표현할 수 있습니다. (2점, 1점, 0점)

(다) 나에게 스트레스를 줄만한 일이나 상황을 일찍 알아서 미리 대처합니다. (2점, 1점, 0점)

(라) 내가 곤경에 빠졌을 때 도움을 청하거나 의논할 수 있는 절친한 친구 등이 있습니다. (2점, 1점, 0점)

(마) 나는 동호인 모임이나 취미생활에 참가합니다. (2점, 1점, 0점)

(5) 식사습관

(가) 나는 매일 음식을 골고루 먹습니다.(과일, 야채, 식빵, 땅콩 등) (4점, 1점, 0점)

(나) 나는 지방질 음식을 제한합니다.(지방이 많은 고기, 버터, 계란, 크림 등) (2점, 1점, 0점)

(다) 나는 염류의 음식을 제한합니다. 양념으로 소금을 제한하거나 짭짤한 과자를 피합니다. (2점, 1점, 0점)

(라) 나는 너무 단 음식을 피합니다.(과자, 청량음료, 사탕 등) (2점, 1점, 0점)

(6) 안 전

(가) 차를 탈 때 안전 벨트를 착용합니다. (2점, 1점, 0점)

(나) 음주 운전, 약물 복용 후 운전은 삼갑니다. (2점, 1점, 0점)

(다) 나는 교통 법규와 속도제한을 지킵니다. (2점, 1점, 0점)

(라) 나는 위험성 있는 물건을 조심스럽게 사용합니다.(청소기, 전자제품, 유리로 된 물건 등) (2점, 1점, 0점)

(마) 나는 잠자리에서 흡연을 삼갑니다. (2점, 1점, 0점)

(7) 점수와 평가(각 항목별로 평가합니다.)

(가) 점수가 9에서 10 : 매우 우수합니다. 당신의 대답은 건강에 대한 이 항목의 중요성을 알고 있음을 나타냅니다. 당신은 이 항목에서 좋은 점수를 얻었기 때문에 건강을 개선할 필요가 있는 다른 항목에 신경을 써도 좋습니다.

(나) 점수가 6에서 8 : 당신의 건강은 이 항목의 대답에서 좋다는 것을 나타냅니다. 그러나 개선할 여지가 있습니다. "가끔씩" 또는 "거의 안합니다." 부분에 대답한 것을 다시 보고 어떠한 변화가 당신의 점수를 개선시킬 수 있는가 살펴보아야 합니다.

(다) 점수가 3에서 5 : 당신의 건강은 위험합니다. 당신의 직면하고 있는 위험에 대처해서 또는 이러한 행동을 왜 바꿔야 하는 지에 대한 정보가 필요합니다. 아마도 당신이 원하는 변화는 성공적으로 하기 위한 방법을 결정하는데 도움이 필요합니다.

(라) 점수가 0에서 2 : 당신은 명확히, 당신의 건강에 대해 걱정하고 있습니다. 당신은 대답은 매우 위험에 처해 있다는 것을 나타냅니다. 아마도 당신은 위험인자를 잘 이해하지 못하고 있으며 그것을 어떻게 해야할지 모를 것입니다. 먼저 당신은 자신의 생활 습관을 고쳐야 할 것이며, 또한 많은 건강상식에 대한 정보를 얻어서 도움 받아야 할 것입니다.



## ▣ 정신적 측면

정신적으로 스트레스가 많은 사람들을 보면 마른 사람이 많습니다. 따라서 보통 영화 같은 데 보면 신경질적이고 고민이 많은 사람을 표현할 때 대체로 깡마른 사람을 배역으로 쓰는 경우가 많은데 실제로 살과 스트레스의 크기는 반비례 관계에 있다고 볼 수 있습니다.

뿐만아니라 사람이 스트레스를 받게 되면 거식 또는 폭식을 함으로써 직간접적으로도 살과 밀접한 영향을 가지게 됩니다.

또한 스트레스는 2부에서 얘기할 얼굴 마른형하고도 깊은 연관이 있습니다. 이와 관련해서는 2부에서 자세히 알아보도록 하고 여기서는 스트레스는 무엇이며 어떻게 해야 스트레스를 효과적으로 해소할 수 있는지 알아보도록 하겠습니다. 즉 스트레스 자체는 일상생활에서 완전히 제거할 수 없으므로 스트레스를 어떻게 해야 효과적으로 관리할 수 있는지가 무엇보다 중요하다고 하겠습니다.

스트레스는 자율신경반응이 적절하지 못함으로 일어나는 정서적 불안입니다. 이러한 현상은 신체기관의 내분비계를 자극하여 각 기관에서 일어나는 반응으로 저활동 또는 과활동을 유발합니다. 때로는 이런 "반응"이 생존에 꼭 필요하지만 부적절하거나 과도하게 일어나면 정신 및 신체건강에 해를 줄 수 있습니다.

1. 모든 생물체는 다소간의 스트레스 상태에 있습니다.

스트레스의 요인은 육체적이거나 심리적인 것입니다. 육체적인 요인은 열, 소음, 인구밀집, 영양실조, 기후, 미생물, 지형 등입니다. 정신적·심리적인 자극이 인간에게 영향을 미치는 가장 일반적인 스트레스 요인입니다. 이것은 삶의 변화 즉, 작업시간, 작업환경의 변화, 가족들의 질병, 상사와의 관계, 친척이나 친구의 죽음, 책임감의 증가 등입니다. 학교에서는 학점이나

기말시험의 압박, 대화능력 등도 스트레스를 유발합니다.

2. 너무 적은 스트레스는 바람직하지 못합니다.

스트레스란 항상 해로운 것만은 아니다. 적당한 스트레스는 행동적인 적응을 향상시킬 뿐 아니라 성장과 건강에도 필요하며 또한 심리적인 성장을 자극하기도 합니다. "스트레스로부터의 해방은 죽음이고 스트레스는 삶의 조미료이다"라는 말도 있습니다.

3. 과도한 스트레스나 스트레스에 적절히 적응할 수 없으면 건강에 해롭습니다.

수많은 임상실험을 통하여 증명한 바에 의하면 스트레스 및 질병과 죽음이 상호 관련이 있음을 알 수 있습니다.

정신적, 신체적 원인에 의하여 발생한 질병으로 고혈압과 심장질환 그리고 우울증 및 정신분열증 같은 정신질환을 유발하고 또한 소화불량, 대장염, 위궤양, 두통, 불면증, 설사, 변비, 혈액응고, 콜레스테롤의 증가, 이노불능, 부종, 허리통증 등 다양한 질병을 유발합니다.

4. 스트레스에 적응하고 반응하는 데는 개인차가 있습니다.

어떤 사람에게는 스트레스가 되는 것도 다른 사람에게는 그렇지 않는 수도 있습니다. 즉 스트레스는 사람마다 다른 영향을 미칩니다. 어떤 사람에게는 혼란하게 하고 무기력하게 하는 스트레스도 다른 사람에게는 최고의 능력을 발휘하게 하는 수도 있습니다. 예를들면 스카이 다이빙이나 회전목마를 타는 것이 재미있는 사람도 있지만 스트레스를 받는 사람도 있습니다. 스트레스에 대한 개인의 반응은 위협의 강도에 따라 다르고, 그것이 일어나는 상황과 문화적 배경, 인내심, 과거의 경험 등 개인의 변수에 따라 다릅니다.

개인의 적응력은 불변하는 것이 아니라 에너지와 추진력 그리고 용기에 따라 변합니다.

대부분의 사람들은 적당한 스트레스에 가장 잘 적응합니다. 약한 스트레스인 경우는 약하게 또 강한 스트레스인 경우 강하게 적응하여 스트레스의 정도에 따라 적절한 반응을 하지만 언제나 잘 적응할 수는 없습니다. 위협의 강도가 높으면 비효율적이고 무기력한 행동을 야기하는 경향이 있습니다.

특히 다음과 같은 사람은 쉽게 스트레스에 노출되기가 쉽습니다.

(1) 지나치게 착실하고 고지식한 사람

스트레스에 가장 약한 사람으로 책임감, 경쟁심, 정의감이 강하고, 완벽주의자이면서 노력가이기도 합니다. 이런 사람은 융통성이 적고 시간적, 정신적 여유가 없습니다. 너무 많은 일을 떠맡고 철저하게 하려고 하기 때문에 정신적 긴장에 끊임없이 쌓이게 됩니다. 결국 스트레스를 느끼는 일이 많아지고, 여유가 없기 때문에 조금이라도 일이 잘 되어 가지 않으면 불안해 하고 견디기가 힘들어지는 상황에 빠지게 됩니다.

(2) 부정적인 사고방식을 가지고 소극적으로 행동하는 사람

주변 사람들이나 세상 자체에 대해 그리고 자기 자신에 대해서도 부정적으로 생각하여 모든 상황이 자신에게만 불리하게 되어 간다거나 자신이 하는 일은 무엇이든지 잘 안된다는 선입견을 가지고 있는 사람입니다. 이런 사람은 적은 스트레스에도 극복하지 못하고 자기염증이나 모멸감에 빠지게 됩니다. 적극적인 사고방식을 갖도록 노력하자.

(3) 공격적이고 완고하며 엄격한 사람

욕구수준이 매우 높고 외향적이면서 충동적인 경향이 많은 사람입니다. 늘 적개심과 불만에 쌓여 있어 누구에게나 화를 잘 내고 싸움도 잘 건다. 또한 어떤 일이든지 다른 사람의 실패를 허용하지 않습니다. 때문에 다른 사람이

실수를 하면 곧 그를 깎아 내리고 화를 내는데 그 화가 스트레스의 원인이 됩니다. 화내지 말고 웃으며 살아가자.

(4) 성격이 예민한 사람

소위 걱정이나 고민을 사서하는 사람으로 '이렇게 해도 괜찮을까', '다른 사람은 나를 어떻게 평가할까' 등의 생각으로 마음이 늘 불안하다

5. 스트레스는 스스로 유발되기도 하는데 유쾌할 경우도 불쾌할 경우도 있습니다.

어떤 사람들은 자신들을 일부러 스트레스 상황으로 유도합니다. 예를들면 운동선수는 고도의 긴장을 하게 되고 판사나 의사는 어려운 문제에 시달리며 임신은 여자들에게 정신적으로나 생리적으로 스트레스를 가져다 줍니다. 스스로 야기된 스트레스가 다소 불쾌할지는 모르지만 필요한 요소일 수도 있습니다. 예를들면 자전거를 배우려면 쓰러질 위험성도 있기 때문입니다.

6. 고혈압은 스트레스의 원인인 동시에 결과입니다.

긴장은 스트레스의 최초의 표시입니다. 불안은 근육이 긴장되면 일어나는 것으로 스트레스에 의해 일어나는 정서적인 반응 현상입니다. 근육 긴장은 본래 신체적인 것으로 근육을 과도하게 사용하므로써 일어나는 현상입니다. 이런 긴장은 다시 부가적으로 스트레스의 요인이 될 근육의 경련과 근육통을 일으킵니다.

7. 과도한 긴장은 심신의 장애를 초래합니다.

어떤 내과 의사는 자기 환자의 50%가 긴장 때문에 병에 걸렸다고 보고하였습니다. 이것은 3가지 형태로 나누어 볼 수 있습니다.

(1) 초기단계 : 긴장으로 야기된 질병(과민성대장염, 식도경련, 신경질, 정서적인 불균형, 피로 및 불면증 등)

(2) 중기단계 : 과도한 긴장 없이는 발생하지 않는 질병(고혈압, 위궤양, 협심증 등)

(3) 후기단계 : 긴장이 통증과 불편한 상태를 가져오는 질병(타박상, 종양 등)

8. 약간의 긴장은 정상적이며 개인이 환경에 잘 적응하도록 합니다.

어떤 상황에 적절하게 잘 반응하기 위해 약간의 긴장은 필요합니다. 다시 말하면 어느 정도의 긴장은 정신활동을 돕는다는 것입니다. 각 개인마다 사고과정(thought process)을 용이하게 하기 위해서는 적절한 긴장수준이 필요합니다. 그러나 너무 지나친 긴장은 정확성과 안정감을 필요로 하는 정신활동이나 신체적인 기술에는 크게 도움이 되지 못합니다.

9. 피로와 과도한 신경근육의 긴장은 밀접한 관계가 있습니다.

과도한 긴장은 피로의 원인입니다. 휴식이나 수면부족, 정서적 긴장, 고통과 질병 및 근활동에서 오는 피로는 근육의 과도한 긴장을 초래합니다. 피로는 원래 정신적일 수도 있고 육체적일 수도 있지만 두 가지 모두 근육의 긴장으로 인해 극도로 피로하거나 만성적인 피로상태가 됩니다.

10. 일상생활을 짜임새 있게 계획함으로써 과로나 긴장을 줄일 수 있습니다.

"모든 일은 알맞게"라는 속담이 도움이 될 것입니다. 일은 휴식과 균형을

이루어야 합니다. 레크리에이션 활동으로 일상생활에서 벗어나기 위해서는 준비가 필요합니다. 스트레스를 해소하기 위하여 일상생활에서 벗어나 다른 것을 하는 것은 휴식보다 더 중요한 경우도 있습니다. 이러한 것은 한가지 일을 멈추고 다른 일을 하는 것, 예를 들면 공부를 하다가 잔디를 깎는 등 일시적인 변화에서부터 장면의 변화나 직업의 변화라든가 휴가 심지어는 퇴직에 이르기까지 다양한 것입니다. 또 하나 우리는 삶에 대한 접근을 변화시킬 필요도 있습니다.

### 11. 바람직하지 못한 긴장해소법

스트레스나 긴장에 대한 신비한 치료방법은 없으나 다양하게 치료를 시도하고 있습니다. 어떤 치료법은 임시 방편적이기 때문에 다른 방법보다 바람직하지 못한 경우도 있습니다. 최면으로 환상과 의존의 상태에 이를 수도 있고 술이나 신경안정제 및 진통제는 일시적인 치료의 한 방법으로 처방될 수는 있으나 문제의 원인을 치료하지 못할뿐더러 휴유증과 심지어는 다른 병을 유발할 수도 있습니다. 약물치료는 만성적인 긴장을 장기적으로 치료 하더라도 해결할 수 없습니다. 이러한 것은 전두엽 절제수술과 같은 외과 수술에서도 마찬가지입니다.

리듬운동, 스트레칭, 대중요법 및 마사지 요법이 근육의 긴장을 푸는데 도움을 줄 수 있습니다. 어떤 경우에는 집단요법과 카운슬링으로 불안과 긴장의 원인을 성공적으로 경감시킨 예도 있으며, 때때로 지압요법도 도움이 됩니다.

### 12. 현명한 스트레스 대처법

#### (1) 잠깐동안 멈춰라

잠깐동안이라도 하던 일을 잠시 중단하고 스스로 이완시킬 수 있도록 휴식을 취합니다. 기분이 상쾌해지고 안정되고 평화로워지는 것을 느낄 수 있

고, 계속 풀리지 않던 문제에 새로운 해결책이 떠오를 수도 있습니다.

(2) 대화로 걱정거리를 털어내라

걱정스런 일이 있거나 긴장에 쌓여 있을 때 친한 친구나 가족, 또는 전문가(심리상담자 등) 등과 대화를 나누면 스트레스가 상당히 완화될 수 있습니다.

(3) 억지로 참지도, 무조건 화도 내지 마라

자신이 하기 싫은 것, 할 수 없는 것에 대해서 'NO !'라고 말할 수 있어야 합니다. 또한 충동적으로 반응하여 화를 내기 전에 한번 더 생각하는 자세를 갖도록 합니다. 또는 화내는 대신 왕성한 신체활동이 요구되는 일을 찾아 하는 것도 좋습니다.

(4) 과욕을 버리고 현실적인 계획을 세워라

한꺼번에 너무 많은 성취나 변화를 계획하지 말고 목표를 항상 현실에 근거하여 효율적으로 순위를 정해 계획하여 실천해갑시다. 이것은 다이어트 계획에도 적용됩니다.

(5) 건강에 좋은 음식을 먹어라

설탕이나 소금, 지방이 과다하게 들어간 음식을 피하고, 스트레스로 손실되기 쉬운 단백질, 비타민과 무기질 등이 많이 들어 있는 음식을 먹습니다. 이러한 식습관은 건강에는 물론 다이어트에도 좋습니다.

(6) 자신이 좋아하는 일을 취미활동으로 하라

가사나 직장업무, 학업 등과 별개로 자신이 정말 하고 싶고 좋아하는 일을 취미로 하면 심신의 활력을 얻고, 피로도 줄일 수 있으며 자신만의 창의성을 발휘할 수도 있습니다.

(7) 적당한 운동을 꾸준히 해라

운동은 신체적, 정신적 긴장을 푸는데 큰 도움이 됩니다. 운동을 하면 마음을 진정시켜주고 통증을 완화해주는 엔돌핀이 분비됩니다. 운동은 자신의 능력에 맞고 즐겁게 할 수 있는 종류로 선택하도록 합니다. 물론 운동은 다 이어트시 식이조절과 함께 병행하는 기본방법으로서도 중요합니다.

13. 긴장 해소 운동

(1) 목돌리기 : 머리를 천천히 원을 그리며 시계 방향으로 먼저 실시한 후 반대방향으로 행하고, 운동시 눈을 감고 입을 벌린 상태로 수회 반복합니다.

(2) 어깨올리기 : 어깨를 가능한 높이 올린 후 내립니다. 수회 반복하고 어깨를 올릴 때 숨을 들어마시고 내릴 때 내쉽니다.

(3) 몸통펴고 굽히기 : 서서 최대한 신체를 높게 하고 발끝과 모든 근육을 신전시킨 후 무릎을 굽히고 몸통과 머리 팔을 내리면서 웅크립니다. 2~3회 반복합니다.

(4) 몸통올리기 : 상체를 굽히고 가볍게 일으켜 세웁니다. 한발에서 다른 발로 체중을 옮기면서 몸통을 좌우로 흔들니다. 이 때 발꿈치를 그대로 바닥에서 떨어지게 합니다. 그 후 등의 아래쪽을 가볍게 구부려 몸전체(특히 목)를 쳐지게 합니다.

(5) 긴장과 이완 : 팔을 머리 위로 뻗고 측면으로 눕습니다. 널판지 같이 몸을 쪽 뻗은 후 이완시킵니다. 이 때 어느 방향으로 이완시켜도 좋습니다. 이완상태로 몇 초간 지속하면서 완전히 몸을 풀어버립니다. 반대쪽으로도 실시합니다.



#### 14. 명상을 통한 스트레스 해소법

스트레스 해소에 효과적인 명상은 자기 스스로의 수행을 통해 의식에 변화를 가져오는 것을 말합니다.

명상은 과정에 따라 크게 만다라·단전호흡 등과 같이 대상에 집중을 하는 집중명상법과 선(禪)과 같이 관찰·의식을 중요시하는 통찰명상법으로 구분합니다.

집중명상은 물체 소리 심상 움직임 등의 대상에 주의를 집중하면서 대상을 분석하거나 판단하지 않고 그대로의 주의를 기울이는 방법입니다. 다른 잡념이 떠오르면 “응, 그래” 하고 자연스럽게 그냥 주의 집중의 대상으로 주의를 돌립니다. 여기서 주의할 점은 억지로 “집중해야 해”라는 자세를 취해서는 안됩니다. 오히려 ‘자연스레 끌리듯이’ 집중을 계속해야 하는 것입니다.

통찰명상은 집중명상과는 달리 특정 대상에만 주의를 기울이는 것이 아니라 마음을 열고 매순간의 자극을 순수하게 관찰 혹은 의식합니다. 여기서 순수하게 관찰 혹은 의식한다는 것은 관찰에 비교 분석 판단 혹은 추론 등이 개입하지 않은 순수하게 바라봄을 의미합니다.

특히 성행되는 통찰명상은 좌선(坐禪)인데, 복잡한 생활 속에 사는 현대인이 몸(身)·호흡(呼吸)·마음(心)의 통일 조화를 통하여 자기의 참된 본성을 찾는 좋은 방법입니다.

좌선의 방법은 조용한 곳에서 가부좌를 하고 앉아 마음을 호흡에 집중시킵니다. 호흡은 아랫배로 천천히 고르게 하며 몸과 마음을 편안히 정돈합니다.

좌선의 요점은 몸·호흡·마음의 조화인 것을 잊지 말고 편한 시간에 실행하는 것입니다.

그럼 명상과 선이 스트레스 해소에 어떻게 작용할까요?

첫째, 명상은 잡념을 없애고 정신·육체적으로 안정되어 전신이 이완상태에

있게 합니다. 사람이 스트레스를 받으면 우선 몸과 마음이 긴장하게 됩니다.

명상은 비분석적인 태도와 육체적 휴식을 통하여 긴장을 풀어 스트레스를 해소하는 효과가 있습니다.

둘째, 명상은 자기 통찰을 통하여 스트레스 해소에 중요한 개인의 대처방식을 변화시킵니다. 스트레스 상황에서 융통성 있게 대처해야 하는데, 이것에 문제가 있는 사람은 스트레스에 민감히 반응할 수밖에 없게 됩니다. 명상은 자기와 세계를 있는 그대로 경험하게 함으로써 무의식적으로 자기와 세계에 대하여 새로운 앎에 접하게 합니다. 이것이 대처방식을 변화시켜서 스트레스를 해소하게 하는 것입니다.

명상과 선은 일정한 시간대를 정해놓고 수행하는 것이 원칙이지만 상황에 따라서는 반드시 그럴 필요는 없습니다.

그러나 매일매일 지속적으로 수행하는 것이 바람직합니다. 아울러 하루에 20~30분 정도로도 좋은 효과를 거둘 수 있으므로 굳이 오랜 시간을 수행해야 한다는 강박관념을 벗는 것도 중요합니다.

여러가지 방법들을 종합한 명상법도 많습니다. 마인드컨트롤, 요가, 단전호흡 등이 여기에 속합니다.

요즈음 성행하는 단전호흡은 우리나라를 포함한 동북아시아에서 발달한 명상법으로 여러유파가 있습니다. 그 수행 방법은 마음을 단전(丹田)이라고 불리는 아랫배 부위로 집중하고 호흡합니다. 이와 함께 기(氣)가 축적되는 것을 마음으로 느껴야 하는데, 이것을 의념(意念)이라고 합니다. 의념작용은 단전호흡의 중요한 방법이며 이로 인해 단전호흡의 효과가 나타나게 됩니다.

마인드컨트롤은 주로 이완과 암시로 구성됩니다. 숫자를 거꾸로 세면서 숫자에 의식을 집중함으로써 이완상태로 들어갑니다. 여기서 주의를 집중하는 시각화 연습을 하게 됩니다. 이것이 숙달되면 이 상태에서 긍정적인 암시를 주입하거나 문제 해결을 시도하며 이 동적인 명상 상태에서도 스트레스를 해소할 수 있습니다.

## ▣ 유전적 측면

때때 마른 사람이 음식을 많이 먹어도 살이 찌지 않는 것을 보고 "살 안찌는 체질"이라고 이야기하는 것을 들어 보셨을 겁니다. 또 살찐 친구가 몰만 먹어도 살이 찐다고 하면서 "체질은 어쩔 수 없다"고 하는 이야기도 들어 보셨을 겁니다.

동일한 양의 음식물을 먹었는데 살찌는 사람과 살찌지 않는 사람이 있다면 그 원인을 어디에서 찾을 수 있을까요? 아마도 "마른 사람은 살찐 사람에 비해 음식물을 소화하거나 소화된 양분을 흡수하는 비율이 떨어지기 때문이 아닐까?" 혹은, "마른 사람의 근육 활동에 더 많은 에너지가 소비되기 때문이 아닐까?" 하고 생각할 수도 있겠습니다.

인체에는 약 400개 이상의 근육이 존재하는데 각각의 근육들은 외투와 같은 외피에 의해 싸여 있습니다. 근육은 하나의 덩어리로 보이지만 확대해보면 근세포라는 기본단위가 뭉쳐서 이루어진 것을 알 수 있습니다. 그리고 신경들이 근세포 사이로 나무 가지처럼 들어가 근육을 지배하고 있습니다. 이 신경 자극에 의해 근육이 움직입니다.

근세포는 또 많은 수의 근원섬유로 구성되어 있는데 이런 기본 단위를 사코미어(Sarcomere)라고 합니다. 그리고 사코미어는 액틴과 마이오신이라는 단백질성분으로 이루어집니다. 액틴과 마이오신이 겹쳐지면서 근육수축이 발생합니다.

우리가 피부위에서 느낄 수 있는 근육을 현미경을 통해 자세히 검사해보면, 근육은 모두 똑같은 것이 아니라 기능과 형태가 서로 다른 성분으로 나누어집니다. 따라서 근육의 단층면을 특수 염색을 통해 관찰하면 모자이크 모양으로 나타납니다.

즉 사람의 근육은 두 가지 종류(type1과 type2)의 근육으로 구성되는데 사람마다 그 구성 비율이 다르다고 합니다.

그럼 각각의 특징에 대해 알아보도록 하겠습니다.

먼저 검정색(실제로는 붉은색임)으로 나타나는 type1은 지방을 산화시켜 필요한 에너지를 얻습니다. 지방은 에너지를 많이 내는 물질이므로 type1의 근 섬유는 장시간 동안 일을 하여도 피로를 더디 느끼게 됩니다.

type I 근섬유의 특징은 다음과 같습니다.

1. 근섬유가 작습니다.
2. 수축 속도가 느립니다.
3. 지배하는 신경의 직경이 작습니다.
4. 최대근력 이하의 근수축(submaximal contraction)때 제일 먼저 수축하는 근섬유에 해당됩니다.
5. 미토콘드리아와 저장된 myoglobin이 많기 때문에 근섬유가 붉게 보입니다.
6. 주위에 모세혈관이 발달되어 있고, Succinic dehydrogenase와 같은 산화 효소가 많습니다.
7. 장거리 달리기, 크로스 컨트리, 장거리 사이클과 같이 지구력이 요구되는 운동선수에서 발달되어 있습니다.

반면 흰색으로 나타나는 type2는 에너지원으로 지방 대신에 포도당을 사용하며 근 섬유에 저장되는 포도당(탄수화물)의 양이 매우 적기 때문에 type1보다 더 빨리 피로를 느끼게 됩니다.

type II 근섬유의 특징은 다음과 같습니다.

1. 근섬유가 큼니다.
2. 수축속도가 빠릅니다.

3. 이들 근섬유를 지배하는 신경의 직경이 큼니다.
4. 짧은 시간내에 높은 근력을 발휘할 수 있습니다.
5. phosphofructokinase와 같은 혐기성 해당반응(glycolysis)에 관여하는 효소가 많습니다.
6. 유당(lactic acid)의 생산이 많습니다.
7. 근육 수축을 유발하는 칼슘(calcium) 이온이 급속히 분비되어 빠르고 강력한 수축을 유발합니다.
8. 단거리 달리기, 역도, 높이 뛰기 등의 순간적으로 큰 힘이 요구되는 운동 선수들에서 잘 발달되어 있습니다.

본론으로 들어와서 마른 사람의 근육에는 type1의 비율이 type2보다 훨씬 높고 살찐 사람은 type2의 비율이 type1보다 훨씬 높다고 합니다.

살찐 사람은 마른 사람보다 일이나 운동을 할 때에 지방을 훨씬 덜 소비하게 되는 것입니다. 즉 type2가 많은 살찐 사람은 땀흘려 운동을 하여도 지방 소비가 제대로 되지 않아 살은 안 빠지면서 쉽게 피로를 느끼게 되고 반면에 마른 사람은 지방을 저장할 틈도 없이 에너지원으로 써버리기 때문에 살찐 틈이 없게 됩니다.

그렇다고 해서 미리부터 ‘난 어쩔 수 없어’ 라고 체념하실 필요는 없습니다. 인체는 필요에 의해서 얼마든지 재구성할 수가 있는 것입니다.

실사 유전적으로 type1의 비율이 type2 보다 높다고 하더라도 여러 가지 후천적인 노력을 통해 그 비율을 바꿀 수 있으며 이와같은 사례는 여러 운동선수의 사례를 통해 알 수가 있습니다.

즉 훈련을 받지 않은 일반인들은 type I, II의 비율이 각각 50% 정도를 차지하는 반면에 지구력이 좋은 전문적인 크로스컨트리 스키 선수들은 type I 근섬유의 비율이 90% 정도 되며, 단거리 달리기 선수나 근력 운동 선수들은 type II 섬유의 비율이 65~70% 정도를 차지한다고 합니다.

또한 단순간의 큰 힘을 발휘하는 단거리 수영선수들의 근육은 보다 많은 흰색 근섬유와 소수의 검정색 근섬유로 이루어져 있는 반면에 장시간의 지구력을 필요로 하는 사이클 선수들의 근육은 다수의 검정색으로 이루어진 근섬유와 소수의 흰색 근섬유로 이루어져 있다고 합니다.

물론 운동에 따른 선수들의 근섬유의 구성 비율이 다른 것이 유전적인 차이 때문인지 아니면 훈련에 따른 근육 type간의 후천적 전환인지는 확실하지 않습니다.

다만 분명한 것은 인체는 상황과 필요에 따라 자신을 변화시킬 수 있는 놀라운 능력을 가지고 있다는 것이며, 마른 사람 역시 적절한 후천적 노력을 통해 이러한 구성비율마저도 변화시켜 나갈 수가 있다는 것입니다.

따라서 강한 신념을 가지고 이 책에 나와 있는 데로 꾸준히 실천하시기 바랍니다. 그러다보면 언젠가 균형 잡힌 몸으로 거듭나는 날이 반드시 오게 될 것입니다.

## ▣ 사상적 측면

흔히들 우리는 체질이라는 단어를 자주 사용합니다. 살찌는 체질, 마른 체질, 쉽게 병에 걸리는 체질, 술을 잘 못마시는 체질 이러한 식으로 말입니다. 사실 체질은 무엇보다도 중요합니다. 아무리 경작을 잘해도 토질이 좋지 않으면 풍작을 기대하기 어려운 것과 같습니다.

살도 마찬가지로 아무리 먹어도 잘 안찐다면 자신의 체질이 살이 잘 안 찌는 체질인지 생각해볼 필요가 있습니다. 하지만 대부분의 사람은 자신의 체질이 무엇인지 잘 모르고 있는 경우가 많습니다. 체질을 감별한다는 것이 그렇게 단순한 문제가 아니기 때문입니다. 여러 가지 측면에서 오랜기간 관찰을 해야 만이 정확한 체질을 알아낼 수 있습니다.

### 1. 일반적인 체질감별

실제 자신의 체질을 아는 것은 쉬운 것이 아닙니다. 잘 모르면 용감해지듯이 어떤 사람들은 단 한번에 자신의 체질을 판단해 준다고 호언장담을 합니다. 실제 체질을 감별하기 위하여서는 한번에 체질을 판단하기보다는 여러 번의 확인을 거쳐야 정확한 체질진단을 할 수 있습니다. 즉 병이 있는 경우에는 그 병에 대하여 이제마 선생의 사상체질의학저서인 동의수세보원에 나와 있는 한약을 써서 확인을 하는 것이 가장 확실한 방법이지만, 병이 없다면 집에서 자신의 체질에 맞는 음식을 복용하고 주의 깊게 관찰을 하여 본다면 어느 정도는 알 수 있습니다.

체질감별 하는 방법에는 여러 가지가 있으나 그 중에 체형과 외모로 판단을 하는 방법에 대하여 알아 보고자 합니다. 몸의 체형, 얼굴의 외모와 인상은 가장 먼저 눈에 보이는 자료를 가지고 판단하는 방법으로 먼저 전체적인 체격을 알아보고, 얼굴의 형과 얼굴에서 느껴지는 인상을 가지고 판단하는 방법입니다. 가장 기본적인 방법이면서 사상체질의학의 경험과 연구가 많으면 많을수록 판단의 비중이 높아지고 초보일수록 판단이 서지 않으며

다른 체질감별 법을 동원하여 확인을 하여야 합니다.

(가) 태음인

우리나라에 가장 많은 태음인(太陰人)은 무엇이든지 잘 먹으며 행동이 느리고 식욕이 왕성한 면이 있습니다. 몸의 전체 부위로 보면 허리부위가 굽고 목덜미가 가늘지만 다른 체질에 비하면 체구가 크고 기골이 장대하며 뚱뚱하고 건장한 사람이 많고 뼈대도 굽은 경우가 많아 다른 체질에 비하여서는 목이 굽은 경우도 많습니다. 얼굴의 형은 전체적으로 둥글며 크고 받아들이는 느낌이 있으며 얼굴의 윤곽이 뚜렷하고 이목구비가 크고 선명하며 눈이 크고 입술이 두텁고 피부도 거칠며 피부의 땀구멍이 보이는 경우도 많습니다. 태음인 중에는 체구가 크지 않은 경우도 많이 있습니다.

(2) 소양인

다음으로 많은 소양인(少陽人)은 활달하고 행동이 민첩하고 여러 가지 일을 한꺼번에 벌여놓는 특성이 있습니다. 체형은 가슴과 흉곽부위가 발달하여 어깨가 넓고 크며 엉덩이가 작아서 역삼각형의 체형을 갖고 있어 허리가 약한 편이며 걸을 때 상체가 흔들리면서 안정감이 없고 가벼워 보입니다. 얼굴은 역삼각형의 형태로 머리는 크지만 턱은 뾰족한 경우가 많고 눈매는 날카롭고 눈 꼬리가 위로 올라가 있으며 입은 크지 않고 입술이 얇으며 머리가 앞뒤로 나온 사람이 많습니다. 외형으로 보아서 직선적이고 날카로워 보입니다.

(3) 소음인

소음인(少陰人)은 얌전하고 예의가 바르며 모든 일을 정확하게 하는 특성이 있습니다. 체형은 엉덩이 부위가 크고 가슴이 좁고 빈약한 편이며 안정감이 있고 차분한 편이며 체구는 대체로 작고 전반적으로 몸이 마른 사람도 있으며, 간혹 키가 큰 사람도 있으나 몸이 마르고 소화기능이 약하여 많이 먹지를 못합니다. 얼굴의 형은 작고 이목구비도 작으며 오밀조밀하고 단



정하며 야무져 보이고 정확하고 빈틈이 없어 보이며 동양적인 미인들이 많 습니다.

#### (4) 태양인

가장 드문 태양인(太陽人)은 많지 않기 때문에 다른 체질에 비하여 자료가 부족합니다. 일반적으로 저돌적이고 영웅심이 많으며 선동적인 면이 있고 체형은 기(氣)가 상체로 많이 올라가므로 머리와 목덜미의 부위가 발달을 하였으며 허리부위가 상대적으로 가늘고 약하며 오래 서 있거나 걸기가 힘들다. 얼굴의 형은 크고 날카로우며 남을 받아들이는 듯하면 눈에 광채가 있습니다.

## 2. 심성으로 보는 체질감별

사상의학의 창시자인 동무(東武) 이제마(李濟馬) 선생이 쓴 동의수세보원(東醫壽世保元)과 격치고(格致膏)에 나타난 체질을 진단하는 방법에는 크게 체형이나 외형에서 나타나는 느낌, 성격이나 심성(心性), 생리병리적 증상으로 크게 나눌 수 있지만 이중에 가장 중요한 것이 바로 심성이라고 할 수 있습니다.

일반적으로 말할 때는 성격이라는 말을 많이 쓰지만 이것은 주로 자연적이든 인위적이든 겉으로 나타나는 것을 중심으로 표현한 것이지만 사상체질 의학에서 말하는 심성이라는 것은 그 사람의 원래의 성격은 어떠한 가를 나타내는 것입니다. 성격은 나타나는 현상을 그대로 표현을 하면 되지만 심성은 각각의 개인의 생활환경, 교육 정도, 사회적 위치, 직업, 병의 유무 등에 의하여 포장되어지고 적응되어져 있기 때문에 성격은 알아도 심성을 알기는 쉽지가 않습니다.

체질을 감별하는 목적중의 하나가 바로 감추어져 있는 심성을 알아내는 것입니다. 그러나 병이 나거나 위급한 상황이 오거나 극한 상황이 왔을 때에는 무의식적으로 행동하기 때문에 체질감별을 하기가 상대적으로 쉬우나

건강한 때의 체질감별은 오히려 더 어려운 면이 있습니다. 이제마 선생도 어느 처녀환자의 체질을 알 수가 없어서 고민하다가 갑자기 여자의 옷을 벗기어 반사적인 행동을 관찰하여 체질을 감별했다는 일화도 전해집니다. 요즘 체질감별을 한다고 오-링 테스트나 근력테스트, 반지, 생년월일 등등의 다양한 방법으로 연구를 하고 있으나 이것들은 하나의 보조적인 방법이 지 이것으로만 체질감별을 한다면 큰 오류를 범할 수 있습니다.

### (1) 태음인

태음인은 사회생활을 하는데 가장 적응을 잘하는 체질로 다른 체질보다 가장 많습니다. 일을 시작하고자 마음 먹는데는 시간이 걸리지만 일단 시작한 일을 끝까지 해내는 성취력이 있고, 무슨 일이든 꾸준하게 하고, 일정한 곳에 오래 참고 견디는데 능하며, 모든 일을 넓게 생각하고 이해하며, 행동이 점잖고 의젓하며 속마음을 쉽게 표현하지 않고, 매사를 신중하게 생각하며, 믿음직스럽게 일을 처리합니다.

반면에 겁이 많으며, 일을 시작하기 전에 포기하고, 게으른 면이 있고, 많이 움직이려 하지 않으며, 개인적인 일에 관심은 많으나 외부의 일은 가볍게 보고 자신의 목적을 위하여서는 적극적으로 하며, 보수적이고 욕심이 많습니다. 변화를 싫어하며, 의젓한 면이 있는 반면 음탕한 면이 있고, 도박을 좋아하는 경우도 많습니다.

### (2) 소양인

소양인은 창의력이 뛰어나 새로운 아이디어를 많이 만들어 내며, 마음이 강직하고 열성적이고 솔직담백하고, 일을 할 때에 이해와 타산을 따지지 않으며, 남을 위하는 봉사정신이 강하고, 자기일 보다 남의 일에 더욱 열성적이며, 감정표현을 솔직하게 하고 그 자리에서 풀어 버립니다.

반면에 여러 가지 일을 한꺼번에 별려놓고 마무리를 하지 못하며 두려워하며, 가정이나 개인적 일은 등한시하고, 실질적인 면보다 남에게 과시하고 장식하는 것을 좋아하며, 너무 직선적으로 표현하는 관계로 상대방의 마음

을 상하게 하며 또한 곧바로 후회하고 사과하며, 남들에게 경솔하다는 말을 많이 듣고, 감정의 변화가 심한 편입니다.

(3) 소음인

소음인은 모든 일에 정확하고 예의에 벗어나는 일을 하지 않는 원칙론적인 체질로 매사에 치밀하고 꼼꼼하며, 단정하고 야무지며, 가까운 사람끼리 무리를 잘 조직하고 모으며, 모든 일을 세밀하게 분별해 내며, 밖에서 활동하기보다는 사무실이나 집에 들어앉아 일하기를 좋아하고, 여성적인 면이 많고, 온순하고 다정다감하며, 잔재주가 많으며 가정적입니다.

반면에 편안하고 안일한 것을 좋아하고, 남성적인 적극적이고 활동성이 적으며, 매사를 너무 정확하게 하려다 보니 마음이 편할 날이 없으며, 한번 상처를 받거나 기분 나쁜 일이 잊혀지지 않아 정신적 스트레스를 많이 받으며, 개인주의나 이기주의가 강하고, 남의 간섭을 싫어하고 이해타산에 얽매이며, 질투심이나 시기심이 많습니다.

(4) 태양인

태양인은 영웅심이 많고 무슨 일이나 막힘 없이 시원스럽게 처리하고, 처음 만난 사람도 쉽게 사귀는데 능하며, 무슨 일이든 마음에 품지 않고 부담 없이 생각하고, 남성적인 면이 많고 여성적인 면이 적으며, 항상 나아가려고 하며 물러서려고 하지 않으려는 강력한 추진력을 발휘하는 면이 있습니다.

반면에 앞뒤를 생각하지 않고 거침없이 행동하고, 급진적이고 함부로 행동하며, 남을 무시하는 안하무인 격인 경향이 있으며, 방종하고 제멋대로 행동하는 면이 있어서 사회에 적응을 못하면 따돌림을 받기 쉬우며 평생 헤어나지 못하는 경우도 있습니다.

3. 사상의학과 살찌는 체질

한의학에서 말하는 오장육부(五臟六腑)는 현대 의학적인 해부학적 장기를

지칭함은 물론 유사한 기능과 관련 장기의 기능을 총칭합니다.

곧 심장은 혈액순환을 관장하면서 정신적인 면을 주관하고 폐장은 호흡을 관장하면서 피부를 주관하는 즉 에너지를 배설하는 기관입니다.

비장(脾臟)은 소화를 관장하면서 육(肉)을 주관하고, 간장(肝臟)은 소화 및 해독을 관장하면서 근(筋)을 주관하고, 신장(腎臟)은 생식과 배설을 관장하면서 골(骨)을 주관한다고 보면 됩니다.

그런데 어떤 체질에서는 에너지를 소모하고 배설하는 장기(臟器)인 심장, 폐장, 신장의 기능이 상대적으로 강해 지방으로 축적되기 전에 대부분의 양은 에너지로 소모돼 체중이 붙지 않습니다. 반면 또 다른 체질에서는 소화 흡수의 장기인 비장이나 간장의 기능이 소모 기능보다 상대적으로 강해 쉽게 살이 찌기도 합니다.

따라서 폐의 기능이 강하고 간의 기능이 약한 태양인과, 신의 기능이 강하고 비의 기능이 약한 소음인은 살이 찌기 어려우며, 반면에 간의 기능이 강하고 폐의 기능이 약한 태음인과 비의 기능이 강하고 신의 기능이 약한 소양인은 살이 찌기 쉽습니다.

즉 잘 먹어도 살이 잘 안찌는 체질은 소음인에서 볼 수 있는데 소음인(小陰人) 들은 체질 특성상 음식에너지를 소화·흡수·축적하는 장기(臟器)인 간계(肝系)·비계(脾系)의 기능이 음식에너지를 배설하는 장기인 심계(心系)·폐계(肺系)·신계(腎系)보다 약하기 때문입니다.

반면 잘 안먹어도 살이 잘 찌는 체질은 대부분의 태음인(太陰人) 또는 일부의 소양인(小陽人)에게서 잘 나타는데 이는 음식에너지를 소화·흡수·축적하는 장기(臟器)인 간계(肝系)·비계(脾系)의 기능이 음식 에너지 배설장기인 심계(心系)·폐계(肺系)·신계(腎系)의 기능보다 강하기 때문입니다.

## ▣ 질환적 측면

만약 자신의 체중이 급격히 감소하였다면 자신의 몸에 무슨 질병은 없는지 의심해볼 필요가 있습니다. 또한 의외로 이러한 질병을 조기에 진단하고 치료함으로써 문제를 간단히 해결할 수도 있습니다.

마르는 원인 질병으로는 크게 연하곤란, 식욕부진, 소화불량, 흡수장애 네가지로 분류할 수 있습니다.

### 1. 연하곤란

연하곤란은 섭취된 음식물을 입에서 식도를 거쳐 위(胃)로 내려가다가 어느 부위에 멈춰있는 듯한 감각에서부터 위(胃)로 음식물을 내려보내지 못하는 것을 말합니다.

때문에, 음식물을 위로 넘기는 것이 힘들거나, 넘길 때 통증이 있거나 하면 자연스럽게 음식 섭취를 기피하게 됩니다. 즉, 안 먹어서 마르게 되는거죠.

연하곤란은 연하운동(음식을 삼키기 위한 입에서 식도 하부까지의 일련의 운동과정)에 관여하는 어느 요소의 장애나 부조화의 결과로도 일어날 수 있으며, 동시에 염증성 협착(염증으로 식도가 달라붙는 것)이나 종양에 의해 식도 내강(안쪽 공간)이 좁아지는 것의 결과로도 일어날 수 있습니다.

임상에서는 연하곤란을 구인두(口咽頭:목구멍으로 넘어가기 전 부분)에서 생기는 것과 식도(食道:목구멍으로 넘어간 뒤의 부분)에서 생긴 것으로 구별합니다. 그 이유는 원인 및 증상이 서로 다르기 때문입니다.

### 2. 식욕부진

식욕은 인간이 살아가는데 매우 중요한 것이므로 건강의 척도가 되며, 음식을 섭취함으로써 만족을 얻을 수 있다고 하는 기대감은 심리적이며 정신적인 것입니다. 밥맛이 없어서 안 먹게 되면 당연히 마르게 될 것입니다.

정상적인 경우에 음식물섭취는 두 개의 시상하부중추인 측부의 급식중추 (feeding center)와 복부중양의 포만중추(satiety center)에 의하여 조절 됩니다. 포만중추는 음식물을 섭취한 후에 만족감을 일으켜 급식중추를 억제하여 음식물 섭취를 조절하게 됩니다.

식욕부진은 식욕을 상실한다는 의미입니다.

식욕부진은 소화관 및 그 외의 질환 때에 나타나는 뚜렷한 증상의 하나이며 많은 질환에서 일어나기 때문에 식욕부진만으로는 진단적인 가치는 없다고 보고 있습니다.

### 3. 소화불량

소화불량이란 비특이적인 용어이며 일반적으로 음식물 섭취 후에 생기는 고통스러운 여러 가지 증상을 표현하는 용어로서 환자들이 흔히 사용하고 있습니다.

어느 환자에 있어서는 소화불량이라 함은 소화가 자연적으로 행해지지 않는 것 같은 느낌 즉 복부 팽만감, 중압감, 통증 등을 의미하며 다른 환자의 경우에는 속쓰림, 트림, 팽만감 또는 gas 충만감을 표현하는데 사용됩니다. 한편 연하곤란, 구역, 구토나 식욕부진은 별개의 증상이지만 소화불량과 밀접한 관계가 있습니다.

### 4. 흡수 장애 증후군

흡수 장애 증후군(Malabsorption syndromes)은 영양소의 흡수가 장애를 받아서 감소되는 것을 말합니다.

화학적 장애를 받은 것(소화 효소의 결핍이나 부족등)과 소장의 질환을 포함하여 여러가지 원인들에 의해서 나타나게 됩니다.

흡수 장애 증후군의 원인으로는 소장의 표면적의 감소, 감염, 장관 내의 가수분해나 가용성의 감소, 점막 세포의 이상, 림프관의 폐쇄, 수술로 장을 절

제했거나 방사선 치료 등이 있습니다.

그러나 흡수 장애 증후군은 원인이 이렇게 서로 달라도 그 결과는 근본적으로 동일하게 나타납니다.

환자는 거품이 많고 기름기가 있는 변을 보고, 설사나 체중감소, 복부 팽창을 호소하게 됩니다. 또 빈혈(철분이나 엽산, 비타민 B12)이나 비타민 K의 부족으로 출현 질환이 발생할 수 있습니다.(적혈구가 혈관 밖으로 나와 피부에 있어서 피부를 눌렀을 때 하얗게 변하지 않고 붉게 나타나는 자반현상이나 피부와 점막에서 관찰되는 납작하거나 붉은 혹은 보라색의 작은 반점이 나타나는 점상 출혈이 대표적인 출현 질환입니다.)

일반적인 영양 결핍과 비타민A, B1 결핍으로 내분비 질환이 발생되기도 하면, 말초 신경증이 발생되기도 합니다. 또 단백질의 흡수 장애로 부종이 생기기도 합니다.

반면에 피부에는 피부염과 각질층이 많이 생기는 현상이 뚜렷해지기도 하며, 골다공증과 강직 경련이 일어나기도 합니다.

일반적으로 사람이 병을 앓게 되면 살이 빠지는 경우가 대부분이기 때문에 이외에도 다른 질병을 의심해볼 필요가 있겠으나 위에서 말한 네가지 질병이 가장 대표적인 경우라고 하겠습니다.

물론 간장쪽에 문제가 있으면 몸이 붓게 되는 경우도 있습니다.

따라서 단순히 살이 붓고 빠지고를 병과 연결시킨다기보다도 평소 몸에 대해 관심을 가짐으로써 문제가 있다고 판단될 때는 바로 병원을 찾아 조기에 치료하는 것이 바람직합니다.

## ▣ 습관적 측면

위에서 얘기한 정신적, 사상적, 유전적, 질환적 측면과 거리가 멀다면 평소의 생활습관이 잘못되었는지 돌아볼 필요가 있습니다.

예컨대 끼니를 거르는 경우가 많다거나 과도한 흡연, 불규칙적인 생활, 격렬한 육체활동 등 이 모든 것이 해당됩니다. 따라서 살을 찌기 위한 첫걸음은 자신의 생활습관 하나하나를 들추어보고 살을 빠지게 하는 습관을 없애는 것이라고 하겠습니다.

필자의 생각으로는 다른 좋은 습관을 들이는 것이야말로 악습관을 없애는 최상의 방법이라고 생각합니다.

즉 악습관을 단순히 없애려는 것보다는 다른 좋은 습관을 들임으로써 자연스럽게 악습관을 물러가게 하는 것입니다. 이것은 마치 이열치열이나 사람으로 받은 상처는 사람으로부터 치유받아야 한다는 말과 같은 이치라고 하겠습니다.

따라서 무엇이 살 빠지게 하는 나쁜 습관인지 알기 이전에 무엇이 살 찌게 하는 좋은 습관인지를 알아서 그것을 실천하다보면 자연스럽게 나쁜 습관은 사라지고 문제는 해결될 것입니다.

3부에서는 살찌게 하는 들여야 할 습관으로 9가지를 들고 있습니다.

여기서 제시한 9가지 생활습관을 몸에 철저히 익히도록 하십시오.

아무리 선천적으로 살이 안찌는 체질이라고 하더라도 후천적인 노력을 통하여 얼마든지 극복할 수 있는 것입니다.

지레 겁먹고 어차피 나는 아무리 노력해도 살이 안찐다고 단념한다면 의지여하를 떠나 자신의 의지와 능력을 과소평가한 것에 지나지 않는다고 하겠습니다.



## II. 유 형

### ■ 전체 마른형

전체 마른형은 말 그대로 전형적인 마른 사람을 두고 하는 말입니다. 마르면 말랐지 무슨 유형이라는 것이 있겠냐고 하실지는 모르겠지만 각각의 유형에 대한 원인을 밝히고 마른 것에 대한 이해를 정확히 소구할 수 있다는 점에서 그 의미를 찾을 수가 있습니다.

전체 마른형의 경우는 그 원인 역시도 다양한 원인과 연관되어 있습니다. 즉 정신적, 유전적, 질환적, 습관적 측면 모두가 직간접적으로 마른 것과 관련이 있으며 이중 특히 유전적, 질환적 측면이 가장 많은 부분을 차지하고 있습니다.

따라서 이런 유형에 속하는 분들은 특별히 어느 하나에 비중을 둬서 없이 전체적으로 살을 찌기 위한 방법을 강구 하여야 하며, 후천적인 노력을 통한 선천적인 체질개선에도 각별히 노력하셔야 합니다.

예컨대 1부에서 잠깐 소개 드렸듯이 사상의학에서는 살이 잘 찌는 체질 순으로 태음인, 소양인, 소음인, 태양인을 얘기하고 있습니다.

따라서 정확한 체질감별을 통해 자신이 태양인이나 소음인에 속할 경우에는 비록 체질 자체를 바꿀 수는 없다고 하더라도 체질에 맞는 음식과 운동을 통하여 살찌는데 열악한 체질환경을 개선시킬 수가 있는 것입니다.

## ▣ 얼굴 마른형

다음으로 얼굴 마른형을 들 수가 있습니다.

주변을 둘러보면 몸은 그렇게 마르지 않았는데 얼굴만 말라서 전체적으로 말라보이는 사람들을 흔히 않게 볼 수가 있습니다.

이런 분들 입장에서는 여간 억울한 것이 아닙니다.

다른데는 그럭저럭 적당히 살이 올랐는데 유독 불살만 삐쩍 말라있는 것입니다. 흔히 하는 얘기로 ‘빈티난다’ 하는 말이 이 분들에게 가장 듣기 싫은 말로서 여자의 경우에는 더 나이 들어보이게 하는 원인이 되기도 합니다.

이러한 이유는 얼굴이 인상을 좌우하는데 중요한 역할을 하는 것과 무관하지 않는데 다른 부분은 둘째치고서라도 얼굴이 말라있으면 뭔가 부족하고 건강하지 못하다고 인식하는 것이 일반적이기 때문입니다.

그럼 왜 유독 얼굴에만 살이 잘 찌지 않는 것일까요?

두가지로 그 원인을 생각해볼 수가 있습니다.

첫째로 살은 찢 때는 아래에서부터 찢고 빠질 때는 위에서부터 빠지기 때문입니다. 즉 이런 분들에게 있어 단 한 끼라도 굶기라도 하면 즉각 얼굴에 나타나게 되는데 찢 때 역시도 마찬가지입니다,

두 번째로 1부에서 얘기한 정신적인 측면과 상당한 관련이 있습니다.

보통 이런 유형인 분들을 보면 다른 사람에 비해 쉽게 스트레스를 받고 또한 주변환경에 민감하게 대처하시는 분들이 많습니다.

특히 뭔가를 골똘히 생각하기를 좋아하는 사색형에서도 쉽게 찾아볼 수가 있는데 이것은 두뇌의 활동이 살과 직간접적으로 영향을 줄 수 있습니다.

그럼 하루에 정신활동, 즉 뇌를 움직이기 위해 소요되는 에너지는 얼마나 될까요?

개인차가 있겠지만 대개 하루 4백kcal 정도의 많은 에너지가 소모된다고 합니다. 이는 하루 종일 쉴새 없이 일하는 심장의 하루 소비열량 1백40kcal의 약 3배 정도인 것입니다. 또한 기초 대사량의 8~10%의 에너지를 소모하기 때문에 다른 생리적 기관의 에너지 소모량보다 약 5배 정도 많음을 알 수 있습니다.

특히 정신적 스트레스가 많을 경우에는 더욱 많은 에너지가 쓰이게 되는데 삼풍 백화점 붕괴사고에서 기적적으로 희생한 3인의 젊은이가 좋은 예가 될 수 있습니다. 즉 극한 상황 속에서 극도의 불안감과 절망적 스트레스를 가지게 되면 그만큼 과도한 에너지를 소비하게 됨으로써 일찍 죽게 되는 것입니다.

따라서 그만큼 정신적인 활동이 다른 사람에 비해 왕성한 사람은 에너지 소모량이 다른 사람에 비하여 현저히 높음을 알 수 있으며 이때 1차적으로 얼굴에 붙은 살에서 에너지를 사용함으로써 얼굴살이 빠지게 됨을 알 수가 있습니다.

그렇다면 인위적으로 얼굴살만 찌게 할 수 있을까요?

어느 다이어트 관련사이트에서 큰 바위 얼굴되는 습관이라고 올린 6가지 방법을 여기서 잠깐 소개해 드리겠습니다.

### 1. 밤 꼴딱 새는 올빼미 체질

밤을 새는 등 불규칙적인 생활은 바이오 리듬과 같은 신체 리듬을 깨뜨리는 요인. 얼굴의 신진대사가 잘 이뤄지지 않아 얼굴이 붓게 됩니다.

### 2. 짜고 딱딱한 음식 킬러?

염분이 많은 음식은 수분 섭취를 늘려 얼굴을 붓게 만드는 원인. 딱딱한 음식은 턱을 필요 이상으로 사용해 하관이 넓어지고 너무 많이 씹으면 턱뼈가 비뚤어지므로 주의해야 합니다.

### 3. 한쪽으로 턱 괴고 있기

한쪽으로 턱을 괴고 몸을 삐딱하게 오랫동안 있으면 혈액순환이 잘 되지 않아 역시 얼굴이 커지는 원인이 됩니다.

### 4. 멍하니 무표정하게 있기

얼굴 근육은 자주 사용하지 않으면 노화가 빨리 진행되어 피부가 늘어지고 지방이 쌓이게 됩니다. 다양한 표정으로 근육 운동을 해야 얼굴에 살이 붙지 않습니다.

### 5. 엎드려 자기 & 높은 베개 베기

얼굴을 꼭 파묻고 엎드려 자면 얼굴이 퉁퉁 붓고 너무 높은 베개는 목 근육이 늘어지고 코끼리처럼 굽은 목의 원인. 교실에서 수업시간마다 엎드려 자는 사람, 졸업 무렵 얼굴 켈 커집니다.

### 6. 세안 후 타월로 얼굴 문지르기

세안 후 타월로 얼굴을 문지르면 피부가 늘어져 잔주름이 생기는 것은 물론 살이 쳐져 얼굴이 커지게 됩니다.

위의 6가지 방법이 얼굴살 찌는데 큰 도움을 준다고 얘기할 수는 없지만 일면 타당한 부분도 있다고 할 수 있습니다.

그럼 필자는 어떠한 방법으로 얼굴 살찌우기에 성공했을까요?

필자의 경우에는 주로 물구나무 서기를 하거나 똑바로 선 상태에서 허리를 굽히는 동작을 자주 취하였습니다.

한마디로 얼굴에 피를 물리게 하는 방법인데 특히 무산소운동을 하고 난 직후에 이러한 동작을 취하면 더욱 효과를 보았던 것 같습니다.

물론 이것은 지극히 필자 개인적인 생각이므로 의학적 타당성이 있다고 얘기 할 수는 없습니다. 왜냐하면 특정부위만 살을 빼거나 찌게 할 수 없는

것이 일반적으로 알려진 사실이기 때문입니다.

하지만 필자의 경우에는 나름의 이유를 가지고 이러한 동작을 취하였으며 나름대로 효과를 보았다고 생각합니다.

그렇게 생각하는 이유는 다음과 같습니다.

단순한 기분이라고 할 수 있겠지만 얼굴에 피를 몰리게 하면 얼굴 내에 퍼져있는 미세한 모세혈관 중 막힌 혈관이 뚫릴 것 같고 특히 무산소 운동 직후에 하는 이런 동작은 체내에 축적된 젖산이 얼굴 쪽으로 집중함으로써 얼굴에 알 배기는 효과를 주지 않을까 하는 생각이 들었기 때문입니다.

즉 다시말해서 알 배기는 것과 얼굴 살이 찌는 것을 같은 맥락으로 이해하였다고 보면 됩니다.

또한 이런 동작을 취하게 되면 일시적으로 얼굴에 혈액이 들어차서 볼살이 부풀어 오르게 되는데 자꾸 이렇게 하면 할수록 이것이 아예 볼살로 굳어지지 않을까 하는 심리적 기대감 역시 작용한 면도 없지 않아 있습니다.

또한 음식중에도 피해야할 음식이 있는데 가장 대표적인 것이 자극적인 음식입니다. 어떤 음식을 먹으면 다른 부위보다도 얼굴에 열이 나는 음식이 있습니다. 특히 짜고 매운 음식을 드실 때 땀을 많이 흘리시는 분들이 있는데 이런 분들은 더욱이나 조심해야 합니다.

일단 몸에 열이 난다는 것은 몸에 있는 살을 태운다는 것과 다름 아니기 때문입니다. 대표적인 음식으로 라면이나 술 등을 꼽을 수 있으며, 특히 라면의 경우는 금방 해먹을 수 있는 요리라고 하더라도 너무 자주 드시는 것은 피하시는 것이 좋습니다.

아무튼 필자는 이런 동작이 얼굴살 찌는데 어떤 형태로든 긍정적인 영향을 주었다고 확신하며 얼굴살로 인해 고민하는 분들께 하나의 방법으로 제시하고자 합니다.

## ▣ 사지 마른형

얼굴 마른형과 달리 얼굴은 그런데로 살이 올라왔는데 팔이나 다리와 같은 사지가 정상인보다 가는 사람이 있습니다.

특히 남자에 비해 여자들에게서 이러한 유형을 쉽게 찾아볼 수가 있는데 대체로 이런 유형은 평소에 운동을 거의 안하거나 2부에서 얘기한 습관적인 측면과 관련이 있습니다.

즉 이 유형은 우리가 흔히 말랐다고 얘기하는 전체 마른형이나 얼굴 마른형과는 달리 후천적인 생활습관에 의하여 마르게 된 것입니다.

따라서 이런 유형은 진정한 의미의 마른 형하고는 거리가 있으며 적당한 운동과 충분한 영양섭취 등을 통하여 정상체중으로 돌아갈 가능성 또한 높습니다. 또한 이 유형의 경우 자신이 마른 것에 대하여 크게 자각하지 못하는 사람들이 많은데 얼굴 마른형하고 반대로 생각하시면 됩니다.

즉 이 유형은 설사 말랐다고 하더라도 옷을 잘 반혀입음으로써 충분히 외모상의 콤플렉스를 가릴 수 있기 때문입니다. 또한 얼굴 마른형에서도 얘기하였듯이 얼굴이 인상의 대부분을 차지하기 때문에 몸이 말랐다고 하더라도 남들이 보기에 그렇게 말라보이지 않습니다.

따라서 사지 마른형은 이 책에서 말하고자 하는 일반적인 마른형과는 많은 거리감이 있다고 할 수 있습니다.

## ▣ 마른 비만형

다음으로 최근 알려진 마른 비만형이 있습니다.

마른 비만형은 말 그대로 몸은 말랐는데 실제로는 비만에 걸려있는 것으로 마른 사람들한테서도 심심치 않게 볼 수 있는 유형입니다.

B&I 비만클리닉 한의사인 김소형씨가 동아일보에 올린 기사를 소개해 드리겠습니다.

미모의 여대생 H양(21)은 1m65의 키에 몸무게 50kg. 한눈에 보기에 도 낯선하다 못해 조금 마른 듯한 아가씨입니다. 체지방 측정 기계로 지방과 근육의 비율을 측정한 결과 근육량은 100% 기준에 80%. 그러나 체지방은 100% 기준에 280%(표준 체지방은 80~160% 정도)나 됐습니다. H양은 극단적인 마른 비만 체질입니다. 최근의 한 임상연구에 따르면 비만 클리닉에 내원한 환자 100명을 무작위로 추출해 조사해본 결과 그중 10.1%의 환자에게서 마른 비만이 확인된 바 있습니다.

사실 마른 비만은 일반 비만증보다 더 위험합니다.

외형적으로 쉽게 드러나지 않기 때문에 우선 본인이 비만하다는 사실을 잘 알지 못해 비만에 따른 질병인 고혈압, 당뇨, 고지혈증, 지방간, 관절염 등 각종 성인병에 노출되기가 훨씬 쉬워집니다. 또 식이요법만으로도 치료가 가능한 일반 비만과 달리 근육량의 감소 때문에 마른 비만은 관리가 힘듭니다. 마른 비만이 되면 쉽게 피곤하고 나른함을 느끼며 조금만 활동을 해도 숨이 차는 경우가 잦습니다. 여성의 경우 생리불순, 변비 등이 이유없이 지속되기도 합니다.

### 1. 무엇이 마른 비만인가

비만이란 단지 몸무게가 많이 나가는 것을 의미하지는 않습니다. 체지방은 에너지를 저장하고 방출하는 인체 성분이며 근육은 에너지를 사용해 운동

하는 기관입니다. 그런데 이 두 성분 사이의 조화가 깨져 체지방량이 상대적으로 많아지면 두 성분 사이에 부조화가 일어나게 됩니다. 즉 ‘체지방량과 근육량의 부조화’가 비만의 올바른 정의라 할 수 있습니다.

물론 사람의 몸에 체지방이 전혀 없는 경우는 바람직하지도 않으며 동시에 불가능한 현상입니다. 정상 체중 가운데 차지하는 지방은 남성의 경우 10~18%, 여성의 경우는 30% 정도입니다. 이 수위를 넘어서면 비만으로 보아야 합니다. 이렇게 체지방이 많은 사람들은 대개 자신의 키에 대한 몸무게의 비율을 계산한 일반적인 비만도 측정에서도 120%를 넘어서는 비만이 많습니다.

그러나 최근 들어서는 키와 몸무게로 계산되는 비만도를 측정해보면 정상이지만 체지방이 비만치를 넘어서는 경우, 혹은 근육량이 지나치게 모자라 상대적으로 체지방량이 많은 형태의 비만이 늘고 있습니다. 특히 후자의 경우처럼 근육량 부족으로 체지방량이 상대적으로 많아진 비만을 ‘저근육형 비만’으로 분류하는데, 이는 한국인에게 특히 많은 비만체질이기도 합니다.

35세쯤이 정년이라는 벤처업계 등에서 밤낮 가리지 못하고 일하며 적절한 운동으로 건강관리를 하지 못한 직장인, 무분별한 다이어트를 여러 차례 시도한 경험이 있는 젊은 여성들에게서 이를 더욱 쉽게 찾아볼 수 있습니다. 이들의 특징은 운동 부족과 불규칙적인 생활. 특히 섭취하는 칼로리를 줄이는 데만 급급한 그릇된 다이어트는 그 후유증으로 근육량을 줄게 하고 상대적으로 2차적인 체지방 축적을 늘리는 마른 비만의 가장 큰 원인입니다.

## 2. 마른 비만의 메커니즘

‘마른 비만’이란 용어가 생겨나는데 일조한 비만의 ‘새로운 정의’는 미국 UCLA에서부터 시작됐습니다.

이는 표준체중 계산법으로 정의해오던 기존의 비만 개념보다 신체의 조화를 더 우선시한 것으로 결국 한의학적인 비만의 해석과 일치합니다. 이러한



상태는 기초대사량의 저하와도 직접적으로 연관되어 있는데 한의학적으로는 ‘기허’ (氣虛)의 상태로 설명할 수 있습니다.

우리 몸을 움직이는 근본적인 에너지는 기(氣) 에너지다. 흔히 ‘기가 빠졌다’는 말들을 많이 하는데 기가 부족하면 신진대사가 잘 이뤄지지 않고 지방 대사의 기능도 떨어집니다. 이는 음식물을 소화시키고 흡수, 수송, 배설하는 비장 및 신장의 기능 장애 때문에 생기는 것입니다. 더욱이 신장 기능 저하는 비장의 기능장애를 더욱 가중시킵니다. 이런 상태에서 과식을 하거나 달고 기름진 고량진미를 좋아하면 비장과 신장의 기능은 더욱 저하되게 마련. 이런 악순환이 반복되면 기가 약해지고 순환이 잘 안 되는 기허가 생깁니다.

기허는 몸안에 불필요한 수분과 노폐물, 어혈 등을 생성시키고 그 불순물들을 피부나 장간막, 장부 등에 쌓이게 합니다.

그로 인해 신진 대사가 안 되고 지방 대사 기능도 떨어져서 비만이 생기는 것입니다. 한마디로 장기의 기능 저하와 그로 인한 기혈 순환의 부조화, 이것이 한방에서 말하는 비만의 메커니즘입니다. 흔히 무리한 다이어트를 곧잘 하는 사람들은 폭식과 거식을 되풀이하기 쉽고 이노제나 변비약 등을 먹기도 하는데 이 때문에 비장의 기능과 신장의 기능도 저하됩니다. 또 활동량이 턱없이 부족해 기허 현상이 생기기도 하고 체질적으로 기가 약해 마른 비만이 되는 경우도 있습니다.

### 3. 치료는 어떻게

한방에서 비만치료의 요체는 생명의 원동력인 기화 작용을 돕는 것입니다. 다시 말해 지방과 근육의 조화를 도모해 기초대사량을 높일 수 있는 방법을 강구하는 것입니다. 기초대사율을 높이는 방법으로는 한약, 침, 뜸, 기공 등 다양한 요법이 있습니다.

한약은 체질에 따라 처방을 달리하여 체질에 따른 단점을 개선하고 신진대사가 원활치 못해 생기는 불순물인 ‘담음’을 제거하는 효과가 있습니다.

또 체중감량에 따르는 무기력, 어지럼증, 구역감, 심한 공복감 등 신체 불균형을 바로잡아 그 부작용을 최소화합니다.

체내 대사율보다 흡수가 많아서 발생하는 비만은 축적된 지방을 약물로 제거합니다. 체내 대사율이 낮아 비만이 된 경우는 응결된 간기능을 풀어주며 콩팥의 진액기능을 조절하는 방법을 통해 치료하게 됩니다. 이때는 ‘체질 분류법’이라는 한의학만의 독특한 방법이 응용됩니다. 사상의학적인 관점에서 보았을 때 살이 잘 찌는 체질이 따로 있는데 이는 태음인, 소양인, 소음인 순입니다.

이중 마른 비만 환자가 가장 많은 체질은 의외로 일반적인 비만 위험에서 가장 멀리 벗어나 있는 소음인입니다.

소음인은 체질의 특성상 조금만 움직여도 쉽게 피로함을 느끼고 따라서 활동량도 적습니다. 한의학적인 병리 상태인 기허 상태에 빠지기도 쉬운 체질입니다. 이런 소음인들이 체지방을 감소하려 식사량을 줄이는 것은 옳지 않습니다. 식사량을 줄이지 않되 탄수화물보다 단백질을 적극적으로 섭취해야 합니다. 또 규칙적인 생활습관을 갖고 운동을 통해 근육을 키워야 합니다.

정상 체중 혹은 저체중임에도 불구하고 비만 체질은 아닌지 의심되는 사람들은 주로 앉아서 일을 하며 최근 1년 동안 운동을 한 경험이 없는 경우, 술을 주 3회 이상 마시고 배나 가슴에 물렁살이 만져지는 경우, 혹은 전에 비해 아랫배가 유난히 많이 나온 느낌을 갖는 사람들입니다. 자신이 혹시 마른 비만은 아닌지 한번쯤 체크해보는 것도 건강을 지키는 한 방법입니다.

### III. 속설 및 편견

#### ▣ 물을 많이 마시면 살이 찐다?

물은 인간에게 가장 중요한 영양소이며, 체내에 가장 많은 부분을 차지하고 있습니다.

인체 내에서 물의 양은 체중의 약 2/3 정도로 성인은 남성 60%, 여성 55%, 신생아는 75%에 해당됩니다. 뇌와 근육은 75%, 뼈는 25%가 수분으로 되어 있습니다.

수분공급은 훈련 후의 회복과 지방을 주 에너지원으로 사용하는 것을 돕습니다. 탈수증을 일으키면 훈련 후의 회복이 느려지고, 체내기능의 효율이 악화되며, 운동수행능력도 저하됩니다.

물은グリ코젠과 함께 저장되므로 에너지 저장에 큰 영향을 미칩니다. 그러므로 수분을 제때 공급하지 않으면, 글루코스는 혈액 속에 남아 간에 이르게 되고, 간에서 지방으로 바뀌어 저장됩니다. 다시 말해 수분을 충분히 섭취하지 않으면 살이 찌게 됩니다. 그러므로 다이어트 중인 사람은 수분을 충분히 섭취해야만 체지방을 효과적인 에너지원으로 이용할 수 있습니다.

운동선수는 비 운동선수보다 더 많은 수분을 공급해야 합니다. 체내의 수분이 4~5%만 유실되어도 운동수행능력이 상당히 저하됩니다. 그래서 운동 전에 수분을 충분히 섭취하고 운동을 해야합니다.

목이 마르면 무엇보다 물이 마시고 싶어집니다. 이런 자연스러운 현상은 손실된 수분을 보충하고 탈수를 방지하려는 신체의 반응입니다. 운동 후 수분을 섭취하면 수분을 손실한 세포는 소장으로부터 신속히 물을 흡수해 부족한 수분을 보충합니다.

물은 탈수를 막고, 우리의 생명과 신체기능을 유지하는 역할을 담당합니다. 만약 우리 체내에 수분이 10% 유실되면 탈수증을 일으키고 20%를 넘기면 사망하게 됩니다.

그럼 이와같이 중요한 역할을 하는 물도 많이 마시게 되면 살이 늘어날까요?

물의 칼로리는 0 입니다. 물만 먹어도 살찌는 사람은 없습니다.

단지 염분과 함께 물을 먹으면 소금의 나트륨 성분이 세포 속에 수분을 축적 시키기 때문에 수분비만이 될 염려가 있을 뿐이지, 물 자체가 살이 찌도록 하는 것은 아닙니다. 그리고 정상적인 심장과 신장기능을 가지고 있는 사람에서는 신체의 이뇨작용이 제대로 작동할 것입니다.

이 경우 물은 신체 내에 있는 나쁜 독소와 함께 배출됨으로 몸에 이롭다고 할 수 있습니다.

그러나, 신장이나 심장질환이 있는 환자는 수분이 축적되어 체중이 증가됩니다. 또 스트레스를 많이 받는 사람에게 있어서는 증가된 스트레스 호르몬이 수분배설 작용을 억제하여, 물만 먹어도 체중이 늘어나는 현상이 발생합니다.

시중에서 '물만 먹어도 살이 찐다' 하고 그런 사람에게도 효과가 있다고 다이어트 식품을 광고하는 경우를 볼 수가 있는데 이것은 신체나 정신적으로 이상이 있는 사람들에게 한정되는 것이며, 이런 사람은 다이어트 이전에 신체의 기능을 정상으로 회복하기 위한 치료를 받아야 하며 마인드 컨트롤 훈련을 하여야 할 것입니다.

따라서 결론적으로 물을 많이 마신다고 살이 찌지는 않습니다. 인간의 몸에는 항상 일정량의 수분이 포함되도록 조절하는 시스템이 있습니다. 때문에 필요 이상의 수분이 체내에 들어오면 소변이나 땀으로 배출됩니다. 몸 안의 수분이 부족하게 되면 갈증을 느끼게 되어 물을 찾게 됩니다. 따라서 사우나나 운동으로 땀을 많이 흘리면 체중이 주는 것은 그때뿐. 갈증으로 다시 물을 마시게 되면 원래 체중을 찾게 됩니다. 또 비만이라는 것은 체지방이 많은 상태를 말하는 것이므로 수분 과다로 살졌다고 할 수 없습니다. 다만 수분대사가 활발하지 못해 부종이 생기는 등 몸 안에 이상이 생겨서 살이 찌는 것처럼 보일 수 있습니다.

## ▣ “거꾸로 다이어트”를 하면 살이 찐다?

여기서 말하는 “거꾸로 다이어트”란 살찌는 사람들이 경계해야 할 것을 오히려 역으로 실천하는 것을 말합니다.

물론 이러한 방식은 마른 사람에게 무엇보다 효과적이기도 합니다.

피하지방의 지속적인 축적을 도와주는 고칼로리 섭취가 살을 찌우는 지름길일수도 있습니다.

예를 들면, 자장면, 라면(짜름 선수들이 살찌기 위해서 자기 전에 라면을 먹고 자는 것을 볼 수 있죠), 삼겹살, 피자, 햄버거, 케이크(케이크는 몸에 흡수가 빠른 당분과 지방이 많이 포함되어 있어 체지방이 되기 쉽습니다) 등은 큰 보탬이 됩니다.

문제는 이러한 방식이 각종 성인병을 불러 올 가능성이 높다는데 있습니다. 단순히 살이 찌고 안 찌고를 떠나서 건강상의 위해를 끼칠 수가 있습니다. 따라서 이와같이 고지방식 식사만 하다간 오히려 성인병으로 고생할 우려가 있는 만큼 운동은 필수적입니다.

아령, 벤치프레스, 바벨 들기 등 근육으로 체중을 늘리는 웨이트 트레이닝을 권장합니다.

## ▣ 마른 남자가 정력에 좋다?

마른 남자가 정력적인가라는 말은 굿섹스의 천적이 비만임을 잘 알려주는 말입니다. 살 찐 사람은 정상체중인 사람에 비해 내분비 장애를 일으킬 가능성이 높습니다. 비만으로 인해 내분비 장애가 일어나면 뇌하수체의 성자극 호르몬이 줄어들고 신장기능의 저하가 일어나 발기부전 등의 섹스 장애와 연결될 수 있습니다.

또한 배에 가려서 작게만 보여지는 자신의 성기에 대해 위축감이 들 뿐만 아니라, 배가 많이 나오면 성기 접촉이 어려워 다양한 체위의 구사가 어려워집니다.

한방에서는 『동의보감』에서 그 증거를 찾을 수 있습니다. 한방에서는 비만의 원인을 ‘습’ 이라고 보는데, 습은 오행에서 ‘토(土)’ 에 해당하고 성과 관련된 비뇨기는 수(水)에 해당한다고 합니다. 문제는 이 둘이 서로 상극 관계라는 점에 있습니다. 즉 비만은 생식기 기능을 억제하기 때문에 성기능 장애가 생기가 되는 것입니다.

한편 서양 의학에서는 정상보다 늘어난 지방까지 피를 순환시키기 위해 심장과 혈관에 피가 몰리게 되는데, 그 결과 생식 억제 신경인 교감 신경을 자극해서 성욕이 감퇴하게 된다고 합니다. 남자의 경우는 발기력 저하·조루 등의 영향을, 여자의 경우는 월경불순·불임증·음부가려움증·불감증 등을 유발할 수 있습니다.

또 살이 찐 사람은 지방층이 두꺼워 피부감각이 정상체질의 사람보다 둔화되어 있습니다. 그래서 클라이맥스에 이르게 되어도 국부쪽에서만 예민한 감각을 느끼게 되어 금방 사정을 하는 조루증이 많게 됩니다. 따라서 뚱뚱한 남자보다는 다소 마른 듯한 정상체중의 남자가 더 정력적이라는 말이 생겨난 것입니다.

결국 정력은 일정부분 타고난 것이지만 후천적으로는 꾸준한 운동여부에 달려있다는게 전문의들의 견해이며, 실제로 운동을 하게 되면 신진대사가 활발해져 알게 모르게 정력에 도움이 됩니다.

## ▣ 술을 마시면 살이 찐다?

술의 열량은 술의 종류에 따라 차이가 있습니다.

열량이 낮은 술의 종류부터 말씀 드리면 다음과 같습니다.

샴페인 1잔: 20Kcal

적포도주 1잔: 40Kcal

백포도주 1잔: 50Kcal

단포도주 1잔: 60Kcal

소주 1잔: 90Kcal

맥주 1컵: 100Kcal

막걸리 1사발: 100Kcal

진토닉 1잔: 130Kcal

브랜드 위스키: 140Kcal

청주 1컵: 260Kcal

밥한공기에 300Kcal와 비교해 보면 적지 않은 열량입니다.

술 자리에서 술을 한잔만 마시지 않고 많이 마시게 되므로 술이 엄청난 체중 증가를 발생시킬 것으로 생각되지만 그렇지 않습니다. 술은 거의 대부분이 당질로만 구성되어 있기 때문에 정상인에서는 ADH라는 효소작용체계에 의하여 대부분 대사 되어 소변이나 호흡시에 폐를 통하여 발산되고, 혹은 땀으로 배설이 됩니다.

그러므로 정상인에서 술만으로는 살이 찐다는 것은 사실이 아닐 수 있습니다. 또한 술만으로 살 수 없다는 결론도 설명이 됩니다.

그러면, 왜 술을 마시면 살이 찐다고 사람들이 일반적으로 알고 있는 걸까요?

그것은 술을 마시면서 일어나는 몇 가지 현상 때문입니다.



첫째, 가장 중요한 것이 알콜이 가지고 있는 탄수화물과 지방의 보존효과입니다. 쉽게 이야기하면 술과 다른 음식물을 먹게 되면 우선적으로 술의 열량이 소모되고, 그후에 음식의 에너지가 에너지로 사용된다는 것이지요. 그러므로 안주를 섭취하면 안주의 대부분이 체내에 지방으로 축적되게 됩니다.

둘째, 술은 대부분 활동량이 적은 밤에 섭취하기 때문에 열량이 소모되지 않고 지방으로 축적되어 살을 찌게하는 원인으로 작용할 수 있다는 것입니다.

셋째, 술을 마실 때는 술이 위장에 주는 자극을 줄이기 위해서 고지방의 안주와 함께 마신다는 것입니다.

넷째, 알콜은 포만 중추를 억제 시켜 포만감을 느끼는 것을 억제하기 때문에 폭식을 하도록 한다는 것입니다.

이러한 이유로 술을 마시면 살진다고 믿는 사람이 많으며 실제로도 영향을 끼침을 알 수 있습니다.

## ▣ 섹스를 많이 하면 살이 빠진다?

우리가 생각하는 일반적인 섹스(정상위)의 경우 15분 정도 지속한다고 볼 때 하루 섭취 열량인 2000Kcal의 절반 정도를 소모할 정도로 운동량이 많습니다. 주 2회의 섹스는 매일 8Km의 조깅을 한 것과 같은 효과를 얻을 수 있다고 합니다. 또한 성적 쾌감에 반응하는 뇌의 부위가 식욕중추와 겹쳐있기 때문에 만족스러운 섹스를 하고 나면 포만감이 생겨 불필요한 식욕을 억제한다고 합니다. 즉 식욕과 성욕은 반비례한 것입니다. 그러다보니 자연스럽게 먹는 것에 소홀해지기도 하고 살이 빠지게 하는 원인으로 작용하게 됩니다.

또한 유형별로 살펴보면 오럴섹스는 약 30kcal, 후배위는 140kcal, 좌위는 125kcal, 입위는 무려 250kcal가 소모된다고 알려져 있습니다.

그럼 키스할때 소모되는 칼로리양은 얼마나 될까요?

뺨에 살며시 주고 받는 키스는 3.3kcal 정도이고 덤키스는 12kcal정도 된다고 합니다. 또한 덤키스를 할 경우에 움직이는 근육의 수만도 자그마치 29만개라고 하니 얼굴살이 빠질 만도 하겠죠?

따라서 너무 과도한 섹스는 과도한 운동만큼이나 살에 위협적인 만큼 적절히 조절하실 필요가 있습니다.

---

## ▣ 운동을 하면 근육이 살로 간다?

웨이트트레이닝을 그만두면 근육이 지방으로 바뀐다고 생각하는 것은 잘못된 생각입니다.

왜냐하면 지방의 구조는 벌집과 같은 모양으로 형성되어 있고, 근육은 가는 실을 모아놓은 듯한 다발 모양의 구조로 형성되어 있기 때문에 조직이 다른 형태의 모양으로 변형된다는 것은 불가능하기 때문입니다.

근육이 지방으로 전환된다고 생각하는 것은 아마도 운동에 오랜 경험이 있었던 사람이나 운동선수가 은퇴한 후 몸무게가 늘고 지방이 쌓인 경우를 많이 보았기 때문이 아닐까 생각됩니다. 하지만 이것은 신체의 근육 조직을 구성하고 있는 단백질의 일부를 사용함으로써 생기는 일종의 근육 퇴화현상인 것입니다.

즉 다시 말해서 이러한 현상은 근육이 지방으로 전환된 것이 아니라, 그동안 만들어졌던 근육 크기와 양이 운동부족으로 인해 줄어들고 기초 대사량이 낮아지는 반면에 많은 음식을 먹기 시작하면서 나타나는 결과입니다.

## ▣ 아침을 거르면 살이 찐다?

아침식사를 하지 않으면 살이 찐다는 이야기도 있습니다.

물론 맞는 말이긴 합니다. 아침을 거른 채 몸을 움직이게 되면 살찌는 호르몬이 쉽게 분비됩니다. 이것은 몸이 일종의 기아감(飢餓感)을 느끼기 때문입니다. 조금씩 여러 번 먹으면, 몸은 언제든지 영양을 취할 수 있어 안심인데, 공복에 갑자기 많이 먹으면 다음에 어느 때 영양을 섭취할지 몰라서 그 영양을 몸 안에 저장하게 됩니다. 즉 한 끼를 굶으면 인체에 에너지가 공급되지 않아 신체는 에너지를 절약하려는 체제로 바뀌게 되기 때문이라고 보시면 됩니다. 하지만 이것은 사람에 따라 천차만별이며 대부분의 사람의 경우 오히려 살이 빠지게 되는 원인이라는 점에 주의하실 필요가 있습니다.

그렇다면 어째서 이런 속설이 생겨난 걸까요? 영국의 BBC 인터넷판이 보도한 핀란드 헬싱키 대학의 안나 케스키 라코넨 박사가 ‘유럽임상연구’ 최신호에서 그 원인을 찾을 수 있습니다. 이 연구보고서에 의하면 아침식사를 거른 경우 체중이 줄기는커녕 살이 더 찌는 뿐 아니라 건강에 해로운 여러가지 생활습관이 생길 위험이 높다고 합니다. 즉 아침식사를 하지 않는 사람은 아침식사를 하는 사람에 비해 점심 전 간식이나 흡연, 음주를 더 많이 하고 운동은 덜 하기 때문에 체중이 늘어날 위험이 더 높다는 것입니다. 이러한 사실은 5500명의 10대 아이들과 그 부모를 대상으로 실시한 조사 결과 밝혀졌습니다. 특히 부모가 아침을 거르는 경우 자녀들도 대부분 아침을 먹지 않게 됐으며, 10대 때 이런 비정상적인 식사습관이 들면 담배나 술, 마약에 손댈 가능성도 높다고 합니다. 또한 아침을 거르는 사람은 먹는 사람들에 비해 자기 건강을 덜 챙기는데 이러한 경향은 성인이 돼서도 계속 관찰된다고 합니다.

따라서 아침을 안 먹는 것 자체가 살을 찌게 만드는 직접적인 원인이 아니며, 다만 아침을 안 먹는 것과 같은 일련의 생활습관들이 전체적으로 살을 찌게 만드는 원인으로 작용함을 알 수가 있습니다.

## ▣ 목욕을 하면 살이 빠진다?

뜨거운 물에 목욕하면 살이 빠지는 것은 사실일까요?

목욕하는 것 자체가 에너지가 소비되는 일종의 운동이라는 차원에서 보면 이 말이 어느 정도 맞을 수도 있습니다.

그리고 에너지 소비량이 찬물 보다는 뜨거운 물에서 목욕하는 것이 더 높은 건 사실입니다.

하지만 뜨거운 목욕이 그 자체로 살이 빠지는 것은 아닙니다.

때를 밀기 위해 몸을 많이 움직이는 것만큼 살이 빠진다는 의미입니다.

또 사우나를 자주 하면 살이 빠진다고 하는데 그 이유도 목욕과 별반 다르지 않습니다.

당장 소모하거나 섭취하는 칼로리가 실제로 자신의 체중과 연결되려면 대략 1~2주가량의 시간이 걸립니다.

따라서 사우나를 한번 갔다 왔는데 체중이 바로 준다는 것은 엄밀히 말해 체중이 준 것이 아니라 몸 안의 수분이 빠져 나갔기 때문입니다.

또한 여기서 빠져나간 수분은 시간이 지남에 따라 인체가 필요한 만큼 다시 들여와 축적하기 때문에 살과 사우나와의 큰 연관성은 없습니다.

다만 자신의 체질에 맞는 목욕을 통해 몸에 덜 무리가 가게 할 수는 있습니다. 경희대 한방병원 재활의학과 교수이며 대통령 한방 주치의이신 분이 최근 체질에 따른 목욕법을 소개해 화제가 되고 있습니다. 1부 바로알자편을 통해 자신의 체질이 무엇인지 아시는 분들은 한번쯤 참고해보아도 좋을 것 같습니다.

사상의학에서는 인체 내부 장기의 크고 작음에 따라 사람의 체질을 태양인(太陽人), 태음인(太陰人), 소양인(少陽人), 소음인(少陰人)으로 나누고 있는데, 태양인은 폐(肺)가 크고 간(肝)이 작고, 소양인은 비(脾)가 크고 신

(腎)이 작으며, 태음인은 간(肝)이 크고 폐(肺)가 작고, 소음인은 신(腎)이 크고 비(脾)가 작은 특징을 갖고 있습니다. 이처럼 장부크기의 차이로 인해 외부 자극에 대해 몸의 반응이 다르게 나타나게 됩니다. 각각의 체질적인 특징에 따른 목욕법을 살펴보면 다음과 같습니다.

소음인은 기력과 진액이 고갈되기 쉬운 체질로 생리적으로는 땀을 잘 흘리지 않으며 땀이 많이 나오게 되면 병이 됩니다. 따라서 소음인은 목욕하면 초기에는 개운함을 느끼지만 곧 피곤함을 느끼기 쉽습니다. 땀을 흘리면 기운도 따라 빠져나가기 때문입니다. 또한 소음인은 몸이 차므로 항상 따뜻하게 해야 하는데 미지근한 물에 잠시 몸을 담근 후 약간 뜨거운 온탕에서 주로 시간을 보내는 것이 좋습니다. 특히 노폐물 제거와 위장에 효험이 있는 쑥욕(애엽약탕 목욕)을 온탕에서 나온 뒤 해주면 좋습니다. 그리고 목욕을 마칠 때는 미지근한 물로 샤워해 땀구멍을 닫아야 감기에 걸리지 않습니다.

태음인은 체질적으로 수분 정체와 지방 축적, 순환장애가 생기기 쉬운 특징이 있습니다. 건강할 때에는 이러한 수분대사가 활발하여 땀이 많아 조금만 몸을 움직여도 땀을 흘리는데 땀을 쏟고 나면 상쾌해집니다. 반대로 땀이 안나오면 병이 됩니다. 목욕방법으로는 땀을 흘리는 장시간 온천욕이 좋으나 심장질환이나 고혈압이 있는 경우에는 조심해야 합니다. 그리고, 목욕시에 복식호흡을 하면 좋으며 고온탕이나 냉탕 등을 반복하는 냉온욕도 어울립니다. 율무탕 등의 약탕목욕도 추천할 만합니다.

소양인은 생리적으로 몸에 열이 많아 가슴 부위에 열이 모이면 답답함을 느끼고 건강에도 좋지 않으므로, 목욕법으로는 고온욕을 오래하는 것은 권하지 않습니다. 몸의 하반신만 욕조에 담그는 반신욕이 적합하다고 할 수 있습니다. 몸을 서늘하게 해야 하기 때문에 저온 위주의 사우나탕에서 점차 온도를 올리도록 합니다. 신장의 기운이 약하기 때문에 요통이나 관절통이

잘 생길 수 있는데 구기자, 산수유 등의 약탕을 응용해 볼만 합니다.

태양인은 전체 사상인 중에서 가장 수가 적어 구별하기 어려운 체질입니다. 소양인과 마찬가지로 열이 많은 체질이므로 고온의 목욕을 바로 하면 좋지 않으며 미온욕 위주의 입욕을 하면 효과적입니다. 하체가 약하므로 보행욕을 병행하면 강한 상체에 비해 약한 하체를 단련시키는데 도움이 됩니다. 약탕으로 모과나 포도를 육조에 우려내어 응용하면 좋습니다.

사실 과격한 운동이나 무리한 몸동작등 신체에 무리가 가는 모든 행동은 살찌는데 있어 치명적이라고 할 수 있습니다.

따라서 이처럼 신체에 덜 무리가 가는 체질에 맞는 목욕법을 통해 살 빠지는 것을 조금이나마 예방할 수 있습니다.

## ▣ 부분 살찌우기가 가능하다?

이 질문에 앞서 과연 부분 살빼기는 가능할까요?

접히는 뱃살만 뺄 수 있다면 또는 굽은 종아리 살만 뺄 수 있다면 얼마나 좋을까 생각하시는 분들이 많습니다. 하지만 이와 같은 부분 살빼기는 거의 불가능하다는 것이 일반적으로 알려진 정설입니다.

지방을 줄인다는 것은 몸 전체의 문제이기 때문에 특정부위만 뺄 수는 없는 것입니다. 지방흡입술등의 성형수술이 인기를 끄는 것도 이와같은 어려움 때문입니다.

대신 운동으로 특정 부위를 타이트하게 죄어줄 수는 있습니다.

그럼 부분 살찌우기는 가능할까요?

이것 역시 불가능하다는 것이 일반적인 사실입니다.

다만 우리에게 잘 알려진 상식으로 살은 찌 때 아래에서부터 찌고 빠질 때는 위에서부터 빠진다는 말이 있는데 이처럼 순차적인 단계 속에서의 부위별 살찌기는 가능하다고 하겠습니다.



## ▣ 마른 여자보다 마른 남자가 많다?

사실 여자보다도 남자가 더 마르는 것이 일반적입니다.

이것은 남자와 여자의 근본적인 차이 때문인데 부위별로 그 이유를 살펴보면 다음과 같습니다.

### 1. 뇌

과학자들은 체지방에 관한 모든 것은 뇌가 조절한다고 말합니다. 이것은 남녀 모두가 그러한데 뇌에서 활동하는 호르몬이 체지방을 조절하는 것입니다.

그중 잘 알려진 것이 렙틴인데 남성보다는 여성에게 더 많다고 합니다. 왜냐하면 남성보다는 여성의 체지방이 더 많을 뿐 아니라 운동하는 동안 지방을 더 많이 연료로 사용하기 때문입니다.

반면 남성은 탄수화물을 에너지원으로 활용합니다. 렙틴 이외에도 많은 동화성 호르몬이 뇌의 통제를 받습니다. 예를 들어 성장 호르몬은 뇌하수체에서 분비되고, 황체 형성 호르몬은 테스토스테론도 분비합니다.

흥미롭게도 여성은 부분적으로 성장 호르몬을 훨씬 많이 보유하는 반면 테스토스테론 수치가 낮은 것으로 나타났습니다. 남성은 운동할 때 성장호르몬이 상승하는 반면 여성은 그렇지 않다고 합니다.

### 2. 근육

여성은 남성보다 지방은 많고, 근육은 적습니다.

그래서 글리코젠보다 지방을 저장하는 공간이 더 많습니다.

또한 여성의 간은 남성보다 20% 작는데, 간은 글리코젠을 저장하는 핵심

기관입니다.

누가 그랬던가 여성의 간이 남성보다 커서 술을 잘마신다고. 거짓입니다.

비슷한 점도 있는데, 웨이트 트레이닝을 할 때 남녀 모두 근육 구조의 변화가 매우 일관적으로 나타난다는 것입니다.

여성은 남성보다 체지방을 태우는 지근이 더 많습니다. 반면 근육이 적기 때문에 필요한 에너지도 10%적습니다. 그러므로 칼로리를 남성만큼 섭취할 필요가 없습니다.

### 3. 혈액

남성보다 여성의 근육에는 산소가 풍부하게 들어있는 혈액이 부족합니다. 여성은 각 근육에서 뻗어나간 혈관의 수가 적을 뿐 아니라 혈액에 산소를 실어 나르는 헤모글로빈의 수도 적습니다.

이 말은 다시 말하면 혈액속의 산소가 풍부하지 못하면 무엇을 뜻하는지 아시나요? 체지방은 산소에 가장 효과적으로 연소됩니다. 즉, 산소의 양이 부족하면 체지방분해가 어렵다라는 말입니다. 때문에 다이어트 하실 분들은 운동을, 살찌실 분은 활동량을 줄이시면 됩니다.

### 4. 지방

성별에 따라 차이가 있습니다. 여성 체지방의 7~8%는 유방 조직에 포함되며, 이것은 매달 배란을 원활히 하기 위해 반드시 필요한 부분입니다. 또한 체내 기관을 보호하기 위해서는 체지방이 4%정도 꼭 있어야 됩니다. 그러므로 여성 체지방의 11%는 여성의 신체 활동을 위해 꼭 필요한 부분입니다.

한 연구에서 여성 보디빌더의 평균 13.2%, 남성 보디빌더는 9.3%의 체지

방을 갖고 있는 것으로 조사되었습니다. 여성은 체지방이 17%가 되도 대부분 날씬해 보입니다.

남성은 전체적으로 여성보다 체지방이 적습니다. 테스토스테론의 비율이 높기 때문에 복부와 허리 같은 상체에 집중적으로 축적되는 것으로 추정됩니다. 여성은 대부분 둔부, 대퇴, 가슴에 체지방이 많으며 에스트로겐의 영향을 받습니다. 특히 알파-2 수용체가 남성보다 많아 노르에페드린 분비를 둔화시키기 때문에 특히 대퇴부의 지방을 감소시키기가 어렵습니다. 운동과 함께 요힘빈이라는 보충제를 섭취하면 도움이 될 수도 있지만 아직 실험으로 증명된 바는 없습니다.

또한 여자는 남자에게서 볼 수 없는 비만특질이 있는데 살펴보면 아래 네 가지입니다.

1. 폐경 전에는 주로 대퇴부에 지방이 축적되며 폐경 후에는 복부지방이 많이 증가합니다.

이것은 지방축적과 관련되는 LPL ( Lipoprotein Lipase ) 이 남성은 복부 세포에 여성은 대퇴부에 많기 때문입니다. 단, 폐경 후에는 복부와 대퇴부 간 차이가 없어집니다. 이런 이유로 인해 여성은 주로 하체비만이 많고 남성은 주로 상체비만이 많습니다.

2. 여성은 남성보다 체지방 함량이 높습니다.

정상인의 경우 남자는 체중의 15 ~ 18%, 여자는 체중의 20 ~ 25% 가 체지방입니다. 중추 신경계와 주요장기의 정상적인 생리기능을 유지하기 위한 필수 구성지방이 여성은 체중의 9%, 남성은 체중의 3% 정도입니다. 또한 근육사이의 지방이나 피하지방의 형태로 저장된 단순 저장지방은 여자의 경우 체중의 15%, 남자의 경우 체중의 12%에 해당됩니다. 대체로 총체지방의 1/3 이 피하지방입니다. 여자가 체지방량이 많은 이유는 다음과 같습니다.

니다.

첫째, 임신, 출산, 육아에 에너지 소모가 많습니다.

둘째, 체지방의 양이 여성의 생식기능을 조절합니다. 그러므로 여성은 신체 내 지방량의 변화에 민감하고 극심한 다이어트시 일시적인 월경불순이 올 수 있습니다.

3. 여자는 남자보다 기초대사량이 낮습니다.

성호르몬의 영향과 체구성 성분의 차이로 인해 여자는 남자보다 기초대사량이 낮습니다. 여자의 경우 남자에 비해 상대적으로 체지방이 많고 근육이 적기 때문입니다.

4. 여자는 남자보다 나이가 들에 따라 살이 찌기 쉽습니다.

이것을 에스트로겐 호르몬(여성호르몬)의 변화 때문인데, 여성은 14 ~ 50세 사이에 연간 0.5 파운드(약 0.25kg)의 근육이 감소되고 1.5 파운드(약 0.75kg) 정도의 체지방이 증가됩니다. 연구 결과에 따르면 이것을 방지하기 위해서는 지속적인 운동을 하여야 하며 운동을 지속적으로 하는 경우에는 나이가 들어도 상대적으로 많은 근육량을 유지 하였다고 합니다.

5. 살찌는 것은 부인과 질환과 높은 관련이 있습니다.

월경이상이나 빠른 폐경,불임 등도 비만과 관련이 높습니다. 불임의 경우 살이 찢 여성 일수록 자궁이 약하고 차기 때문에 난소기능에 장애가 생겨 불임이 될 수 있는 것입니다. 급격한 체지방 증가나 감소도 호르몬 분비에 이상을 초래하여 무월경이나 월경량의 변화를 일으킬 수 있습니다.

## 3부. 바로 실천하자

## 1. 살찌기 위한 마음가짐

### ▣ 살찌기 위한 마음가짐 1 : 사랑하는 마음

살을 찌게 하기 위한 첫 번째 마음가짐은 다른 마음가짐의 기초가 되는 자세로 자기 자신을 사랑해야 한다는 것입니다.

어떤 분은 자신의 마른 모습을 싫어하고 경멸하는 분도 있을지도 모릅니다. 하지만 표면적인 불만과 증오와 또는 경멸하는 감정 뒤에는 자기 자신에 대한 깊은 사랑이 자리잡고 있음을 잊지 마셔야 합니다. 나아가 그러한 표면적인 감정마저도 자애라는 큰 틀에서 이해하셔야 합니다. 이것은 비단 살 찌서 고민하는 사람, 마른 사람 할 것 없이 해당되는 말일 것입니다.

같은 살빼기 또는 살찌기에도 자기 자신을 사랑하는 마음으로 출발하신 분과 증오와 경멸하는 마음에 의해 시작하신 분이 계시다면 전자가 후자에 비해 자신의 목표에 도달할 확률도 높을뿐더러 장기간 그러한 상태를 지속할 가능성도 높습니다.

또한 위 두가지중 어떤 마음가짐을 가지고 출발할지는 전적으로 본인의 선택에 달린 문제입니다. 계중에는 자신의 감정에 휘둘리는 사람들이 계십니다. 즉 자신의 감정이 시키는대로, 느끼는대로 자신을 통째로 맡겨버리는 것입니다. 하지만 감정이라는 것 자체가 비논리적이고 파괴적인 속성을 띄

고 있기 때문에 이러한 자세는 결코 옳지 않습니다. 자기 자신의 주인답게 감정을 객체로서 다스려야지 주객이 전도되어 자신의 감정에 노예가 되어서는 안됩니다.

그렇다고 해서 억지로 감정을 관리하라는 얘기는 아닙니다.

다만 선택과 포용하라는 말씀을 드리고 싶습니다.

즉 어떤 문제에 있어 우리는 자신에 대한 강한 미움과 증오의 감정이 일어날 때가 있습니다. 하지만 이때 조금만 더 주의를 기울여서 그러한 마음과 대비되는 감정이 또한 마음속 깊은 곳에 일어나고 있음을 주목하십시오.

또한 여기서 더 나아가 그러한 미움과 증오라는 감정도 “자애”라는 크고도 깊은 감정에 그 근원을 두고 있음을 이해하십시오. 다시말해서 자신의 마른 모습에 대한 불만도 자신을 더 근사하고 매력있는 사람이 되고자 하는 관심과 사랑 없이는 들 수 없는 감정임을 이해하십시오. 마치 어머니가 품안에 자식을 껴안 듯이 자애라는 감정으로 그것에 기초하여 파생된 불만이라는 감정도 따뜻한 마음을 가지고 포용하십시오.

그러면 깊은 위안과 평화가 마음에 들어섬을 느낄 것이며, 자신을 바꾸기 위해 시작한 이 과정도 즐거운 마음을 가지고 하실 수 있게 될 것입니다.

즐거운 마음 없이는 이 과정은 결코 순탄치 않을 것이며 자신이 원하는 목표에도 도달하기 어렵다는 사실을 명심하셔야 합니다.

## ▣ 살찌기 위한 마음가짐 2 : 느긋한 마음

두 번째로 가져야 할 마음가짐으로 느긋한 마음을 들 수가 있습니다. 어떤 분들은 시작한지 삼사일도 채 안 되어서 효과가 나타나지 않는다고 불만을 얘기하시는 분들이 계십니다. 한국 사람들이 대개 급한 것은 사실이지만 특히 자기 자신하고 관련된 문제만큼은 더욱 급하신 것 같습니다. 즉 평소에 느긋하신 분도 자기 자신하고 관련된 것만큼은 당초 뜻 한데로 잘 안될 경우 많이 다급해하시는 것 같습니다.

인간의 몸은 하루아침에 큰 변화를 주기가 사실 어렵습니다. 우리가 흔히 알고 있는 바이オリ듬을 놓고 얘기해 보아도 그 리듬을 며칠만의 노력으로 바꾼다는 것은 밀려오는 밀물을 손바닥으로 막아내려는 것처럼 어려운 일입니다. 모든 생명체가 그러하듯이 이러한 변화에는 많은 시간과 노력이 요구됨을 이해하셔야 합니다. 그러지 않고 당장 효과가 나타나지 않는다고 그만두게 되면 시작안한 것만 못하게 되며, 오히려 의욕과 의지만이 꺾여 다음번에 시작할 때는 몇 배의 노력이 더 요구됨을 느끼실 것입니다.

그렇다고 해서 지금부터 기죽으실 필요는 없습니다. 중간에 포기하시거나 많은 시간이 지났어도 별 효과가 나타나지 않는 분들을 보면 대개의 경우 잘못된 방법을 따르거나 자신의 편견에 의해 옳은 방법마저도 그르치는 분들이 많으십니다. 이런 분들은 자신의 방법이 잘못되었다고 생각하기 이전에 자신은 아무리 노력해도 될 수 없다고 쉽게 포기하시는 것입니다. 옳은 방법을 가지고 일을 하는 사람치고 결국에 잘 안되는 경우는 거의 없습니다. 다만 약간의 끈기와 인내심과 긍정적인 마음만이 필요할 뿐입니다. 강한 확신을 가지고 느긋한 마음으로 하루 이를 실천하다보면 자신의 달라진 모습에 깜짝 놀랄 날이 반드시 찾아 올 것입니다.



### ▣ 살찌기 위한 마음가짐 3 : 긴장하는 마음

세 번째로 가져야 할 마음가짐으로 긴장하는 마음을 들 수가 있습니다.

이것은 전장에서 소개한 느긋한 마음 다음가는 중요한 마음가짐이라고 할 수 있습니다. 느긋한 마음가짐을 가지라고 해서 나태와 혼동해서는 안되며, 오히려 생활은 괴테의 좌우명인 ‘천천히, 그러나 쉬지 않고’의 ‘쉬지 않고’ 처럼 긴장된 생활을 하셔야 합니다.

이것은 특히 4장에서 소개할 살찌는 습관과도 무관하지가 않습니다.

습관을 새로 들인다는 것은 그만큼의 의식적인 노력과 긴장이 필요하기 때문입니다. 막연히 바꾸자 라는 생각만으로 새로운 습관을 들일 수는 없습니다.

우리는 평상시 계획을 세울 때 많은 구호성 말들을 늘어놓습니다. 그리고 이대로 실천하자라고 굳게 마음을 먹습니다. 하지만 작심삼일이라는 말이 있듯이 시간이 지나면 처음의 계획은 사라지고 다시 수정된 계획을 만들게 됩니다. 결국 나중에 가서는 실제로 해놓은 것은 별로 없이 계획을 위한 계획만을 세우고 있는 자신의 모습을 발견하게 됩니다. 실천을 위한 계획이 아닌 자기위안을 위한 계획을 세우는 것입니다.

계획은 세우는 것보다 지켜나가는 것이 어려우며 동시에 중요하기도 합니다. 막연히 이렇게 저렇게 하면 잘 되겠지 라는 마음으로는 실천하기도 어려울뿐더러 당초 기대했던 데로 좋은 결과를 얻기도 힘이 듭니다.

강한 목표의식을 가지고 긴장의 끈이 느슨해질 때마다 바짝바짝 죄는 의식적인 노력이 필요하다고 할 것입니다. 물론 사람이 일정기간 지속적으로 긴장을 한다는 것은 심한 정신적 피로를 안겨주는 것 또한 사실입니다. 하지만 일단 어느 정도 적응을 하게 되면 이러한 피로도 점차 사라지기 때문에 적응하기 전까지는 어느 정도의 피로를 감수해야 할 필요성도 있습니다.

따라서 비록 마음은 장기적인 여유를 두고 느긋한 마음을 가진다고 하더라도 생활은 당초 계획했던 노선에서 이탈하지 않도록 상당한 주의와 긴장이 요구됨을 항시 잊지 마시기 바랍니다.

## ▣ 살찌기 위한 마음가짐 4 : 강한 마음

끝으로 요구되는 마음가짐으로는 강한 마음이 있습니다.

사랑하는 마음이 여기서 소개된 네가지 마음의 출발점이라고 한다면 강한 마음이야말로 도착점이라고 할 수 있습니다.

즉 자신을 사랑하는 마음을 기초로 하여 느긋하고 긴장된 마음자세로 실천에 옮기되 주변의 유혹과 어려움에도 결코 흔들리지 않고 끝까지 처음에 목표했던 데로 도달할 수 있느냐의 여부는 지금부터 소개할 강한 마음의 의해 좌우된다고 볼 수 있기 때문입니다.

당장 기대했던 데로 안된다고 해서, 당장 힘들다고 해서 그만두게 된다면 자신의 의지를 스스로 굽혔다는 자괴감은 별론으로 친다고 하더라도 많은 의욕상실과 함께 큰 비애감을 느끼게 될 것입니다.

반면에 이런 때일수록 심기일전하여 주변을 둘러싸고 있는 불확신과 험난함을 이겨나가다 보면 깊은 평화와 위안과 함께 성공의 기쁨이 눈앞에 펼쳐짐을 경험하게 되실 것입니다.

반드시 자신과의 약속을 지켜나감으로써 지금의 모습보다도 훨씬 매력적인 사람이 되어야겠다는 강한 마음을 가지시기를 바랍니다. 또한 계획은 처음에 한번만 세우고 마음은 매일 추스르며 시선은 미래의 자신의 모습에 집중하시기 바랍니다. 그렇게 하루 이틀을 보내다보면 어렵게만 느껴졌던 순간순간이 작게 보임과 동시에 점차 강해지는 자신을 발견하게 될 것입니다. 왜냐하면 어떤 어려움과 고통도 자신이 감당하기 어려울만큼 절대적인 것은 없으며, 몸과 마음 또한 결코 따로일 수가 없기 때문입니다.

그렇다고 해서 무작정 무대포같이 강한 마음으로 자신을 다스리라는 것이 아닙니다. 강한 것과 무대포는 구분하셔야 됩니다. 강하면서도 유연한 면을 동시에 키워나가기 바랍니다. 어떤 상황에 맞닥뜨려도 유연하게 대처할 수 있는 자세야말로 진정 강한 모습이기 때문입니다. 때론 소처럼 우직하며, 때론 갈대처럼 유연한 자세가 요구된다고 하겠습니다.

## II. 알고 먹어야 살진다

### ▣ 음식과 살

사실 살찌는데 있어 가장 중요한 것은 잘 먹는 것에 있다고 할 수 있습니다. 다만 음식 중에서도 어느 음식은 더 살로 가고 안 가는 것 정도는 구분된다고 하겠으며, 자신의 체질에 맞는 음식을 먹는 것이 더욱 효과적이라고 얘기할 수는 있겠습니다.

#### 1. 살찌게 하는 음식 개괄

(1) 곡식류 : 밀, 밀가루, 보리쌀, 튀김가루, 미숫가루, 콘푸레이크, 현미푸레이크, 쌀밥 팥콩, 옥수수가루, 찹쌀, 현미

(2) 면류 : 라면, 메밀냉면, 짜장면, 칼국수, 스파게티, 마카로니 삶은 것, 우동

(3) 빵류 및 과자류 : 건빵, 곰보빵, 도우넛, 식빵, 옥수수빵, 카스테라, 케익, 크림빵, 팔빵, 햄버거, 피자, 비스킷, 스넵과자, 쿠키, 크래커

(4) 감자류 : 감자, 찐고구마, 감자 포테토칩, 고구마 말린 것, 감자 후렌치후라이

(5) 떡류 : 가래떡, 백설기, 송편, 시루떡, 약식, 인절미, 경단

(6) 당류 : 꿀, 사탕, 설탕, 영양갱, 엿, 물엿, 제리, 초콜릿, 카라멜

(7) 과실류 : 바나나, 꾀감, 귤, 잼, 대추말린 것, 바나나말린 것, 사과, 포도, 자두, 모과, 복숭아잼, 사과잼, 포도잼, 키위, 오렌지

(8) 해초류 : 구운김, 맛김, 마른김

(9) 유제품 : 분유, 탈지분유, 아이스크림 유지방, 땅콩버터

(10) 차류 : 결명자차, 보리차, 쌍화차, 유자차, 울무차, 인삼차, 현미차

## 2. 사상의학에서 보는 체질별 살찌는 음식

### (1) 소음인

주로 소화기의 기능이 약하여 많이 먹지 못하여서 살이 빠지는 경우가 많고 다른 체질보다 예민하고 사소한 기분 나쁜 일에도 신경을 많이 쓰며, 신경을 쓰게 되면 곧 바로 식욕이 없어지는 경우가 많습니다. 회사의 일이 많거나 시험을 앞두고 있거나 어떤 일을 정리하거나 감사를 받는 경우에 일을 집중을 하다 보면 살이 안찌게 됩니다. 따라서 살을 찌기 위하여서는 정량, 정시에 소화 될 수 있는 만큼만 먹으며 소화가 잘되는 따뜻한 음식을 먹고 충분한 휴식을 취하고 체력에 맞는 운동을 무리하지 않게 하는 것이 좋습니다.

좋은 음식으로는 여름에 많이 먹는 삼계탕, 닭고기, 개고기, 염소고기, 양고기, 노루고기, 미꾸라지, 조기, 민어, 명태, 벌꿀 등이 좋으며 차로써는 인삼차, 대추차, 황기차, 백출차, 계피차, 귤차, 유자차 등이 좋습니다.

### (2) 소양인

활동적이고 적극적이며 신체의 대사 기능도 빠르게 되므로 잘 먹는 편이나 먹는 것에 비하여 살이 안 찌는 편이고 열이 올라가서 위장에 많이 모이게 되면 체격에 비하여 매우 많이 먹으나 먹어도 배가 고픈 경우도 많습니다. 따라서 열을 내려주어 몸 안의 기능대사를 서서히 순환되게 하며 단전에 음을 보충해 주면 살이 찹니다.

좋은 음식으로는 돼지고기, 오리고기, 해삼, 멧게, 전복, 복어, 잉어, 자라,

가물치, 가자미, 참외, 딸기, 바나나, 파인애플, 오이, 호박, 가지, 우엉 등이 좋으며, 차로써는 산수유차, 구기자차, 신선한 과일과 야채즙이 좋습니다.

### (3) 태음인

느긋하고 무엇이든 잘 먹기 때문에 살이 많이 찌게되어 비만을 염려하는 경우가 많습니다. 당장은 신경을 많이 쓰거나 긴장을 하여서 살이 안 찰 상태지만 조금 편하게 되면 비만하게 됩니다. 따라서 표준 체중이하로 보기 싫을 정도라면 몰라도 약간 빠진 것은 그냥 생활을 하다보면 자연스럽게 살이 찌므로 몸에 기운이 없거나 피곤한 경우에만 식이요법을 하면 됩니다.

좋은 음식은 소고기, 우유, 버터, 치즈, 대구, 간유, 명란, 잣, 호도, 콩, 땅콩, 밤 등이 좋으며 차로써는 맥문동차, 천문동차, 용안육차, 마차 등이 좋습니다.

### (4) 태양인

모든 면에서 영웅적이고 저돌적이며 기가 위로 많이 올라가는 관계로 음식물을 먹어도 토하는 경우가 많습니다. 음식물을 흡수하는 것이 힘이 든 편입니다. 따라서 기가 역상되지 않도록 마음을 안정하고 분노를 피하며 담백한 음식을 먹는 것이 좋습니다.

좋은 음식은 메밀, 냉면, 붕어, 해삼, 게, 새우, 조개류, 감, 포도, 머루, 다래 등이 좋고 차로써는 오가피차, 모과차, 솔잎차 등이 좋습니다.

## ■ 살찌는 영양소

음식 그 자체가 살을 찌게 하는 것은 아닙니다. 음식 안에 들어 있는 여러 영양소가 작용해서 살이 찌는 것입니다. 따라서 살찌는 음식이라고 외워서 무조건 그것만 먹을 것이 아니라 영양소에 대한 이해를 바탕으로 본인 스스로 살찌는 음식을 가려내서 찾아먹을 줄 알아야 합니다.

먼저 살 찌는데 있어 결정적인 역할을 3대 영양소는 탄수화물, 단백질, 지방으로서 다른 영양소는 몰라도 이 세가지 영양소는 반드시 알아두셔야 합니다.

그렇다고 해서 탄수화물이나 단백질, 지방이 많은 각각의 음식종류를 일일이 외우실 필요는 없습니다. 탄수화물은 곡류, 단백질은 육류 이정도만 이해하고 계셔도 될 것 같습니다. 즉 탄수화물은 주로 곡류에 많이 있으며 쌀이나 밀가루 음식 등이 이에 해당하겠습니다.

참고로 단백질은 육류로서 주로 근육의 생성 발달에 유효할 뿐 탄수화물과 같이 직접적으로 살찌는데 유용한 것이 아니지만 운동과의 병행을 통해 몸집을 키우는데 탄수화물 다음으로 중요하다고 하겠습니다.

따라서 탄수화물, 즉 평소에 밥을 적량 이상으로 많이 드시도록 노력하시기 바라며 다음으로 톡톡히 고기, 즉 단백질이나 지방이 많이 들어있는 음식을 드심으로써 전체적으로 균형있는 식습관을 가지시기를 권장합니다.

어떤 분들은 이렇게 음식을 먹어대면 뱃살로 가지않을까 우려하는데 음식에 따라 어떤 음식은 배로 가고 어떤 음식은 살로가는 것이 아닙니다. 다만 음식습관이 뱃살을 만드는 큰 요인으로 작용합니다.

즉 음식을 드실때 꼭꼭 씹어드셔야 하며 또한 급하게 먹어서는 안됩니다. 흔히 음식을 많이 먹어 뱃살로 고생하는 사람들을 보면 음식을 급하게 씹지않고 먹는 예가 많습니다. 어떤 음식이라도 충분히 씹은후 느긋한 식사시간을 가지고 드시는 것이 바람직합니다.

또한 일일이 칼로리를 외워서 드실 필요는 없습니다. 다만 음식을 먹을 때 그냥 먹는 것이 아니라 이것이 살로 간다고 의식하면서 먹어야 한다는 점입니다. 사람의 몸은 의식하냐 안하느냐에 따라서 그 차이가 크게 드러나게 되며, 아무래도 같은 음식을 먹어도 이것이 살로 간다는 의식을 하면서 먹는 사람은 그렇지 못한 사람에 비해 더욱 큰 효과를 보실 수가 있습니다.

### 1. 살찌는 영양소의 으뜸, 탄수화물

탄수화물은(carbohydrates)은 우리 식사 가운데 총 섭취 열량의 60%를 차지하는 주된 열량 영양소이므로 매우 중요합니다. 탄수화물은 탄소, 수소, 산소를 그 분자 내에 가지고 있는 유기화합물로서 식물체나 동물에 의해 만들어질수 있으나 주로 식물체에 의해 형성되고, 식물체는 아주 중요한 반응인 광합성(photosynthesis)을 통하여 공기중의 이산화탄소와 토양 중의 물로부터 탄수화물을 합성합니다.

#### (1) 탄수화물의 기능

(가) 에너지 공급 : 신체 활동을 위해서는 에너지가 끊임없이 요구됩니다. 중추신경계는 에너지 급원으로 오직 포도당만을 사용하므로 중추신경계의 원활한 작용을 위해서는 탄수화물은 꼭 있어야 하고 지방도 에너지 급원으로 쓰여지긴 하지만 이때에도 탄수화물이 필요합니다. 탄수화물은 지방이 에너지로 쓰일때 그 과정에서 중간대사 산물인 케톤체(ketone bodies)가 지나치게 쌓여 일어나게 되는 비정상적인 상태인 케톤뇨를 예방해줍니다.

(나) 단백질 절약 작용 : 탄수화물의 다른 중요한 기능중의 하나는 단백질 절약 작용(protein sparing action)입니다. 단백질도 에너지를 낼 수 있으나 단백질의 에너지를 내는 일 외에도 단백질 고유의 중요하고도 필수적인 기능이 있습니다. 그러나 식사중에 탄수화물이나 지방에 부족하게 되

면 단백질은 이 기능을 못하고 에너지를 내는데 쓰이게 됩니다. 그러므로 탄수화물과 지방은 단백질이 에너지원이 되는 것보다 단백질의 고유기능을 행하도록 단백질을 절약시켜주는 작용이 있다고 볼 수 있습니다.

(다) 장내 운동성 : 식이섬유질(dietary fiber)은 셀룰로스, 헤미셀룰로스, 리그닌, 펙틴질, 검 같은 것들이 이에 속합니다. 이 것들은 장내에서 물을 흡수하여 부드러운 덩어리를 만들고, 이것이 소화기관 근육의 수축을 자극하여 장내에서 음식물이 잘 이동하도록 연동운동을 돕는 역할을 합니다.

(라) 신체 구성 성분 : 탄수화물은 함께 신체내에서 중요한 몇 가지의 화합물을 형성 하는데 주로 윤활물질이나 손톱, 뼈, 연골 및 피부등의 중요한 구성요소가 되고 있습니다. 그 외에도 단당이면서 5탄당인 리보스는 DNA와 RNA의 중요한 구성성분이 되며 이당류인 유당은 칼슘의 흡수를 돕는 작용을 합니다.

## (2) 탄수화물의 소화와 흡수

(가) 소화 : 탄수화물의 소화는 입에서부터 일어나는데 입에서는 기계적으로 씹어 잘게 부수어줄 뿐만 아니라 침과도 잘 섞이게 해줍니다. 입에서는 이런 물리적인 분해뿐 아니라 화학적으로도 소화작용이 일어나는데 프티알린이라는 타액 아밀라제(salivary amylase)가 분비되어 전분의 일부를 덱스트린이나 맥아당으로 소화시킵니다. 위에서는 아무런 탄수화물 분해 효소도 분비되지 않고 . 다만 위액중 염산은 이당류인 서당을 단당류인 포도당과 과당으로 분해시키기도 하나 위에서 주된 소화작용은 음식물을 유미즙 상태로까지 액화시키는 장소 제공으로서의 역할이며, 이 역할이 끝나면 탄수화물은 작은 창자로 내려가 그곳에서 더 소화됩니다.

(나) 작은 창자에서의 소화 : 작은 창자로는 췌장액, 작은 창자 벽에서 분비되는 액, 그리고 간으로부터의 담즙 등 여러가지 소화액이 분비되어 액성을 알카리성으로 만들어주는데 이런 상태에서는 탄수화물의 소화가 잘



일어나게 됩니다. 췌장 아밀라아제는 타액 아밀라아제와는 그 구조가 약간 다르나 전분을 분해하는 효소라는 점에서는 같습니다. 이 효소는 전분에 작용하여 전분을 텍스트린으로 만들고, 다시 이당류인 맥아당으로까지 소화시키고 이렇게 되어 모두 이당류가 되면 그 다음으로는 작은 창자의 점막세포에서 분비되는 이당류 분해효소들이 작용을 시작하여 이당류들을 단당류로 소화시킵니다. 말타제는 맥아당을 포도당2분자로, 수크라제는 서당을 포도당과 과당으로, 락타제는 유당을 포도당과 갈락토스로 분해시킵니다.

(다) 흡수 : 소화가 가능한 이당류나 다당류들이 모두 단당류로 소화되고나면 흡수가 일어나는데 소화기관 중 흡수가 일어나는 주된 부위는 작은 창자 중에서도 중간 부위인 공장으로서 단당류들은 이곳에 있는 용모와 미세용모를 통해 수동적 확산(passive diffusion)과 능동적 운반(active transport)에 의해 작은 창자 벽을 지나 흡수됩니다. 흡수된 단당류는 용모의 상피세포의 세포막을 지나 그곳에 있는 모세혈관으로 들어가게 되고, 문맥을 통해 간으로 운반됩니다. 간에서 포도당이 아닌 다른 단당들은 모두 포도당으로 전환되는데 이는 포도당이 신체 내에서 가장 유용한 형태의 단당이기 때문이고 과당은 거의 확산에 의해 흡수되며, 포도당과 갈락토스도 혈액의 농도보다 작은 창자내의 농도가 높을 때는 역시 확산에 의해 흡수됩니다.

### (3) 탄수화물과 식사

곡류는 전분이 많아 대표적인 탄수화물의 급원입니다. 특히 현미나 통밀 등 많이 도정하지 않은 곡류들에는 셀룰로스나 식이섬유질이 풍부히 들어 있습니다. 쌀, 보리, 밀, 옥수수, 귀리와 같은 곡류들은 전 세계적으로 탄수화물의 급원으로 널리 섭취되고 있으며, 우리 나라의 경우 총 공급되는 곡류의 양 중 약 70%가 쌀로서 명실공히 우리의 주된 곡식은 쌀이라고 할 수 있습니다.

#### (가) 급 원

식물성 급원 - 곡류는 전분이 많아 대표적인 탄수화물의 급원입니다. 특히 현미나 통밀 등 많이 도정하지 않은 곡류들에는 셀룰로스라 식이섬유질이 풍부히 들어 있습니다. 쌀, 보리, 밀, 옥수수, 귀리와 같은 곡류들은 전 세계적으로 탄수화물의 급원으로 널리 섭취되고 있으며, 우리 나라의 경우 총 공급되는 곡류의 양 중 약 70%가 쌀로서 명실공히 우리의 주된 곡식은 쌀이라고 할 수 있습니다.

곡류 외에 감자나 고구마 등에도 탄수화물은 상당히 들어있습니다. 또, 곡류로 만든 식품들, 즉 떡, 빵, 국수, 과자류 등도 탄수화물의 주된 급원이 됩니다.

인류가 오래전부터 사탕수수나 사탕 무로부터 설탕을 얻어 이용하여온 이래로, 설탕이나 설탕을 넣고 만든 제품들이 당류의 주된 급원이 되어 오고 있습니다. 그 외에도 우리 나라에서 많이 섭취되고 있는 엿, 물엿, 사탕 등도 당류의 좋은 급원입니다. 이들 속에는 포도당, 과당, 맥아당 등의 당이 들어있습니다.

채소, 과일 등은 식이섬유질의 좋은 급원이며, 과일은 식이섬유질 뿐만 아니라 당류(주로 과당)도 많이 함유하고 있고 채소류에도 소량의 당류가 있습니다. 전분 함량이 상당히 많은 콩류도 중요한 탄수화물의 급원이 됩니다.

동물성 급원 - 탄수화물의 동물성 급원은 식물성과 비교하여 볼 때 매우 한정되어 있습니다. 동물성 저장 탄수화물인 글리코젠이 동물의 간과 근육에 있으나 그 양이 많지는 않습니다. 또 동물의 혈액 중에 혈당으로서 포도당이 있으나 고기에 남아 있는 양은 거의 없습니다.

우유와 유제품은 탄수화물 중 이당류인 유당의 좋은 급원이 됩니다. 우유의 탄수화물 함량이 5%인데 그 전부가 유당이며, 유당이 우유의 맛을 약간 달게 합니다. 꿀벌이 내놓는 꿀도 동물성 급원으로 그 속에는 과당, 포도당, 그리고 서당이 많이 들어 있습니다.

(나) 권장량

탄수화물은 권장량이 책정되어 있지 않은 영양소입니다. 더구나 우리나라 사람들은 탄수화물을 많이 섭취하기 때문에 권장량을 정할 필요가 없습니다. 그렇다고 해서 탄수화물 섭취가 체내에서 전혀 필요없다는 것은 아닙니다. 탄수화물이 부족하게 되면 체내 에너지 대사의 가는 길이 달라져서 중간 대사물이 쌓이는 등 여러 가지의 부작용을 초래할 수 있습니다.

미국의 학술원 내 국립과학아카데미에서는 체내에서 일어날 수 있는 이런 대사상의 장애를 막기 위한 최소한의 탄수화물 섭취량으로 매일 50~100g은 섭취해야 한다고 계산하였습니다. 우리나라에서는 탄수화물의 섭취기준을 총 열량 섭취에 대한 비율로 계산하여 총 섭취 열량의 65% 정도를 탄수화물로 섭취하는 것이 바람직하다고 보고 있습니다.

우리 나라에서는 아직도 탄수화물을 총열량의 70%정도로 섭취하고 있으므로 다소 많다고 할 수 있으며, 차츰 탄수화물의 섭취를 줄이고 다른 열량 영양소인 단백질과 지방의 섭취를 늘리는 것이 필요합니다. 또 탄수화물의 내용으로도 설탕과 같은 당류의 섭취는 가급적 피하고 복합탄수화물인 곡류, 채소류, 두류 등의 섭취로 전환하는 것이 바람직합니다.

#### (4) 탄수화물의 섭취와 건강문제

##### (가) 당뇨병

인슐린이 부족하거나, 효율적으로 쓰이지 않을 때, 근육과 지방 조직세포에서는 포도당이 부족하게 되는 반면, 혈액 내 포도당의 양은 많아지는 등 두 가지의 비정상적인 상황이 생겨 당뇨병(diabetes mellitus)이 됩니다. 즉 세포에서는 포도당이 부족하여 포도당을 에너지원으로 쓰지 못하게 되며 그 대신 지방이 분해되어 에너지원으로 쓰입니다. 이에 따라 체중은 점점 줄고 심하면 혼수 상태가 되며 죽음에 이르기도 합니다.

소장에서 흡수는 되었으나 세포로 들어가지 못한 포도당은 혈액에 그대로 남게 되며 그 결과로 혈당 농도가 높아지는 고혈당증(hyperglycemia)을 보입니다. 혈당이 혈액 100ml당 160~180mg보다 높으면 신장에서 처리할 수 있는 한계를 넘기 때문에 포도당이 요로 배출됩니다. 이것을 요당(尿糖,

glucosuria)이라고도 합니다. 그러나 신장이 포도당을 제거하는 능력은 개인에 따라 다르므로 요당이라고 해서 모두 당뇨는 아닙니다. 요 검사보다 정확하게 당뇨병인가를 알기 위해서는 당내성 실험(GTT, glucose tolerance test)을 해보는 것이 필요합니다.

당내성 시험은 인슐린이 정상적으로 작용해 주기만 한다면, 고탄수화물 식사로 인해 높아진 혈당치가 식사 후 수 시간 내에 정상으로 내려온다는 원리에 기초한 시험입니다.

당뇨병자는 굶었을 때의 혈당이 전형적으로 높으며, 당을 섭취한 후에도 높고 또 시간이 지난 후에도 혈당이 떨어지지 않습니다.

당뇨병의 치료는 흔히 약제 투여와 함께 식이요법을 병행합니다. 특히 성인 당뇨병의 경우 그리 심하지 않다면 식이요법만으로 당뇨병을 치료해 나갈 수 있습니다. 식이요법의 원칙은 우선 혈당의 급격한 변동을 막기 위해서 충분한, 그러나 과량은 아닌 에너지를 섭취시킵니다. 당류의 섭취는 엄격히 제한되어야 하며, 그 대신 복합 탄수화물의 투여가 소화도 천천히 되고 또 혈액으로의 흡수도 안정하게 되므로 좋습니다. 탄수화물의 섭취량은 인슐린의 양과 균형을 맞추면서 활동하기에 충분한 에너지를 마련해 주기 위해 잘 조절되어야 합니다. 지방은 너무 많이 섭취하지 않도록 주의해야 하며, 단백질은 충분히 섭취하는 것이 좋습니다. 또 당뇨병자들은 식사시간을 잘 맞추어서 가능한 한 포도당이 안정되게 혈액으로 들어가도록 해야 합니다.

#### (나) 식이섬유질

최근 탄수화물의 한 형태인 식이섬유질에 대해 건강과 관련되어 관심이 고조되고 있습니다. 몇 년 전 섬유질을 많이 먹는 아프리카의 한 인구집단에서는 대장암이나 소화기관의 질병 발생률이 매우 낮다는 것이 밝혀지면서 식이섬유질이 관심을 끌게 되었습니다.

섬유질(fiber)은 일반적으로 셀룰로스와 같은 용어로 혼동되어 쓰이기도 하나 엄격한 의미에서는 같은 의미가 아니며, 섬유질에 셀룰로스가 포함된다 고 볼 수 있습니다.

식이섬유질은 탄수화물 식품 중 신체의 소장 윗부분의 소화효소에 의해 소화, 흡수되지 않는 부분을 말합니다. 이 말은 식이 섬유질은 인체 소화기관의 어느 곳에서도 소화, 흡수되지 않는 물질이라는 의미가 아니고 단지 주된 소화, 흡수 장소인 소장의 윗부분에서 소화, 흡수되지 않는 것을 뜻합니다.

섬유질의 주성분인 셀룰로스나 펙틴은 수분 결합 능력을 가지고있어서 변의 부피와 무게를 주며 또 변을 부드럽게 잘 만들어 주어 장을 통과하게 함으로써 정상작용을 하며 배변을 돕습니다. 섬유질이 적은 식사를 하면 변의 양이 적어지고 수분이 모자라 너무 건조해지며 변이 장내에 오래 머물게 되어 배변하기가 힘들어집니다.

섬유질을 적게 먹으면 대장의 활동성이 떨어집니다. 음식물 찌꺼기가 대장벽의 근육의 약한 부분에 붙어 있게 되면 대장벽을 부풀리어 주머니를 만듭니다. 이 상태를 '다발성 게실증'이라고 하며, 여기에 감염이되면 '게실염'이 됩니다.

또 섬유질을 적게 먹음으로 해서 배변이 잘 안되고 음식물 찌꺼기가 대장내에 오랫동안 머물러 있게 되면 장내 박테리아들이 작용을 해서 발암성 물질들을 생성해 낼 뿐만 아니라 결장에 큰 피해를 줄 위험한 부산물들도 생성될 수 있다는 주장이 있습니다.

그러나 섬유질을 지나치게 많이 섭취하면 음식물이 너무 빨리 소화기관을 지나가 버려서 소화, 흡수되는 시간이 충분치 않게 되어 체중이 감소될 수 있습니다. 따라서 비만증 따위로 체중을 감소시켜야 할 때 이런 점을 이용할 수는 있으나 조심해야 합니다. 그 이유는 이때 열량 뿐만 아니라 꼭 필요한 비타민과 무기질의 흡수까지도 영향을 받기 때문입니다.

#### (다) 설탕의 섭취

여기서 설탕이란 우리가 차를 마실 때 넣는 흰 설탕 외에도 황설탕, 각설탕 또는 꿀, 시럽, 그리고 단 음식이나 단 과자 등에 있는 설탕 모두를 말합니다. 설탕은 그동안 충치라든지 비만증, 당뇨병, 심장혈관병, 또는 영양상태

불량 등의 증상들과 관련이 되어 언급되어 왔습니다.

충치가 생기는데 설탕이 주요 역할을 한다는 것은 분명한 사실로 받아들여 집니다. 입 안에 있는 박테리아는 치아에 남아 붙어 있는 설탕 찌꺼기를 곧 바로 덱스트란(dextran)이란 끈적끈적한 물질로 바꾸어준 후에 거기에 서 식하며 그것을 먹고 삽니다. 이러한 박테리아의 대사작용에 의해 생성된 산(주로 젖산)은 pH를 4까지 떨어뜨립니다. 보통 pH 5.5 에서부터 치아의 에나멜층은 침식되어 용해되기 시작하며 이것이 충치가 됩니다. 더 나아가서는 치아를 둘러 덮고 있는 덱스트란류 혹은 치석들은 산을 빨아들이는 스펀지 역할을 하여 산을 오래도록 치아와 접촉하게 하여 에나멜층의 침식을 돕습니다.

설탕은 오직 열량만을 낼 뿐 그 외의 영양소는 전혀 안 들어 있어서 종종 '빈(empty, naked)영양소'라고 불리기도 합니다. 설탕이나 단 음식을 많이 섭취하게 되면 영양가가 있는 식품들을 소홀히 섭취하게 되고 따라서 빈약한 영양상태를 보일 수 있습니다.

## 2. 살과 근육을 동시에 키우는 단백질

단백질은 신체의 구성기능과 에너지를 내는 기능의 두 가지 면에서는 탄수화물이나 지방과 같습니다. 그러나 단백질은 탄수화물이나 지방, 두 영양소와는 달리 신체에서 에너지를 내는데 쓰이지 않습니다. 그 대신에 단백질은 체내에 필수적인 중요한 물질들을 만들거나 운반하고, 또는 외부로 부터 이 물질과 대항해 싸우기도 하며 나아가서는 뼈, 근육과 연결조직을 이루기도 합니다. 또 혈액을 응고시키는 데에도 여러가지 종류의 단백질이 필요합니다. 영양 학자들이 권장하는 단백질의 섭취량은 총 섭취 열량의 15% 정도로서, 지방의 20%, 탄수화물의 65%와 비교하여 볼 때 적은 양입니다.

### (1) 단백질의 기능

단백질은 신체 내 모든세포에서 발견되며 신체조직의 성장과 유지에 매우

중요합니다. 식사로부터 섭취한 단백질이 충분해야만 임신이나 성장기 동안 정상적인 성장이 이루어 집니다. 특별히 생의 전 시기 중 단백질이 많이 요구되는 중요한 때인 임신기, 수유기 및 성장기 어린이에게 단백질의 섭취가 부족할 경우 성장이 정상 속도보다 느려지며 심하면 성장이 정지되는 수도 있습니다. 단백질은 머리카락이나 손톱, 발톱의 성장, 그리고 피부를 위해서도 필요하며 뼈와 결합조직, 그리고 혈액의 유지를 위해서도 필요합니다.

(가) 호르몬, 효소와 항체의 형성

신체는 단백질로 된 몇 가지의 조절물질들을 갖고 있습니다.

이들은 식사로 섭취한 단백질이 소화, 흡수되어 생긴 아미노산들로부터 새로이 합성되는 단백질로서 호르몬, 효소, 그리고 항체와 같은 것들입니다. 갑상선 호르몬, 인슐린, 아드레날린과 같은 것들이 호르몬들이며, 이들은 여러가지 기본적인 신체대사과정을 조절합니다.

탄수화물이나 지방, 그리고 단백질의 소화와 대사에 필요한 효소들도 식사로부터의 단백질로 만들어 집니다. 항체는 병원균이나 세균성 이물질 등 여러가지의 항원(antigens)이 체내에 들어왔을 때 이들로부터 신체를 방어해 주기 위한 목적으로 만들어지는 단백질입니다. 항원에 대한 항체의 방어작용을 면역(immunity)이라고 말하며, 식이 단백질이 부족하면 체내에서 항체가 잘 안만들어져서 감염성 질환에 잘 걸리게 됩니다.

(나) 체액의 균형

세포 내외의 체액은 여러가지 요인에 의해 영향을 받는데 그중 중요한 것이 단백질입니다.

단백질은 대부분 그 분자가 매우 크므로 반투과성 세포막을 통해 확산되지 않습니다. 대신에 단백질은 삼투압에 영향을 주어 세포막을 통한 액체의 이동에 관여합니다. 혈액내 단백질의 농도가 정상이면 이에 따라 체액의 양도 정상이나 단백질의 섭취가 낮으면 혈장 단백질 농도가 낮아지고 혈액 내의 물은 조직액 속으로 이동합니다. 그 결과 몸에는 조직에 액체가 쌓여서 일

어나는 영양충 부종(nutritional edema)이 나타나게 됩니다.

(다) 산. 염기의 균형

항상성유지(homeostasis). 단백질은 신체 내에서 산과 염기의 양쪽의 역할을 다 할 수 있는 능력이 있으므로 신체내 정상적인 약 알칼리성 상태를 유지시키는데 공헌합니다. 체액이 염기성 쪽으로 치우칠 때는 단백질이 산의 역할을 하여 염기성 반응을 중화시키고 반대로 체액이 산성으로 기울게 되면 단백질은 염기의 역할로써 신체조직 내의 산, 염기 균형을 정상적으로 유지시켜 줍니다.

(라) 영양소의 운반

단백질은 다른 영양소들과 결합하여 영양소들이 세포내 필요로 하는 곳까지 운반되도록 도와줍니다.

즉 지단백을 형성하여 지방이 혈액 내에서 운반될수 있도록 해준다든가 흡수된 철분이 단백질인 트란스페린(transferrin)과 결합하여 혈액 내에서 운반되도록 합니다.

(마) 에너지의 급원

단순분자구조에 따라서 분류할 수 있습니다. 오직 아미노산만을 가지고 있는 단백질을 '단순 단백질(simple proteins)'이라고 부릅니다. 단순 단백질이라고 해도 단백질들이 가지고 있는 아미노산의 종류와 수는 다 다르며, 따라서 분자량도 큰 차이가 있습니다. 이에 비해, 많은 단백질 분자들은 아미노산 외의 다른 물질들을 함께 가지고 있습니다. 이를 '복합 단백질(conjugated proteins)'이라고 합니다. 복합 단백질의 대표적인 예로는 핵단백질(nucleoproteins)을 들 수 있으며, 이는 핵산과 아미노산의 화합물입니다. 지단백(lipoprotein)도 역시 복합 단백질이며 헤모글로빈도 복합 단백질의 일종으로 단백질과 금속을 가진 색소(heme)의 결합입니다. 또 단백질에 탄수화물이 결합되어 당단백질(glycoproteins)이란 복합 단백질



을 이룹니다.

## (2) 단백질의 소화와 흡수

단백질의 소화가 되는 과정은 두 단계로 나누어 볼 수 있습니다. 첫째는 단백질이 특유의 기능적인 형태를 잃고 긴 사슬이 되어 효소의 작용을 잘 받을 수 있게 변성되는 과정이며, 둘째는 단백질 분해 효소에 의해 펩티드 결합이 끊어지는 것입니다.

### (가) 단백질의 변성

변성(denaturation)이라 함은 자연상태의 단백질이 그의 특유한 기능적 형태를 잃고 변화하는 것을 말합니다. 단백질의 변성은 열, 강산, 강염기, 알콜, 자외선, 혹은 은, 수은, 납과 같은 중금속에 의해 가능합니다. 단백질 식품은 먹기 전에 대부분 가열하여 익혀서 먹는데 이 과정에서 단백질의 변성이 일어나며 이 때의 가열 온도나 시간이 단백질의 변성이 일어나기에 충분하지 못하면 위 속의 염산이 그 역할을 하기도 합니다. 따라서 위산이 부족하지만 았다면 신체는 쉽게 단백질을 변성시킬 수 있습니다.

단백질의 변성 결과 단백질은 그의 독특한 기능적인 능력을 잃습니다. 따라서 대부분의 경우, 사람들이 단백질로 된 효소나 호르몬을 섭취한다 해도 그것이 위 속에서 변성과 소화가 일어나므로 체내에서는 처음 상태 그대로 존재하지 않게 됩니다.

### (나) 단백질의 소화

단백질의 소화는 소화가 일어나는 소화기관 조차도 단백질이므로 대단히 복잡합니다. 위나 작은 창자 자체가 소화되는 것을 막기위해 위나 작은 창자에 음식물이 없을 때는 대부분의 단백질 분해 효소들은 저농도로 들어 있거나 불활성의 상태로 존재합니다. 그러다가 음식물이 들어오게 되면 여러 가지 효소가 분비되거나 활성화 됩니다. 이러한 기전 뿐만 아니라 위나 작은 창자기관 자체 내의 막이 소화액으로부터 보호받을 수 있는 점막세포

의 장벽으로 싸여 있는 것이 결국 소화기관의 자기소화(self-digestion) 위험을 줄여줍니다.

단백질이 소화될 때는 두 가지 형태의 단백질 분해효소가 작용하는데 한 가지 형태는 프로테이나제(proteinase)로서 특별히 단백질 내부 결합을 끊어 프로테오스(proteose), 펩톤(peptones), 디펩티드 같은 짧은 사슬을 가진 물질들을 많이 만듭니다.

프로테이나제에는 펩신, 트립신, 키모트립신 등이 있으며, 이들은 각각 불활성 형태의 효소원인 펩시노젠, 트립시노젠, 키모트립시노젠으로부터 활성화되고, 다른 한가지 형태는 펩티다제(peptidase)로 한쪽 끝의 펩티드 결합부터 끊기 시작하여 한 번에 아미노산 한개씩을 끊어냅니다. 펩티다제에는 카르복시펩티다제, 아미노펩티다제, 그리고 디펩티다제등이 있습니다.

단백질은 입과 식도를 지나면서는 물리적으로 씹어주는 외에 아무런 소화작용이 없고 위에서 비로소 소화작용이 시작됩니다. 위(胃)에서는 펩시노젠이 위내 염산(HCl)의 작용으로 펩신이 되며, 펩신에 의해 단백질은 폴리펩티드로 분해됩니다. 이렇게 부분적으로 소화된 단백질은 작은 창자로 내려가며, 작은 창자의 염기성에 접하게 되면 펩신은 그 효능을 잃게 됩니다.

작은 창자에서는 단백질을 아미노산으로 분해시키기 위해서 췌장과 작은 창자 벽에서 몇 가지의 효소가 분비됩니다. 췌장에서 분비되는 효소중 대표적인 것은 트립신이며, 트립신이 작용하고 나면 사슬 길이가 짧아진 폴리펩티드나 디펩티드가 생깁니다.

디펩티들은 작은 창자 벽세포에서 디펩티다아제에 의해 아미노산으로 끊어진 후 이미 분해된 아미노산과 함께 흡수됩니다. 이로써 단백질의 소화는 완성되며 단백질 소화의 최종 산물은 아미노산입니다.

#### (다) 단백질의 흡수

펩신에 의해 위에서 분해된 아미노산은 위에서도 흡수될 수 있으나 대부분의 아미노산은 작은 창자 벽을 통하여 흡수됩니다. 아미노산의 흡수는 단당의 흡수와 흡사합니다. 아미노산이나 단당은 모두 수용성이므로 단순 확산

이나 또는 능동적 운반을 통해 작은 창자의 내벽 세포막을 건너 흡수되고 흡수된 후에는 문맥을 거쳐 간으로 모이게 되며 간에서는 체내 다른 곳에서 쓰일 때까지 아미노산 풀(amino acid pool)을 형성하고 있습니다.

정상적으로는 위와 같은 과정에 의해 단백질이 소화되고 흡수되나 사람에 따라 어떤 특수한 단백질의 경우 흡수에 문제를 일으키는 수가 있습니다. 가장 대표적인 것으로 알레르기(allergy) 반응을 들 수 있습니다. 만약 단백질이 소화되지 않은 채로, 혹은 큰 분자 그대로 흡수된다면 이때에 마치 이물질이 흡수된 것 같이 생각되어 체내에서는 항체가 생성됩니다. 만약에 후에 비슷한 단백질이 또 흡수되면 면역 방어기능이 활성화되어 알레르기 반응이 나타나거나 호흡 곤란 등의 증세를 보일 수 있습니다. 이런 상태는 물론 정상적인 단백질의 흡수과정이라고 보기 어려우며 이로써 단백질이 아미노산으로 분해되어 흡수되는 것이 체내에서 얼마나 중요한가 하는 것을 알 수 있습니다. 어떤 사람들의 체내에서는 밀가루의 글루텐(gluten), 또는 달걀이나 우유의 단백질이 그냥 흡수되는 수가 있는데 이때 알레르기 반응을 피하려면 밀가루 음식이나 달걀, 우유 등 알레르기 유발식품을 피해야 합니다.

쌀과 두류 단백질과 같은 두 개의 부분적 완전 단백질을 함께 섭취하였을 때 각각의 아미노산 부족분이 서로 보충되어 결과적으로는 필수 아미노산의 공급이 완전해집니다. 이를 단백질의 상호보충효과(complementary effect of protein)라고 합니다. 모든 불완전 단백질은 적어도 1개 이상의 필수 아미노산이 부족합니다. 만약 식이 단백질이 한 가지뿐이고, 그것이 불완전 단백질이라면 한 개나 그 이상의 필수 아미노산 공급이 불충분하게 되어 결과적으로 아미노산 풀이 감소되고 그에 따라 단백질의 합성이 중지됩니다.

### (3) 단백질과 식사

#### (가) 단백질의 상호 보충 효과

쌀과 두류 단백질과 같은 두 개의 부분적 완전 단백질을 함께 섭취하였을

때 각각의 아미노산 부족분이 서로 보충되어 결과적으로는 필수 아미노산의 공급이 완전해집니다. 이를 단백질의 상호보충효과(complementary effect of protein)라고 합니다.

모든 불완전 단백질은 적어도 1개 이상의 필수 아미노산이 부족합니다. 만약 식이 단백질이 한 가지뿐이고, 그것이 불완전 단백질이라면 한 개나 그 이상의 필수 아미노산 공급이 불충분하게 되어 결과적으로 아미노산 풀이 감소되고 그에 따라 단백질의 합성이 중지됩니다. 예를 들면 어떤 사람이 쌀만을 유일한 단백질 급원 식품으로 섭취하였다면 쌀에는 리진이 제일 부족하므로 궁극적으로 리진의 공급이 감소됩니다. 또 두류의 제한 아미노산은 메티오닌이므로 어떤 사람이 오로지 두류만 섭취했다면 체내 메티오닌의 양이 고갈됩니다. 반면 이런 두 개의 단백질을 함께 섭취하면 서로 서로의 제한점을 보충해 줄 수 있습니다. 즉 쌀 단백질은 두류에 적은 메티오닌을 공급해 줄 수 있고 두류 단백질은 쌀에 적은 리진을 공급해 줍니다. 따라서 쌀과 두류를 함께 섭취하면 단백질들이 생체 내에서 아주 효율적으로 이용됩니다. 그 외에도 여러 식품들끼리 상호보충 작용을 할 수 있습니다.

### (나) 완전 단백질과 불완전 단백질

#### - 완전 단백질

완전 단백질(complete protein)은 생명체의 성장과 유지에 필요한 필수 아미노산을 모두, 그리고 충분한 양 가지고 있는 단백질로서 젤라틴(gelatin)을 제외한 대부분의 동물성 단백질이 여기에 속합니다.

즉, 육류, 가금류, 달걀, 우유 및 생선등이 이에 속합니다.

#### - 부분적 완전 단백질

부분적 완전 단백질(partially complete protein)은 필수 아미노산을 모두 가지고는 있으나 그 양이 충분치가 않거나 각 필수 아미노산들이 균형있게 들어있지 않은 단백질을 말하며, 이런 단백질로 동물을 사육할 경우 생명 유지는 되나 성장은 되지 않습니다. 이 범주에 속하는 단백질로는 견과류 및 대두 단백질이 있습니다.

- 불완전 단백질

불완전 단백질(incomplete protein)이란 생명을 유지하거나 어린이들이 성장하기에 충분한 양의 필수 아미노산을 갖고 있지 못한 단백질을 말하며, 젤라틴이나 곡류 단백 및 대두를 제외한 두류 단백질 등이 여기에 속합니다. 불완전 단백질을 섭취해서는 동물의 성장과 유지가 어렵습니다.

- 제한 아미노산

식품중에 있는 필수 아미노산 중 인체에서 요구되는 양에 비해서 제일 적게 들어있는 필수 아미노산을 '제한 아미노산(limiting amino acids)'이라고 하며 단백질의 조율마다 제한 아미노산은 달라집니다. 제한 아미노산 중에 가장 부족한 것을 '제1 제한 아미노산', 두번째로 부족한 것을 '제 2 제한 아미노산' 이라고 부릅니다.

(다) 단백질의 급원

단백질은 여러 가지 식물성과 동물성 식품들에 널리 들어 있습니다. 동물성 급원으로는 쇠고기, 돼지고기와 같은 육류와 닭고기, 오리고기와 같은 가금류, 또 생선 등을 들 수 있으며, 이들은 모두 완전 단백질들입니다. 또 달걀, 우유, 치즈, 그리고 유제품들도 질이 매우 좋은 단백질들로 역시 완전 단백질입니다. 트립토판과 리진이 부족한 젤라틴은 불완전 단백질의 급원입니다.

식물성 단백질들은 일반적으로 동물성 단백질보다 덜 비싸면서도 상당히 많은 양의 단백질을 공급해 줍니다. 두류에 들어 있는 단백질은 질도 대단히 좋아서 많은 사람들에게 좋은 단백질 급원이 되고 있습니다. 특히 대두는 단백질이 35~40% 정도로 상당히 많이 들어 있으면서 질이 좋아 세계 각국에서 식물성 단백질의 주된 급원이 되고 있으며, 채식주의자들을 위한 인조 고기의 원료로 쓰이기도 합니다.

(4) 단백질 결핍증

단백질 결핍증은 어른보다도 아이들에게서 흔히 나타날 수 있습니다. 왜냐

하면 어린이들은 성장을 하기위해서 많은 단백질을 요구하기 때문입니다.

(가) 쿠아시어커(kwashiorkor)

단백질 결핍증을 '쿠아시어커(kwashiorkor)'라고 부르며, 전세계적으로 저개발국가에서 흔히 볼 수 있는 영양결핍증입니다. 이 증상은 대개 1~4세까지의 어린이들에게서, 이유 뒤의 영양이 부족하거나 또는 급속한 성장에 필요한 영양의 섭취가 부족할 때 잘 나타납니다. 저개발국가뿐 아니라 선진개발국에서도 쿠아시어커는 볼 수 있습니다. 모유로 키우는 유아는 6개월 정도는 신체의 단백질 요구량에 맞을 만큼의 충분한 양의 단백질을 모유로부터 공급받을 수 있으나, 6개월 이후에 모유를 우유나 조제 분유 등으로 바꾸지 않고 곡류죽 등으로 대체하면서 그냥 이유만 시킨다면 단백질의 양이 부족하기 쉬워집니다. 이렇게 되면 어린이가 잘 성장하지 않고 감염에 대한 저항력도 떨어지게 됩니다.

단백질을 부족하게 섭취하여 이런 감염에 대한 저항력이 떨어진데다가 생활 환경의 위생문제가 겹치게 되면 어린아이들은 쉽게 병에 걸리게 되어 발열, 설사, 구토 등의 증상이 나타나게 되며, 이런 증상들은 단백질의 결핍증을 더 악화시킵니다. 왜냐하면 조금 섭취한 단백질까지도 신체에서 소화·흡수되기 전에 설사나 구토 등으로 다 배설되기 때문입니다.

쿠아시어커에는 여러 가지 증상들이 단계별로 따라옵니다. 초기에는 신경과민 경향을 보이며 성장이 지연되고 체중의 증가가 없는 것도 한 증상입니다. 근육이 아주 빈약하게 되고 손발이 꼬이게 되며 피부는 부스럼 같은 것이 생겨 거칠어지고, 탈색되고, 다리나 발에 비늘같은 것이 생기며, 머리카락은 뺏뺏해집니다. 이와 같은 증상 외에도 빈혈, 식욕부진, 간의 비대, 설사와 구토가 나타납니다. 더 진전이 되면 부종이 나타납니다.

(나) 마라스무스(marasmus)

단백질의 결핍은 흔히 식사 내 열량 결핍과 함께 나타나며 이런 경우는 거의 굶는 것과 마찬가지로의 상황이 됩니다. 이런 상태를 '열량-단백질 영양불량(energy protein malnutrition, EPM)'이라고 하며 열량과 단백질이 모

두 부족한 경우를 일컫습니다. 다른 말로는 '마라스무스(marasmus)' 혹은 'PCM(protein-calorie malnutrition)'이라고도 부릅니다.

EPM은 총 식사 섭취량이 적기 때문에 그 속에 있는 단백질의 양이 단백질 본래의 기능을 수행하기에도 부족할 뿐 아니라 에너지를 내는 데도 부족하게 되므로 영양적으로는 매우 심각한 상황입니다. 식이요법이 바로 따르지 않으면 영양실조에 소화기계 질환과 감염까지 겹쳐서 죽음에 이르는 수가 많습니다.

#### (5) 단백질 섭취시 포인트

(가) 단백질의 질에 대해서 너무 신경쓰지 않아도 됩니다.

중요한 요소이지만, 단백질 양이 많으면 차이가 별로 없기 때문입니다.

채식주의자는 기본 단백질의 섭취량을 10%정도 늘려줘야 합니다.

(나) 몸을 가장 활성화 시킬수 있는 때, 즉 운동 전,후에 섭취를 합니다. 일반적으로 하루동안 조금씩 나누어 먹습니다. 한꺼번에 몰아서 먹지 않도록 합니다.

(다) 22그램 이하의 단백질은 음식에서 보충할 수 있습니다. 2.75그램 이상의 단백질을 섭취하면 포화지방과 콜레스테롤의 섭취를 제한하기 위해 보충제를 사용합니다.

(라) 근육의 크기를 늘리기 위해 많은 양의 단백질을 섭취한다면 탄수화물을 충분히 먹어주도록 합니다. 에너지를 내는 데 쓰이는 탄수화물이 줄어들면 특히 지구력 운동시 에너지를 내기 위해 단백질의 일종인 분자사슬 아미노산(BCAAs)을 대신 사용하게 됩니다.

(마) 물을 많이 먹습니다. 단백질 소비가 늘수록 탈수를 막기 위해 물을 많이 마셔야 합니다.

(바) 신장에 문제가 있거나 가족 중에 신장 질환을 앓은 사람이 있을 경우 단백질 섭취에 신중해야 합니다.

### 3. 살찌는데 빼놓을 수 없는 지방

(1) 지방의 기능

(가) 농축된 에너지의 급원 : 지방은 체내에서 농축된 에너지의 급원이 되므로 매우 중요합니다. 실제로 지방은 1g 당 9kcal의 열량을 내므로 탄수화물이나 단백질(1g당 4kcal씩)에 비해 2배 이상의 열량을 냅니다. 그러므로 지방은 소량만 있어도 상당한 양의 에너지를 냅니다.

(나) 체지방 축적 : 체내에서 에너지를 내고도 남는 지방은 보통 피하 지방의 지방세포에 많이 축적됩니다. 체지방의 축적은 우선 외부와의 절연체 역할을 하여 체외온도가 내려간다고 해도 체온의 손실을 막아 신체를 따뜻하게 유지시켜 줍니다. 또 체지방은 신장이나 심장과 같은 체내의 각 기관들을 둘러싸고 보호해 주는 쿠션의 역할을 합니다. 체지방이 축적되면 곧 에너지가 저장된 것이므로 에너지의 섭취가 부족할 때 바로 쓰이게 됩니다.

(다) 만족감 : 만족감(satiety value)이란 식사후에 느끼는 만족감을 말하는데 지방은 탄수화물이나 단백질보다 위장내에 오래 남아 있으므로 만족감을 충분히 느끼도록 해줍니다. 고지방식은 오래 위에 머물기 때문에 쉽게 공복감을 느끼지 못합니다. 특히 체중을 줄이려는 경우, 식사에 지방을 적당량 넣게 되면 만족감을 주게 되어 쉽게 배고프지 않게 되며 이로써 무분별한 식품 섭취 욕구를 조절할 수 있습니다.

(라) 맛과 향미의 제공 : 지방은 식품에 특별한 맛 또는 향미를 줍니다. 아이스크림이라든지 케이크, 또는 빵의 부드러운 맛은 지방 때문입니다. 또 지방은 향미를 주기 때문에 여러 가지의 지방을 첨가함으로써 향미가 우수한 요리를 만들 수 있습니다.

(마) 지용성 비타민의 흡수를 돕는다 : 비타민 A,D,E,K의 흡수를 위해



서는 작은 창자에 지방이 있어야 합니다. 비타민 A의 전구물질로서 녹황색 채소에 많이 들어 있는 카로텐(caroten)은 흡수될 때 지방이 충분히 있지 않으면 잘 흡수되지 않습니다. 따라서 카로텐과 지용성 비타민들의 흡수가 정상적으로 일어나기 위해서는 지방으로부터의 열량 섭취가 총섭취 열량의 10~15%는 되어야 합니다.

(바) 필수지방산의 제공 : 식사로부터 지방을 꼭 먹어야 하는 이유는 바로 필수지방산인 리놀레산을 공급받기 위해서 입니다. 어린이가 리놀레산이 결핍되면 성장이 잘 안되고 피부병 등 여러 결핍 증상이 나타납니다. 또한 리놀레산은 혈청 콜레스테롤 농도를 감소시킵니다.

(사) 프로스타글란딘의 전구물질 : 체내에서 호르몬과 비슷한 역할을 하는 프로스타글란딘은 지방산인 아라키돈산으로부터 합성됩니다.

## (2) 지방의 소화와 흡수

(가) 유화 : 지방은 물에 녹지 않기 때문에 신체 내에서 소화, 흡수, 운반되려면 물과 친숙한 상태로 되어야 합니다. 이렇게 지방과 물 사이의 물리적 상반과정을 줄이는 길은 '유화(emulsification)'시키는 것뿐입니다. 지방과 물은, 이 둘이 함께 녹을 수 있는 물질이 있으면 유화액을 만들어 결합될 수 있습니다. 유화제는 분자 한 끝은 소수성(지용성)인 반면 다른 한 끝은 친수성이어서 물과 쉽게 결합됩니다. 지방의 소화작용을 위한 유화제로는 레시틴과, 간의 콜레스테롤로부터 생산되는 담즙산(bile acid)이 있습니다. 이들은 지방과 물 사이의 물리적 상반작용을 줄여주는 동시에 소화기관 내에서 지방이 작은 입자가 되게 하며 그 결과 지방의 표면적이 커져서 소화효소의 작용을 받기 쉽게 합니다.

(나) 소화 : 소화의 목표는 식사로부터 섭취한 흡수할 수 없는 큰 물질을 흡수 가능한 크기의 물질로 바꾸는 데 있습니다. 지방의 소화는 이 목표

를 이루기 위하여 가수분해작용 뿐 아니라 유화작용의 물리적인 변화에도 의존하고 있습니다.

지방의 주된 소화가 일어나는 곳은 단연 작은 창자입니다. 이곳에서는 반(半)액체 상태의 걸쭉해진 음식물인 미즙이, 십이지장 점막으로부터의 콜레시스토키닌의 분비를 자극하고 이것은 다시 담낭으로부터 담즙이 나오도록 유도합니다. 그러면 지방은 유화제인 담즙에 의해 유화되고 그 결과 중성지방의 에스테르 결합이 리파제에 의해 쉽게 끊어질 수 없는 상태가 됩니다. 다음에 스테아신이라고 부르는 췌장 리파제와 소장 리파제가 유화된 중성지방에 작용하여 분해시킵니다.

(다) 흡수 : 소화기관으로부터 혈액으로부터 지방이 흡수되려면 먼저 장 점막 세포를 지나 용모의 안쪽으로 가서 혈액으로 들어가야 합니다. 이 과정을 수행하는데 점막세포의 역할이 매우 중요합니다.

담즙의 미셀(micelles)을 소장 중 공장의 점막세포로 운반하며 이곳에서 주로 지방이 흡수됩니다.

콜레스테롤과 인지질도 소화작용을 받은 후 흡수되는데 콜레스테롤은 혼자 흡수되든지 혹은 지방산과 에스테르 결합을 한 상태로 흡수됩니다. 콜레스테롤의 흡수율은 약 50%정도이며 대체로 섭취량에 비례합니다.

지방의 소화와 흡수는 생리적으로 비정상적인 상태에서는 방해받습니다. 예를 들면 담즙산이 부족하거나 담즙관이 막히면 지방의 소화와 흡수에 막대한 지장을 초래할 뿐 아니라 다른 영양소의 소화와 흡수에도 영향을 미칩니다. 즉 지방이 소화되지 않은 채로 있으면 탄수화물과 단백질이 소화효소의 작용을 받는 것을 방해합니다. 지방이 불완전하게 소화되면 변에 지방이 그대로 나오게 되며 이것을 '지방변증(지방설사, steatorrhea)'이라고 하고, 이로 인해 필수지방산과 지용성 비타민이 많이 손실됩니다.

### (3) 지방과 식사

금세기 초에 과학자들은 지방이 없는 식이를 먹은 실험동물은 성장하지 않

고 결국 죽어간다는 것을 밝혀냈습니다. 그 뒤를 이어서 사람의 식사에도 지방이 없으면 피부가 거칠어지는 등의 지방 결핍증이 나타난다고 알려졌습니다. 그 후 금세기 중간 무렵에는 인간의 건강을 위해서 지방이 필수적이라고 결정되었습니다. 그러나 대부분의 서구인들에게는 지방 결핍이 더 이상 문제되지 않습니다. 현재 그들은 인체가 요구하는 양보다 훨씬 더 많이 섭취하고 있기 때문입니다. 따라서 지방의 결핍이 문제라기 보다는 지방 과잉이 건강을 위협하고 있습니다.

(가) 동물성 급원 : 동물성 식품들은 지방이 눈에 보이든 보이지 않든 지방의 좋은 급원이 됩니다. 여기에서 눈에 보이는 지방이라고 함은 버터나 또 육류를 썰었을 때 하얗게 보이는, 근육을 둘러싸고 있는 지방을 말합니다. 그러나 이외에도 눈에는 보이지 않으나 쇠고기나 돼지고기 등의 육류에는 감추인 지방이 있습니다. 우유나 크림에도 지방이 있으며, 이들은 치즈에 있는 지방과 함께 모두 감추어진 지방입니다.

대부분의 동물성 식품들은 비교적 지방의 함량이 많습니다. 버터의 경우 80%이상이 지방이며, 돼지고기는 20~30%가 지방이고, 쇠고기는 15~30%쯤 됩니다. 우유는 4%의 지방을 가지며, 닭고기는 6~15%, 어류는 육류에 비해 지방이 적어 2~8%를 보입니다. 달걀 노른자위는 30%가 지방입니다.

(나) 식물성 급원 : 몇가지 식물성 식품들은 식물성 기름의 중요한 급원이 됩니다. 콩기름, 면실유, 옥수수기름, 땅콩기름, 야자유, 올리브유, 홍화기름, 해바라기기름 등 여러 가지의 식물성 기름들은 정제된 후에 샐러드 기름이나 튀김용, 마가린 제조 공정 등에 쓰입니다. 콩기름은 레시틴의 급원으로 쓰입니다. 식물성 기름은 수소화과정을 거쳐 유용하게 가공됩니다. 식물성 기름 중의 불포화 지방산의 이중 결합은 촉매가 있으면 수소 2분자를 취하여 포함됩니다.

이렇게 되면 기름의 물리적인 성질이 달라져서 수소화 정도에 따라 액체에서 고체로 됩니다. 여러 식물성 기름을 수소화시킨 결과로 생긴 것이 마가린이며, 수소화가 일어나면 리놀레산이 감소됩니다.

(4) 지방섭취와 건강문제

(가) 식이지방과 관상심장병

- 동맥경화증과 관상심장병

심장근육으로 혈액이 충분히 공급되지 못하는 주된 이유는 심장근육으로 혈액을 공급하는 관상동맥이 경화되었기 때문입니다. 이 상태를 '동맥경화증 (atherosclerosis)'이라고 하며, 혈관이 딱딱해지고 탄력을 잃게 됩니다. 이렇게 동맥이 딱딱하게 되는 것은 플라크(plaque)라고 부르는 지방 덩어리가 동맥 벽에 축적되기 때문입니다. 이 지방 덩어리는 콜레스테롤 함량이 매우 높고 그 외에도 인지질, 중성지방, 결합조직, 혈액 응고인자인 피브린 등이 들어 있습니다. 이렇게 플라크가 동맥벽에 쌓이게 되면 동맥 혈관벽은 좁아질 뿐만 아니라 플라크의 표면이 거칠므로 혈소판을 서로 엉기게 하여 혈액을 부분적으로 응고시킴으로써 혈행을 방해합니다. 이런 현상이 관상동맥에서 일어나면 심장마비를 일으키기 쉽습니다.

동맥경화증은 20~40세 사이에 서서히 진전되기 시작하나 별 증상이 없다가 갑자기 심장마비 등으로 나타납니다.

관상심장병의 위험인자들 중 식사와 관계되는 위험인자들로서는 열량, 지방, 콜레스테롤 및 당류의 과잉섭취를 들 수 있으며, 그 외에도 스트레스, 흡연 등을 들 수 있습니다.

- 식사와 심장병과의 관계

많은 영양학자들은 혈중 지방의 농도가 높으면 동맥벽에 플라크의 형성을 유도한다는 가설하에, 혈중 지방의 농도를 낮추기 위해 식사를 조절할 것을 권장하고 있습니다. 식사 조절이란 열량 및 총지방, 포화지방, 콜레스테롤 등의 섭취를 줄이고 그 대신 다중 불포화 지방산의 섭취를 늘리는 것입니다. 이러한 식사조절은 건강한 사람들까지도 모두 해야 하는 것이 아니라, 심장병의 위험인자가 있는 사람들에게만 필요하다고 주장하는 학자들이 있습니다. 반면 어려서부터 혈중 지방의 농도를 낮추는 식사를 하면 심장병의 발병 위험이 줄어든다고 주장하는 학자도 있습니다.

역학조사 결과 식습관이 각각 다른 세계 여러 나라들을 비교해 볼 때 포화 지방과 콜레스테롤의 섭취가 낮은 인구집단이 혈중 콜레스테롤 농도가 낮고 또 관상심장병 발생 빈도도 낮다고 합니다.

#### (나) 식이지방과 암

암은 점점 우리를 위협하고 있는 무서운 질병으로서 아무런 기능도 없이 비정상적으로 세포가 증식하는 것을 말합니다. 암의 위험인자로는 환경인자들, 즉 흡연, 공해, 그리고 식사를 들 수 있습니다.

식사는 암의 발병에 여러 가지 방법으로 영향을 줍니다. 사카린(saccharin)이나 아플라톡신(aflatoxin)처럼 암을 유발시킬 수도 있고(initiator), 식품 중의 어떤 성분이 종양 형성에 영향을 주는 어떤 인자를 변화시킴으로서 암의 생성에 영향을 줄 수도 있고, 또는 암세포의 성장을 촉진시킬 수도 있습니다(promoter).

역학조사결과 총 지방 섭취가 높은 나라(미국, 북유럽 등)들은 유방암이나 결장암으로 인한 사망률이 높게 나타나고 있으며, 이에 비해 지방 섭취가 낮은 나라들(일본, 태국, 칠레 등)은 암으로 인한 사망률이 낮습니다.

어떤 연구는 고기 등 육류의 과다 섭취가 유방암이나 결장암으로 인한 사망과 연관이 있을 것이라고 제안하고 있으나 이것은 고기에 있는 지방 때문인지 아니면 고기를 가열 조리했을 때 생길 수 있는 발암물질 때문인지 또는 다른 인자 때문인지 명확하지는 않습니다.

고지방 섭취와 결장암과의 관계에 대해서는, 식사 중 지방의 섭취가 많으면 담즙산의 분비를 유도하게 되고, 담즙산이 많이 분비되면 결장암으로 발전될 가능성이 많다고 합니다. 담즙산은 지방의 소화, 흡수에 필요한 물질로서 일이 끝나면 작은 창자의 회장에서 재흡수되며 그 나머지는 결장에서 장내 박테리아의 공격을 받아 변형된 담즙산을 생산하게 됩니다. 이렇게 생긴 변형된 담즙산은 결장에서 종양의 형성을 촉진시킬지도 모른다고 가정해 왔으나 아직까지 인체나 동물의 변에서 담즙으로부터의 발암물질이 검출되었다는 보고는 없습니다.

## ▣ 추천음식

소위 살찌는데 있어 ‘직방’으로 통하는 음식이 있습니다. 여기서 몇가지를 소개하겠습니다.

### 1. 계란

필수아미노산인 라이신,메티오닌,트립토판 등을 골고루 함유하고 있어 단일 식품으로는 영양가가 가장 뛰어납니다.

크고 강해지기 위해서는 양질의 단백질을 섭취해야 합니다. 단백질은 수분을 제외하면, 체중의 거의 반을 차지합니다. 체내에 필수적인 주요물질들을 만들거나 운반하고, 또는 외부로부터의 이물질과 대항해 싸우기도 합니다. 따라서 우리 몸의 각 기능이 잘 유지,조절되려면 매일 매시간 매분마다 단백질을 섭취해야 합니다. 영양학자들이 권장하는 섭취량은 총 섭취열량의 20~30%정도로, 지방 15~20%, 탄수화물 50~60%와 비교해볼 때 적은 양이라 할 수 있습니다. 보디빌더의 경우 하루에 체중 1kg당 1~3g의 단백질을 필요로 하는데, 이는 일반인에 비하면 아주 많은 양입니다.

#### (1) 왜 달걀이 좋은가?

달걀은 모든 영양소가 골고루 들어있고, 질도 우수한 식품입니다. 단백질 함유량은 100g중 13g정도로 우리 몸에 필요한 아미노산이 풍부합니다. 필수아미노산인 라이신, 메티오닌, 트립토판 등을 골고루 함유하고 있어 단일 식품으로는 영양가가 가장 뛰어납니다. 달걀은 대략 껍데기 11%, 흰자위 58%, 노른자위 31%로 구성되어 있습니다. 흰자위에는 수분 68.9%, 단백질 10.2%, 지방0.1%, 무기질0.82%, 철 0.001%, 미량의 티아민, 니아신, 리보플라빈 등이 함유되어 있습니다. 흰자위에는 알부민과 라이소자임이라는 효소가 들어있는데, 미생물을 녹여버리는 작용을 합니다. 노른자위에는 비텔린 등을 비롯한 생명합성의 기본 물질이 되는 양질의 단백질이 들어있

습니다. 소화, 흡수가 잘되어 98%의 소화율을 나타내며, 레시틴이 많아 간에 쌓이기 쉬운 지방을 제거해주기도 합니다. 콜레스테롤이 많이 들어있어 성인이 된 후에 달걀을 많이 먹으면 혈액의 콜레스테롤 수치를 높여 동맥경화증과 같은 고지혈증 증세가 나타나는 경우가 있습니다. 때문에 노른자위를 많이 먹는것은 삼가하는 것이 좋습니다.

### (2) 달걀의 영양

수분(74.7%) 단백질(12.3%) 지방(11.2%) 무기질(0.9%)

#### (가) 각종 식품의 단백질 비교

달걀(단백가 100) - 쌀(70) - 소고기(80) - 돼지고기(85) <BR> - 우유(80) - 옥수수(40) - 밀가루(50) - 생선(70) - 콩(70)

#### (나) 각종 단백질 식품의 소화율 비교

달걀(95%) - 우유(85%) - 쌀(80%) - 쇠고기(69%) <BR> - 생선[평균](96%) - 돼지고기(74%)

### (3) 달걀상식

#### (가) 터지지 않게 삶기

달걀을 삶을 때, 껍질이 터져 속이 껍질 밖으로 흘러나오는 것을 슬하게 경험했을 것입니다. 이것은 삶는 순간 그릇에 부딪혔거나, 냉장고 속에 넣어 두었던 것을 갑자기 뜨거운 물속에 넣어 껍질이 팽창해서 터지는 것입니다. 끓는 물에 소금을 약간 넣거나 식초를 서너방울 떨어뜨리면, 껍질이 깨진 곳에서 속이 밖으로 흘러나오지 않고 그대로 잘 삶을 수 있습니다.

#### (나) 반숙으로 삶기

팔팔 끓는 물에 달걀을 넣은 다음, 불을 끈다. 그리고 나서 약 6분쯤 지나면 이상적인 반숙이 됩니다. 달걀을 지나치게 오래 삶는 건 좋지 않습니다. 15분이상 삶게 되면, 유화제일철이라는 화합물이 생성되어 흰자위와 노른자위의 경계가 까맣게 변색됩니다.

#### (다) 껍질까기

냉수에 5분정도 담가두어 식히면 껍질 벗기기가 쉽습니다. 그 이유는 흰자위와 속 껍질막 사이에 생기는 수분 때문입니다.

(라) 고르기

달걀 껍질 전체의 결이 곱고 매끈하며, 더럽지 않아야 합니다.

신선한 달걀은 껍질의 표면에 광택이 없고 까칠까칠하며, 깨뜨렸을 때 껍질에서 잘 떨어집니다. 그리고 깨뜨렸을때 노른자의 높이가 높고 탄력이 있으며, 흰자의 두께가 두껍고 농후난맥이 노른자의 주위에 분명하게 확인되는 것이 좋습니다. 10% 소금물에 신선한 달걀을 넣으면 가라 앉으나 오래된 달걀은 뜹니다.

(마) 보관법

저온 저장이 가장 좋고, 5도에서 습도80%의 조건이 가장 양호합니다. 달걀은 일종의 생체식품으로 수분이 많은 편이어서 저장 중에 온도의 변화를 크게 받습니다. 달걀을 냉장보관 했다고 해서 무조건 안심하는 것은 금물입니다. 3~5주이내, 익힌 달걀은 1주일 정도 보관할 수 있습니다. 달걀은 가급적 씻지 않습니다. 달걀에는 얇은 막이 형성되어 있어 미세한 구멍으로 세균이 침투하는 것을 막아줍니다. 그러나 씻을 경우 이 막이 파괴되어 세균이 침투하여 상하기 쉽습니다.

2. 닭고기

(1) 닭고기의 효능

(가) 피부 미용과 골다공증에 효과 우수 : 닭고기의 부위 중 날개는 피부 미용에 좋은 영향을 미치며 골다공증을 예방하는 효과가 있습니다. 날개에 콜라겐 성분이 들어 있어 아름다움을 추구하고 고운 피부를 원하는 젊은 여성들에게 특히 좋습니다. 콜라겐은 일상적인 식사만으로는 충분한 섭취가 이루어지지 않으며 자외선과 노화 등에 의해 자연적으로 소실돼 미용과 건강을 유지하기 위해서는 별도의 섭취가 꼭 필요합니다. 결국 콜라겐이 많이 들어 있는 닭고기 날개육을 먹는 것이 좋습니다.



(나) 단백질 많아 두뇌 활동 촉진 : 닭고기는 단백질이 많은 육류로 두뇌 성장을 돕는 역할은 물론 몸을 유지하는 데 있어서 뼈대의 역할, 세포 조직의 생성, 각종 질병을 예방해 줍니다. 또한 필수아미노산이 풍부하므로 뇌신경 전달 물질의 활동을 촉진해 스트레스를 이겨 내도록 도와 줍니다.

(다) 산후 회복식으로 훌륭한 영양식 : 임산부는 단백질과 질 좋은 지방을 많이 필요로 합니다. 닭고기는 다른 육류에 비해 단백질이 높고 소화가 잘 돼 많은 영양이 필요한 임산부에게는 매우 훌륭한 영양식입니다. 즉 닭을 푹 고아서 미역과 함께 끓이게 되면 산후 회복식으로 좋습니다.

(라) 간장 보호 : 간 기능의 이상으로 근육이 위축되거나 피로해지고 시력이 떨어지면 눈병이 잘 생깁니다. 이 때 한방에서는 닭간을 섭취할 것을 권장하고 있습니다.

(마) 암 세포 증식 막는 항암 작용 : 닭고기에는 불포화지방산과 리놀레산이 함유돼 있어 암 발생을 억제하는 것은 물론 동맥경화 심장병 등의 예방에도 도움이 됩니다. 미국암연구협회(AICR)와 세계암연구재단(WCRF)은 암 예방 식생활에서 닭고기를 비롯한 백색육을 섭취할 것을 권장하고 있습니다.

(바) 소화 흡수가 잘 된다 : 닭고기는 섬유질이 가늘고 연하며 지방이 근육섬유 속에 들어 있지 않아 소화 흡수가 잘됩니다. 어린이나 노인을 위한 음식, 회복기 환자는 물론 날씬해지고 싶은 여성에게 좋습니다.

(사) 감기 치료 효과 : 닭뼈를 진한 국물로 우려 내어 만든 치킨 수프는 몸살 감기 치료에 특효입니다. 서양에서는 감기에 걸렸을 때 민간 요법으로 할머니가 끓여 주는 치킨 스프를 먹습니다. 또한 고급 양식당이나 호텔에서 내놓고 있는 치킨 스톡(Chicken stock)도 닭살을 발라낸 닭뼈들로 만든 치킨 수프입니다.

## (2) 부위별 효능

(가) 가슴살 : 지방이 매우 적어 맛이 담백하고 근육섬유로만 돼 있는 육질연한 흰색의 살코기입니다. 회복기 환자 및 어린이 영양 간식에 적합함

니다. 가슴살은 칼로리 섭취를 줄이고도 영양 균형을 이룰 수 있어 다이어트하는 사람에게 좋습니다.

(나) 다리살 : 성장기 어린이나 활동성이 많은 청소년들에게 좋은 식품이며 다이어트하는 사람은 껍질을 제거하면 지방과 칼로리가 낮아 안심하고 먹을 수 있습니다.

(다) 날개 : 피부 노화를 방지하고 피부를 윤택하게 해 주는 콜라겐 성분이 다량 함유돼 있어 젊은 여성들에게 특히 좋습니다.

(라) 닭뼈 : 히말루론산이 많이 함유돼 있어 각종 노인성 질병의 관절염, 백내장, 피부 노화 방지에 효과가 있습니다.

### (3) 부위별 이용

(가) 통닭 : 4-5개월 병아리이며 1100~1300g의 것이 좋습니다. 가슴 아래의 부위가 연한 것은 고기도 연합니다.(병아리-영계탕, 삼계탕, 노계-삼계탕, 닭찜, 튀김)

(나) 날개 : 살은 적으나 지방과 콜라겐이 많고 수분이 많아 맛이 좋은 부위입니다.(조림, 튀김)

(다) 다리 전체 : 색이 붉고 기름기가 많으며 날개 고기보다는 단단하나 맛이 가장 좋은 부분입니다. 지방과 단백질이 조화를 이루어 쫄깃쫄깃하며 모양이 좋아 뼈와 함께 요리합니다.(다리 전체-구이, 튀김, 조림, 허벅다리-조림, 찜, 구이, 튀김. 아랫다리-구이, 튀김, 찜)

(라) 가슴 : 색이 희고 기름기가 없어 짹짹하나 맛은 담백합니다.(회, 무침, 튀김, 찜)

(마) 간 : 소간보다 부드럽고 냄새도 덜 납니다.(조림, 구이, 튀김)

(바) 등과 목 : 등 부분은 살은 적으나 지미 성분이 다량 함유돼 있습니다.(수프)

## 3. 감자와 고구마

감자와 고구마의 주성분은 탄수화물이며 감자는 칼륨·비타민C가 많고, 고구마에는 섬유질이 풍부합니다.

중간 크기의 감자 1개(150g), 고구마1/2(70g)은 각각 100kcal의 에너지를 내는데, 그 양은 밥 1/3공기 또는 식빵 1쪽과 맞먹는 양입니다.

특히 튀긴 감자는 튀김에 쓰인 기름이 지방으로 축적되기 때문에 <지방+탄수화물> 식품이어서 살찌기를 도와줍니다. 이러한 튀김감자와 스테이크를 함께 먹는 것은 <고기의 지방+튀긴기름의 지방+감자의 탄수화물>의 결합으로 살찌데 매우 효과적입니다.

이때 채소, 샐러드와 함께 먹는것이 콜레스테롤 위험을 최소화 시키는데 도움이 됩니다.

#### 4. 우유

전지분유를 먹으면 살이 찹니다. 소위 말하는 저지방 우유 조차도 영양 비율면에서 보면 상당한 지방이 포함되어 있습니다. 때문에 우유를 섭취하면 살이 찹게됩니다. 하지만 우유를 먹고 싶지만 우유를 먹었다하면 탈이 나신다는 분들이 더러 있습니다. 이분들은 유당불내증을 의심할 수 있는데 유당불내증이 무엇인지 잠깐 알아보겠습니다.

##### (1) 유당불내증은 왜 생겨나는걸까요?

락토오스는 소화관에서 직접 혈액에 들어가지 못하는 유당입니다. 락토오스는 효소인 락타아제의 도움을 받아 소장에서 분해되어 글루코스와 갈락토오스로 변환되어 혈액에 들어갈 수 있습니다. 락타아제가 충분치 못해 락토오스가 제대로 소화되지 않으면, 소화되지 않은 상태로 대장으로 옮겨져 대장에 살고 있는 박테리아에의해 분해됩니다. 여기서 락토오스는 대장에서 많은 문제를 일으킬 수 있습니다. 우선 당장 혈액 속의 수분을 대장으로 끌어다가 설사를 일으킵니다. 박테리아가 락토오스를 분해할 때 산과 가스를 발생하여 몸이 붓고, 경련을 일으키는 것입니다.

(2) 유당불내증은 흔한 병인가?

세계 성인 전체의 75%는 유전적으로 유당을 소화하는데 있어서 장애를 일으킵니다. 북부 유럽과 일부 중앙 유럽인, 아프리카의 홀라니와 투시족, 또 인도인 일부를 빼놓고 전 세계인의 나머지는 유당을 소화시키는데 있어서 장애를 일으킵니다. 미국립건강연구소는 3~5천만명의 미국인들에게 유당불내증이 나타나며, 코카서스인 20%, 아프리카계 미국인, 인디언 70%, 히스패닉계 미국인 50%가 유당과민성 증상을 보인다고 추정했습니다. 본인에게 우유소화장애가 있나 확실히 알아보는 방법은 간단한 의학 테스트를 해 보면 됩니다.

(3) 유당불내증 여부를 어떻게 구별할 수 있는가?

유당이 들어있는 음료를 마시고 난 후의 혈당치 증가 측정입니다. 혈당치가 급격히 상승한다면 유당을 적절히 소화시킬 수 있음을 의미합니다. 또 우유를 마시고 배출된 수소가스 측정방법으로 알 수 있습니다. 수소가스의 증가는 우유소화가 어렵다는 증거입니다. 유당과 반응하여 대장에서 박테리아에 의해 생성되는 가스는 유당 분해 효소인 락타아제가 부족하면 증가합니다. 복부경련이나 설사가 테스트 결과로 발생한다고 하더라도 걱정할 필요는 없습니다. 우유가 소화되지 않는다고 생각하는 많은 사람들이 사실은 별 문제가 없는 경우가 많습니다. 최근의 연구에서 위산 소화불량, 과민성 대장 증후군, 위궤양과 다른 장내 가스과 같은 증상을 유당불내증으로 착각한다는 것입니다. 보디빌더들의 경우 근육통을 피하기 위해 이부프로펜과 아스피린 등의 약을 복용하는 것은 복통을 악화시킬 뿐 근본적으로 도움이 되지 않습니다. 이러한 여러 이유로 인하여 예민해진 소화기관 때문에 유당불내증으로 착각할 만한 증상을 보이는 경우가 흔합니다.

(4) 유당불내증일 경우 피해야할 다섯가지

첫째, 유당불내증이 있는 사람들 대부분은 하루에 200ml정도까지는 우유를

마실 수 있습니다. 시리얼이나 익힌 음식에 약간의 우유를 타서 마시면 아무런 문제가 일어나지 않습니다.

둘째, 자신의 소화장애가 유제품에 의한 것인지 아니면 다른 장애 때문은 아닌지 확인하셔야 합니다.

셋째, 요구르트, 하드 치즈 및 코타즈 치즈와 같은 저 락토오스 식품을 선택합니다.

넷째, 식사를 하면서 우유를 마신다면 유제품의 소화가 더 잘됩니다.

다섯째, 유제품을 식단에서 피하기로 했다면 반드시 식단에 칼슘이 충분히 함유된 식품을 보충합니다.

## 5. 건포도

운동 전 그리고 도중에 건포도를 먹으면 산화성 DNA수치를 감소시킬 수 있습니다. 이것은 운동선수의 기록 향상 뿐 아니라 항암 효과와도 관련이 있다고 California Raisin Marketing Board는 전합니다.

캘리포니아의 건강연구센터는 훈련전과 중간에 건포도 1컵을 먹은 선수들이 같은 칼로리의 글루코스 음료를 마신 선수보다 산화성 피해를 훨씬 덜 경험했다고 설명합니다.

운동 중 증가하는 산소 요구량 때문에 프리 라디칼이 근육에 축적된다는 점을 감안할 때 이것은 보디빌더에게도 반가운 소식일 것입니다. 훈련의 강도가 높을수록 프리 라디칼도 더 많이 생산하고, 근육통도 발생합니다.

이 같은 현상을 막기 위해 항산화제를 충분히 섭취해야 합니다.

건포도에는 근육 내 프리라디칼을 없애는 강력한 항산화 성분이 포함되어 있습니다.

운동효과를 향상시킬 뿐 아니라 건포도에는 섬유질 2g, 칼륨 310mg이 함유되어 있습니다. 그렇다고 손에 잡히는 대로 먹으면 안됩니다. 적당량은 하루 4분의 1 컵 정도입니다.

## 6. 포도주, 봄나물, 식초

포도는 식욕을 증진시키고 소화를 촉진하며 배변을 좋게 하는 과일로 잘 알려져 있습니다. 포도주 속에는 구연산, 사과산, 주석산같은 유기산이 풍부하게 들어있고 새콤한 맛과 향이 들어 있는데 이것이 입맛을 돋우고 위액의 분비를 촉진합니다. 피로하고 더위에 지쳐 식욕이 떨어 질 때 포도주를 담가서 식전에 한 잔씩 드셔보기 바랍니다.

봄에 나른할 때 짹짹한 봄나물 맛이 입맛을 돋게 합니다. 씬바귀나 고들빼기를 뿌리채 깨끗하게 씻어서 살짝데친 뒤 나물로 무쳐도 좋고 김치를 담가먹어도 좋습니다.

식초의 신맛이 입맛을 돌아오게 합니다. 현미식초3~4숟가락을 커피잔 한잔 정도의 생수에 타서 마셔보세요. 입맛이 돌고 몸에 활력이 살아날 겁니다

## 7. 인삼차

인삼은 기혈을 보해주는 데 으뜸인 한약재입니다. 식욕을 자극하고 원기를 회복시켜줘 마른 사람들에게 더없이 좋은 약재로 손꼽힙니다. 인삼차는 수삼, 백삼, 홍삼 등을 모두 이용해서 끓일 수 있습니다. 끓이는 방법으로는 인삼을 깨끗이 씻어 통째 물에 넣고 약한 불에 오랫동안 끓이는 방법과, 가루로 만들어 뜨거운 물에 풀어 마시는 방법이 있으며, 얇게 저며서 꿀과 함께 유리병에 넣어 재웠다가 끓이는 방법이 있습니다. 어느 방식으로 끓여도 좋으나 인삼의 주성분인 사포닌은 130℃ 이상에서 분해되므로 끓여서 따듯하게 마시는 것이 효과가 높습니다. 또한 차를 끓일 때 대추와 함께 넣어 끓이게 되면 맛과 향이 한결 좋을 뿐만 아니라 잣을 띄워 마시면 운치가 더해져 좋습니다.

## 8. 당귀차

평소 스트레스를 많이 받고 소화흡수가 안 되는 마른 사람이라면 당귀가 좋습니다. 당귀는 신경을 편안히 해주고 혈액순환을 원활히 해주는 효과가 있어 기혈을 보해주는 효과가 크기 때문입니다. 당귀 30g을 넣고 달여 하루 3회에 걸쳐 식전이나 식후에 마십니다.

### Ⅲ. 알고 운동해야 살진다

#### ▣ 운동과 살

사실 운동과 살은 직접적인 관련은 없습니다. 오히려 과격한 운동은 살을 빠지게 하는 원인으로 작용합니다. 다만 마른 사람들을 보면 평소에 불규칙적인 식사를 하거나 운동을 거의 안하는 것을 알 수가 있습니다. 적당한 운동은 혈액순환 및 신진대사를 원활히 하는데 도움을 줌으로써 간접적으로 살찌는데 도움을 줍니다. 특히 비만환자들에게서 쉽게 볼 수 있는 현상으로 요요현상을 들 수가 있는데, 살을 찌는 것만큼이나 그 상태를 지속시키는 것 또한 중요합니다. 이럴 때 적당한 운동은 효과적입니다. 예컨대 운동은 짧은 기간안에 찐 살을 잘 다져놓는 효과가 있다고 할 수 있습니다.

또 주변을 보면 운동에 대한 정확한 이해 없이 막무가내 식으로 하는 경우가 대부분입니다. 이와 같은 방식은 장기적인 관점에서 옳지 않습니다. 어느 정도 운동원리나 방법에 대한 이론적 이해가 전제되어야 같은 운동을 해도 더욱 큰 효과를 본다고 할 수 있습니다.

#### 1. 운동원리

- (1) 안전성의 원리 : 무엇보다도 신체에 무리를 주지 않아야 합니다.
- (2) 개별성의 원리 : 자신의 체력과 건강상태에 따라 운동강도, 빈도, 시



간 그리고 운동 종목이 다릅니다.

(3) 유효성의 원리 : 건강및체력의 향상과유지에 도움을 주어야 합니다.

(4) 과부하의 원리 : 자신의 생활강도이상의 자극이 필요합니다.(운동노동이 되지 않도록 각별히 유의합니다)

(5) 점진성의 원리 : 신체의 적응에 따라 운동강도를 단계적으로 높여나갑니다.

(6) 계속성의 원리 : 규칙적인 반복운동에 의해서만 운동효과가 있습니다.(일반적으로 12주이상 지나면서 서서히 효과를 나타냅니다)

(7) 특이성의원리 : 운동에 따라 운동효과가 다릅니다. 예를들면 유산소운동은 심폐기능을 강화시키고 무산소운동 (weight training)은 근력 및 근지구력을 강화시킵니다.

## 2. 운동종류

### (1) 유연성 운동

보통 스트레칭이라고 말하는 운동입니다. 관절의 운동 범위를 늘려 주는 운동입니다. 유연성은 관절을 부드럽게 해서 운동과 일상생활에 많은 도움을 주며 부상의 위험성을 감소시켜 주는 역할을 합니다. 하지만, 유연성이 지나치게 좋은 경우는 오히려 부상을 일으키는 요인이 됩니다.

위의 표는 개념적인 내용을 다룬 것입니다. 나중에 본격적으로 다루어 보겠습니다.

#### (가) 운동방법

- 매일 운동을 합니다.
- 근력 강화 전 후에 하면 좋습니다.
- 준비 운동에 포함할 수 있지만, 몸이 충분히 따뜻해진 다음에 해야 합니다.
- 정리 운동에 포함시키면 더욱 효과적입니다.
- 호흡을 멈추지 말고 계속 지속하면서 해야 합니다.

- 동작을 천천히 하면서 스트레칭을 합니다.
- 관절에 도움을 줍니다.(적당히 할 경우)

(나) 운동이점

- 일상 생활이 편해집니다.
- 마음의 여유가 생깁니다.
- 근육통과 부상을 예방합니다.(역시, 적당히 할 경우)
- 근육과 마음을 이완시켜서 피로 회복에 도움을 줍니다.

(2) 근력 강화 운동

우리에게는 헬스라고 알려진 운동입니다. 웨이트 트레이닝(Weight Training)이 정확한 말입니다. 근육은 관절의 충격을 흡수하는 능력이 있기 때문에 근육의 발달하면 관절의 충격에 대한 내구성이 좋아집니다. 역시, 위의 설명은 개념적인 것이고 나중에 자세히 알아보겠습니다.

(가) 운동방법

- 하루 걸러서 운동합니다.
- 유연성 운동과 같이합니다.
- 상체와 하체를 같이 운동해서 균형있게 발달시킵니다.
- 적절한 무게로 운동합니다.
- 정확한 자세를 유지합니다.

(나) 운동이점

- 관절을 보호합니다.
- 일상 생활이 편해집니다.
- 통증을 완화시킵니다.
- 피로를 덜어줍니다.
- 뼈를 튼튼하게 해줍니다.
- 순발력과 지구력을 발달시킵니다.

(3) 유산소 운동

보통 에어로빅(Aerobic)이라고 하면 아주머니들이나 아가씨들이 즐기는 에어로빅 댄스를 연상시키는 사람들이 많지만, 유산소 운동을 모두 에어로빅이라고 합니다. 에어로빅 운동은 심폐 지구력을 향상시켜서 심장, 폐, 혈관, 근육 등을 골고루 발달시켜 줍니다. 대표적인 운동으로 수영, 조깅, 등산, 자전거 타기 등이 있습니다.

(가) 운동방법

- 하루 걸러 운동합니다.
- 적당한 운동 강도를 유지해야 합니다.
- 적당한 운동 시간을 유지해야 합니다.
- 근력강화 운동을 통해서 부상을 방지해야 합니다.
- 운동량에 따라서 하루에 여러 차례 나누어 운동 해도 무관합니다.

(나) 운동이점

- 건강에 가장 도움이 되는 운동입니다.
- 에너지가 길러집니다.
- 지방의 연소를 촉진해서 체중 조절이 됩니다.
- 기분이 좋아집니다.
- 숙면을 취하는데 도움을 줍니다.
- 혈압 조절에 도움을 줍니다.
- 뼈가 튼튼해집니다.
- 여유가 생깁니다.

3. 운동방법

(1) 오랫동안 운동을 하지 않았던 사람은 정상인 보다 심폐기능 및 순환기 계통의 기능이 크게 저하되어 있는 경우가 많으므로 갑자기 격렬한 운동을 하면 몸에 무리가 올 수 있으므로 일단은 간단한 맨손체조부터 시작하여 30초에 20회 정도 반복할 수 있는 정도가 되면 그 때부터 조깅, 웨이트트레이닝은 본격적인 운동에 돌입할 수 있도록 합니다.

(2) 처음부터 지나친 욕심을 부리지 말고 차츰차츰 운동량과 강도를 높이는 것이 중요한데 조깅은 10~12분 동안 800~1000M을 주파할 정도의 약한 강도로 시작 하는 것이 적당합니다. 신체가 건강한 사람은 운동종목, 운동기구 선정에 신경 쓸 필요가 없습니다. 혈압이나 콜레스테롤이 높은 사람, 당뇨병자에게는 웨이트트레이닝 같은 무산소 운동은 순간적인 힘이 필요한 운동이기 때문에 오히려 해롭습니다.

(3) 운동 중 수분 섭취는 체온 상승을 막아주고 운동효과를 증진시키는 역할을 합니다. 특히 운동하기 10분전에 2컵 정도의 물을 마시면 생리작용에 많은 도움이 됩니다. 그러나 당분이 함유된 음료는 체력을 떨어뜨리므로 섭취를 자제해야 하고 스포츠 이온 음료는 운동직후 마시는 것이 좋습니다. 적정 수분 섭취량은 건강한 성인의 경우 1일 3.5 l 고령자는 체내 수분이 빨리 감소되므로 좀더 많은 수분이 필요합니다.

(4) 운동 시작 후 20분 동안은 체내 글리코젠과 혈액에 떠다니는 지방산이 운동에너지로 사용되므로 체내에 축적되어 있는 불필요한 지방의 연소는 일어나지 않습니다. 따라서 한번 운동을 시작하였으면 최소한 20분 이상 계속하여야 운동효과를 거둘 수 있습니다.

(5) 운동은 규칙적으로 매일 하는 것이 가장 효과적이지만 운동과 운동 사이의 간격이 48시간을 넘지만 않는다면 1주일 3-5회 1일 30-60분 정도 하는 것도 나쁘지 않습니다. 운동한 다음날엔 마음 편히 휴식을 취함으로써 신체 각 기관에 피로회복의 기회를주고 근육의 손상을 막을 수 있기 때문입니다. 적절한 휴식 없이 운동을 계속하면 운동 중 연소된 노폐물이 외부로 배출되지 못하고 젖산 등과 함께 축적되어 신체에 악 영향을 끼치게 됨을 잊지 마십시오.

#### 4. 운동순서

운동은 기본적으로 세 부분으로 나누어집니다. (1) 준비 운동, (2) 본 운동, (3) 정리 운동으로 나누어집니다. 그리고 이런 순서를 지켜서 운동을 해주어야 부상의 위험성이 줄어들고 피로 회복에 많은 도움을 줍니다. 여기서는 준비 운동과 정리 운동에 대해서 알아보고 본 운동은 제 2부에서 다루겠습니다. 그리고, 준비 운동이나 정리 운동에 스트레칭을 포함시켜서 운동을 할 수도 있습니다. 스트레칭에 대해서는 다음 장의 운동의 종류에서 설명하고 제 2부에서 자세히 설명하도록 하겠습니다.

준비 운동이나 정리 운동, 스트레칭을 생략하고 운동을 하면 보통 10분에서 15분 정도의 시간을 벌 수는 있지만, 그 이상으로 잃는 것이 많습니다. 준비 운동이나 정리 운동을 생략하는 것보다는 본 운동을 줄이는 것이 더 현명한 선택입니다. 준비 운동이나 정리 운동을 생략한다고 해서 특별히 불편한 것은 없겠지만, 습관이 되면 관절에 부상을 입을 수 있고, 나중에 관절염이 생길 수도 있습니다.

##### (1) 준비 운동(Warming Up)

준비 운동을 하면 다음과 같은 효과를 볼 수 있습니다.

(가) 본 운동을 하기 전에 심박출량을 높여서 근육에 혈액의 공급을 원활하게 합니다.

(나) 체온을 약간 높여서 몸의 활성을 높여줍니다.

(다) 근육을 부드럽게 해서 스트레칭을 하기 쉽게 합니다.

(라) 관절과 근육의 부상을 방지합니다.

(마) 준비 운동을 통해서 운동 수행 능력을 높여줍니다.

(바) 최근의 보고에 의하면 준비 운동을 하지 않고 격렬한 운동을 하는 경우에 평소에 정상인 사람도 심전도 검사를 통한 운동 부하 검사에서 심장의 허혈이 나타나는 경우가 있었다고 합니다. 이런 사람들을 준비 운동을 한 다음에 다시 검사를 했더니, 심장의 허혈이 나타나지 않았다고 합니

다.

이와 같이 준비 운동을 통해서 많은 위험에서 벗어날 수 있고, 본 운동 자체를 더 효율적으로 할 수 있기 때문에 반드시 해주어야 합니다.

준비 운동 시간은 5분에서 20분 정도로 해주면 됩니다. 본 운동을 얼마나 할 것인가에 따라서 준비 운동 시간을 결정합니다. 본 운동의 강도를 높이고 오랜 시간을 해 줄 경우는 준비 운동을 충분히 해야 하기 때문에 오래 준비 운동을 합니다.

## (2) 정리 운동(Cooling Down)

몇 년 전에 체력장을 하게 되면 1000m 오래 달리기나 100m 달리를 한 다음에 심장 마비로 사망한 경우가 신문에 나오는 일이 있었습니다. 이런 경우 대부분 달리를 끝내자마자 멈추어서 쉰 경우가 많습니다. 운동을 격하게 할수록 갑자기 휴식을 취하면 안 됩니다. 특히 달리를 하다말고 갑자기 멈추어서 휴식을 취하는 것은 어리석은 것입니다. 가볍게 뛰거나 빠르게 걸어주어야 합니다. 운동이 끝나더라도 갑자기 멈추지 말고 느린 속도로 계속 움직여 주어야 합니다.

운동 중에는 심장 박동수가 200회 가까이 올라가게 됩니다. 하지만, 운동 중에 갑자기 멈추면 사람에 따라서 다르겠지만, 급격하게 심장 박동수가 떨어지게 되고 체내의 혈액은 대부분 근육에 집중된 상태를 유지하게 됩니다. 그러면 순환을 해야 하는 혈액의 양이 모자라기 때문에 심장 마비나 어지럼증을 유발하게 됩니다.

운동 중에 갑자기 운동을 중단한 다음에 어지럼증을 느낀 경우는 오히려 가볍게 달려주면 어지럼증이 없어지는 경우가 있습니다. 이런 경우 위에서 설명한 증상들이 나타나는 것입니다.

정리 운동은 이런 갑작스러운 사고를 방지하는 효과 외에 다른 효과를 기대할 수 있습니다. 정리 운동을 할수록 오히려 피로가 빨리 회복됩니다. 운동 중에 생긴 젖산의 분해 속도를 비교해 본 결과 가볍게 정리 운동을 해 주는 경우가 정리 운동을 하지 않고 휴식을 취한 경우보다 빨리 젖산을 제

거했습니다.

정리 운동 시간도 준비 운동 시간과 마찬가지로 운동량이나 운동 강도에 따라서 10분에서 30분 정도까지 하는 것이 가능합니다.

### 5. 운동전 주의사항

운동을 하기 전에 일단 자신이 운동을 해도 괜찮은 지에 대해서 알아보아야 합니다. 우리나라에서는 보통 헬스클럽에 가도 아래와 같은 설문을 하는 경우는 거의 없는 것으로 알고 있습니다. 하지만 아래와 같은 설문은 운동을 처음 시작하기 전에 한 번쯤은 받아보아야 하는 설문 검사입니다. 물론 이런 설문보다 병원과 같은 곳에서 정확한 검사를 받아보는 것은 더욱 좋겠지만, 귀찮거나 사정이 허락하지 않는 분들은 아래의 설문을 해보면 어떻게 해야만 하는지 알 수 있을 것입니다. 설문 결과에서 문제가 발생하면 한 번쯤 검사를 받고 운동을 하십시오.

(1) 의사로부터 심장의 문제 때문에 운동을 제한해야 한다고 들은 적이 있습니까? 심장에 문제가 있는 사람은 물론 운동을 하기 전에 의사와 상의를 해야 할 것입니다. 그리고 운동을 하더라도 주위에서 세심한 관찰이 요구됩니다.

(2) 운동을 할 때나 신체적 활동을 할 때 가슴에 통증을 느끼십니까?

(3) 의식을 잃거나, 어지럼증 때문에 넘어진 적이 있습니까?  
갑자기 어지러워서 넘어지거나 의식을 잃는 경우는 별 문제가 없을 수도 있지만, 심장이나 다른 심각한 문제가 있을 수도 있습니다. 그런 질환이 있는지 없는지 알아본 다음에 운동을 시작해야 합니다.

(4) 최근에 운동을 하지 않을 때 가슴에 통증을 느끼신 적이 있습니까?

가슴에 통증을 일으킬 수 있는 것은 심장병이 대표적이겠지만, 그 외에도 많은 다른 원인이 있을 수도 있습니다. 그렇기 때문에 가슴의 통증의 원인이 무엇인지 알아보고 운동을 하는 것이 좋습니다.

(5) 운동을 하면 악화되는 뼈나 관절의 문제가 있습니까?

관절염과 같은 문제가 있으면 운동을 할 때 어떤 주의사항이 있을 수도 있고, 운동 종목에 제한을 가지게 됩니다. 이런 분들은 운동 전에 운동을 얼마나 할 것이고, 운동을 해도 괜찮은 것인지 알아보고 운동을 해야 합니다.

(6) 혈압이나 심장의 문제 때문에 최근에 약을 처방 받았습니까?

약물 중에서 운동에 많은 영향을 주는 약들이 있습니다. 특히 심장이나 혈압을 조절하는 약물들 중에는 운동에 많은 영향을 주게 되므로, 의사에게 상의한 다음에 운동해야 합니다.

(7) 위에 언급된 내용 말고도 운동을 제한해야 하는 이유가 있습니까?

지금 언급된 질문에 하나라도 해당되는 내용이 있으면 일단 병원에서 검사를 받아본 다음에 운동을 해야 합니다.

(8) 위험도 평가

(가) 남자>45세, 여자>55세이거나, 호르몬 요법을 하지 않는 폐경기 여성

(나) 남자 가족 중에서 55세 이전에 돌연사를 했거나, 여자 가족 중에서 65세 이전에 돌연사를 한 경우

(다) 흡연

(라) 고혈압

(마) 고지혈증

(바) 당뇨병

(사) 운동을 전혀 하지 않던 경우



(아) 이 위험도 평가에서 2개 이상 체크된 사람은 운동을 할 때 운동의 강도를 60%이하로 유지하면서 운동을 해야 합니다. 위험도 평가의 내용은 주로 심장질환과 관련되는 것으로 2개 이상 체크되면 심장질환의 위험성이 높아진다고 생각하고 격렬한 운동을 하지 못하게 하는 것입니다. 보통 직장에서 신체 검사를 할 때 40세 이상은 심전도 검사를 하는 이유도 비슷한 것입니다. 나이가 들면 허혈성 심장질환에 걸릴 가능성이 높아지기 때문입니다. 위험도 평가에서 2개 이상 체크된 사람은 격렬한 운동을 하고 싶으면, 운동 부하 검사라는 것을 통해서 자신의 운동 능력정도를 정확히 알고 운동을 하는 것이 좋습니다.

## 6. 운동을 안전하게 하는 요령

이제 운동에 대해서 기본적으로 알아보아야 할 것은 대충 알아본 것 같습니다. 물론 아직도 많이 남아있지만, 일단 여기서 운동을 안전하게 할 수 있는 요령에 대해서 알아보겠습니다.

(1) 내가 운동을 해도 괜찮은지 알고 하자.

운동을 할 때는 자신의 몸 상태를 충분히 알고서 해야 합니다. 특히 몸이 좋지 않은 것 같아서 운동을 시작하려고 하는 사람들은 특히 자신의 몸 상태에 대한 점검을 하고 운동을 시작하십시오.

(2) 하고자 하는 운동에 대해서 충분한 지식을 가지고 시작합니다.

자신이 어떤 운동을 할 것인지 결정하기 전에 하고자 하는 운동의 특성을 잘 파악해야 합니다. 자신에게 무리한 운동은 아닌지 아니면 자신의 건강에 도움을 줄 수 있는 운동인지 잘 알아보고 운동 자체에 대해서도 충분히 알고 시작하고 처음 시작할 때는 코치를 통해서 익히는 것이 좋습니다.

(3) 처음하는 운동은 주의를 기울이자.

대부분의 부상이나 사고는 처음 하는 운동에서 발생하는 경우가 많습니다. 운동량을 늘리는 경우나 새로운 기술을 익힐 때 생기는 것이 많습니다. 운동량을 늘리거나 새로운 기술을 익힐 때는 충분히 주의를 기울이고, 다른 사람과 같이 하는 것이 좋습니다. 사실 운동을 혼자 하는 것은 많이 위험할 수 있습니다. 문제가 생길 때 도움을 청할 사람이 있어야 합니다.

(4) 운동 중에 이상이 생기면 중단하고 도움을 청합니다.

운동 중에 이상이 생기면 운동을 중단해야 합니다. 평소에 느끼는 것과 틀리다고 생각되면 운동을 중단하고 상태가 나빠질 것 같으면 바로 도움을 청해야 합니다. 운동을 혼자하면 위험한 이유가 이런 것 때문입니다. 실제로 운동 중에 많은 문제를 유발할 수 있기 때문에 도움을 청할 사람이 있어야 합니다.

## 7. 운동시 부작용

운동의 부작용으로는 여러 가지가 있을 수 있습니다. 다행히, 심각한 부작용은 드물고 근육이나 골격계 부상이 대부분을 차지합니다. 그 중에서도 대부분은 그냥 휴식을 취하면 되는 것이고, 약 10~20%만이 병원에서 치료를 받아야 합니다.

하지만, 사망까지 가능한 위험한 부작용도 있을 수 있습니다. 그리고, 그 위험한 부작용은 주로 갑자기 운동 강도를 높이거나, 새로운 운동을 시작할 때 발생합니다.

### (1) 심혈관계

운동 중 심장마비의 발생이 가장 큰 부작용 중의 하나이고 가장 관심사이기도 합니다. 하지만, 심장에 문제가 없는 사람에게 발생하는 경우는 거의 없습니다. 대부분 심장에 원래 문제가 있던 사람이 대부분입니다. 한 연구 보고서에 의하면 조깅을 즐기는 사람들 중에서 급사를 하는 경우는 일 년

에 7600명 중에 한 명 끌이고, 그 중에 90%는 심장에 문제가 있던 사람이었습니다. 그 중에서도 재미있는 것은 사망한 사람들 중에서 1/3은 대회에 참가한 다음에 사망한 것이었습니다. 이것을 이야기하는 이유는 시합 중에는 이상이 발생하더라도 사람들이 참고 계속 운동을 한다는 것입니다. 이것이 사망을 예방할 수 있는 기회를 놓치게 된 원인이 되는 것입니다. 운동 중에 이상이 생길 경우는 운동을 중단하고 휴식을 취하거나 도움을 청해야 합니다.

### (2) 날씨와 관련된 것

날씨에 주의하지 않으면 열탈진, 열사병, 열경련, 저체온증, 동상과 같은 것이 발생할 수 있습니다. 하지만, 운동 전 후나 운동 중에 주의를 기울이면 충분히 예방이 가능한 것입니다.

### (3) 대사관계

운동 중에 땀을 많이 흘려서 탈수를 유발하거나, 전해질 불균형이나, 저혈당과 같은 증상이 나타날 수 있습니다. 예방이 가능하지만, 무시할 경우에 돌이킬 수 없는 불상사를 일으킬 수 있습니다.

### (4) 그 외

그 외에는 운동으로 인한 천식 발작, 기흉, 구토, 경련, 설사, 무월경, 염좌, 골절, 관절통 등 여기서 언급하지 않은 다른 부작용을 일으킬 수도 있습니다. 물론 돈이 많이 듭니다. 시간을 쪼개서 사용하기 때문에 일상이 바빠집니다. 하지만 이런 많은 부작용이 자주 일어나는 것은 아닙니다. 위에서 말한 것처럼 대부분 근육통, 관절통, 염좌나 사고에 의한 부상이 대부분입니다. 그 외에도 대부분 예방이 가능한 것입니다. 제대로 운동에 대한 이해를 한다면 운동의 이점으로 인한 혜택을 훨씬 많이 볼 수 있습니다.

## 8. 체질에 맞는 운동(이승우 자생한방병원 진료부장)

규칙적인 운동은 각종 성인병을 예방하고 긍정적인 사고를 갖게 하며 몸의 각 기관을 튼튼하게 해줍니다. 그러나 운동한다고 해서 무조건 몸에 유익한 것은 아니다. 사람의 체질마다 각기 적합한 운동이 있으므로 내 몸에 맞는 운동을 해야 운동의 효과를 제대로 얻을 수 있습니다.

사상체질로 볼 때 태양인과 소양인은 상체에 비해 하체가 약합니다. 다리를 단련시켜 주는 산책, 등산, 줄넘기를 하는 것이 좋습니다. 이중 태양인은 간 기능이 약하므로 무리한 운동으로 간 기능이 상하지 않도록 해야 합니다. 등산을 할 때도 너무 가파른 길을 선택해서 피로가 쌓이는 것을 피하는 게 좋습니다. 이에 비해 신장이 약한 소양인은 똑같이 등산을 한다해도 완만한 경사를 장시간 걷는 것보다는 가파르고 짧은 시간에 끝낼 수 있는 등산코스를 선택하는 게 바람직합니다.

반면 태음인과 소음인은 하체보다 상체가 약합니다. 따라서 상체를 강화시켜 줄 수 있는 철봉이나 테니스가 좋습니다. 태음인의 경우 심장과 호흡기관이 약해 갑자기 심한 운동을 하게 되면 몸에 지장을 줄 수 있습니다. 운동 전에는 가벼운 준비운동을 꼭 해줘야 합니다. 지나치거나 갑작스러운 운동방법을 피한다면 태음인은 체력소모가 많은 격렬한 운동이 알맞습니다. 태음인은 땀을 많이 흘릴수록 건강에 좋으며 상쾌함을 느끼기 때문입니다. 소음인은 다른 체질에 비해 체력이 가장 약한 편에 속합니다. 따라서 태음인과 반대로 땀을 너무 많이 쏟으면 금방 피곤함을 느끼고 쉽게 지쳐 오히려 역효과가 생깁니다. 운동이 아니더라도 한증막처럼 체력소모가 많은 것은 피해야 합니다. 소음인은 상체를 발달시킬 수 있으면 서도 체력소모가 적고 단시간에 끝낼 수 있는 운동이 좋습니다. 역기, 아령, 철봉과 같은 상체운동을 짧은 시간이라도 매일 꾸준히 하면 만족할 운동효과를 볼 수 있습니다.

어떤 체질이든 적당한 운동시간이 얼마나 되는지는 딱 잘라 규정할 수 없습니다. 체질에 맞게 운동을 한 후 피곤하지 않고 상쾌한 기분이 든다면 자기 몸에 맞는 적당한 양의 운동을 했다고 말할 수 있습니다.

## ▣ 살찌는 운동

우리에게 잘 알려진 대표적인 살찌는 운동으로 헬스를 들 수가 있습니다. 헬스가 살찌게 하는 것은 아닙니다. 근육의 부피가 늘어난 것을 살찐 것으로 오해한 결과가 아닌가 싶습니다. 하지만 헬스를 통해 마른 몸을 잘 단련된 몸으로 만들 수는 있습니다. 특히 마른 것을 건강하지 않은 것과 혼동하는 경우가 많기 때문에 헬스를 잘만 활용하면 이러한 편견을 극복할 수가 있습니다. 다만 마른 사람이 헬스를 하게 될 경우 몇가지 유의하실 점이 있습니다.

첫째는 너무 오랜시간 동안 해서는 안됩니다. 특히 단기간내에 근육을 키운다는 일념으로 하루에도 몇시간씩 헬스에 매달리는 경우를 볼 수가 있는데 이러한 발상은 극히 위험합니다. 왜냐하면 오히려 살이 빠지게 될 수도 있기 때문입니다. 보통 오전, 오후 각 1회씩 하루에 두 번 40분에서 60분 사이가 적당합니다.

둘째는 가벼운 것을 여러번 드는 것보다 무거운 것을 적은 횟수로 드는 것이 유리합니다. 보통 헬스를 하는 사람들을 보면 횟수에 연연한 나머지 자기가 들 수 있는 한계치보다 낮은 중량을 드는 경우가 많습니다. 하지만 헬스를 하게 된 원래의 취지를 상기하셔야 합니다. 남한테 몇 회 더 들었다고 자랑하기 위해서 헬스하는 것이 아닌 것입니다. 정확한 목표는 살찌기 위한 것이기 때문에 모든 것을 거기에 맞추어야 합니다. 헬스에서 보통 얘기하는 한세트의 기준은 10회 내지는 20회를 말합니다. 하지만 최대치를 10회로 두고 보통 5~7회 든다고 생각하셔야 합니다. 따라서 중량을 정할 때 간신히 5~7회 들 수 있는 정도가 적당합니다. 예컨대 500그램 아령을 잡고 몇 백회, 몇천회를 하는 것은 의미가 없습니다.

셋째는 한 회 한 회 할 때마다 천천히 하셔야 합니다. 보통 남들에게 과시

라도 하려는 듯이 빠르게 기구를 움직이시는 분들이 많습니다. 하지만 이러한 운동은 어느정도 헬스를 통해 근육을 키운 사람이 그 근육의 모양새를 좋게 하려고 할 때 하는 운동입니다. 근육 자체가 없거나 작은 사람이 모양새를 생각하는 것은 순서에 맞지 않습니다. 근육의 부피를 키우고 나서 모양새를 좋게 하는 것이 순서에 맞다고 하겠습니다. 또한 천천히 해야만이 근육은 이러한 운동자극을 정확히 이해하고 그에 적절히 반응하게 됩니다.

이러한 세가지 원칙을 지키지 않고 헬스를 한다는 것은 스스로 무덤을 파는 것과 같다고 생각하시면 됩니다. 헬스를 통해 근육은 좀 더 단련된다고 하더라도 그나마 붙어있던 살마저 잃게 되는 위험을 감수해야 하는 것입니다. 또한 원리나 정확한 동작을 모르고 헬스를 하는 것은 운동이라기보다 노동에 가까우며 헬스장에 있는 여러 헬스기구가 운동기구가 아닌 고문기구가 될 수도 있습니다, 또한 다음과 같은 헬스 지침도 알아두시면 좋습니다.

## 1. 헬스지침

### (1) 올바른 자세를 배워라.

가벼운 무게로 자세를 숙지하고 난 후, 무거운 무게로 옮겨 가도록 합니다. 자세가 나쁘면 부상을 초래하거나 척추에 좋지 않은 영향을 줄 수 있습니다. 특히 자세에 주의해야 할 운동은 하체운동시의 스쿼트, 그리고 앉은 자세에서 하는 덤벨컬 혹은 바벨로우 등이 있습니다.

Kind메뉴의 자세를 유심히 보고 자세를 배우기 바랍니다. 시선은 항상 정면을 향하게 하셔야 합니다.(고개를 들고) 선 자세로 하는 운동을 할 때는 허리를 약간 펴고, 발을 어깨넓이로 바닥에 단단히 대고 섭니다. 어느 경우 에나 엉덩이는 오리 궁둥이처럼 빠는 자세가 좋습니다. 그래야 척추가 곧게 펴집니다. 처음에는 이 자세가 매우 우스꽝스럽고 이상할지 몰라도 척추에 무리를 주지 않으려면 반드시 지켜야 합니다.

(2) 근육증대를 위해서 근육 실패 지점까지 훈련할 필요는 없습니다. 특히 초보자라면 근육 실패 지점에 근접할 때까지 하는 것이 좋습니다. '근육 실패 지점'이란 더 이상 중량을 들어 올릴 수 없는 한계지점까지를 말합니다. 12회 반복을 손쉽게 마친다면, 현재 쓰고 있는 중량이 너무 가볍다는 뜻입니다. 반면 8회 반복을 마칠 수가 없다면, 너무 무거운 중량을 쓰고 있다는 뜻입니다. 근육증대 효과를 보고 빠르게 보고 싶다면 반복 회수 8-12회 안에 근육이 실패할 수 있도록 중량을 조절하셔야 합니다. 혹은 위의 내용과 같이 12회를 하고나면 근육이 실패지점에 매우 가깝게 되도록 실시하셔야 합니다.

W.T를 완전 처음으로 접하는 초보자라면 약 15회 정도 할 수 있는 무게를 택할 것을 권하고 싶습니다. 그 정도의 무게로 자세를 정확히 익힌 후 8-12회의 무게로 운동하기를 바랍니다.

(3) 휴식시간을 활용하셔야 합니다.

한 세트가 끝나면 목표로 했던 근육을 뺄어주기 바랍니다. 그러면 유연성이 늘어날 뿐만 아니라 근육의 회복속도도 빨라져 다음 세트를 시작할 준비를 할 수 있습니다. 혹은 방금했던 자세를 중량없이 몇 회 반복해 주거나 가볍게 체자리 뛰기를 해서 풀어주는 방법도 효과적입니다. 다리, 가슴, 등과 같은 대근육 무리부터 먼저 훈련을 시키십시오. 소근육 무리보다 에너지와 정신력이 더 많이 필요하므로 먼저 해주는 것이 좋습니다. 소근육 무리부터 실시하면 대근육을 최대한으로 발달시키는데 필요한 에너지를 낼 수 없게 됩니다. 예를 들면, 가슴 운동보다 삼두근 운동을 먼저 하면 가슴근육의 성장을 촉진시킬 수 없을 뿐더러 삼두근이 너무 지쳐 버려 벤치 프레스를 할 때 삼두근을 쓸 수가 없게 됩니다.

(4) 운동하는 근육에 집중하셔야 합니다.

움직이는 근육을 느끼면서 마음속으로 커지고 단단해지는 모습을 그리십시오

오. 몸과 마음으로 근육을 수축시키십시오. 연습할 때는 훈련에만 정신을 쏟으십시오. 단순히 동작만 반복한다고 해서 근육이 붙지 않습니다.

## 2. 헬스요령

### (1) 운동강도

일반적으로 근력운동에는 최대근력의 2:3 이상의 부하를 사용합니다. 부하가 너무 무거우면 부상을 입기 쉽고 너무 가벼우면 근력강화에 효과가 적습니다. 초급자는 최대근력의60%정도 숙련자는 최대근력의80~100% 정도를 택하는 것이 좋습니다. 트레이닝시 운동 부하를 결정할 때는 1-RM(1-repetition maximum:1회 최대반복) 또는 체중의 %로 결정합니다.

(가) 방법1 : 체중x%=시작시의 무게

예:80kgx60%=48kg(시작시의 무게)

(나) 방법2 : 1RMx%=시작시의 무게

예:bench press 50kgx60%=30kg(시작시의무게)

### (2) 세트와 반복횟수

웨이트 트레이닝에서 종목당 적어도 2~5set 정도를 하여야 하며 반복횟수는 8~12회 정도가 가장 좋습니다. 근력을 향상 시키고자 할 때는 1~3회반복을, 근육 사이즈증대를 위해서는 5~8회의 반복횟수 그리고 근 지구력 및 근육의 데피니션(definition:근육의 선명도)을 위해서는 15회 이상의 반복 횟수가 좋습니다.

### (3) 트레이닝 빈도

초급자와 중급자 초기에는 주당 3일의 트레이닝을 해야 하며, 격일제로 실시하는 것이 효과적입니다. 트레이닝 사이의 충분한 휴식은 피로한 근육을 완전히 회복시키며 근육 성장 발달을 위해서 대단히 효과적입니다. 트레이



닝은 분할법에 의해서 4~6일 할 수 있으며, 분할법을 실시할 때는 신체를 두 부분 혹은 세 부분으로 나누어 실시합니다.(예 : 상체운동, 하체운동으로 구분)

(4) 휴식기간

set 사이의 휴식 간격은 대단히 중요합니다. set 사이의 휴식간격이 너무 짧으면 근육이 휴식을 취할 수 없고 너무 길면 체온이 떨어져 부상 입을 가능성이 있습니다. 일반적으로 중량이 무거울수록 set 사이의 휴식시간은 길어지고 반대로 중량이 가벼울수록 휴식간격이 짧아집니다. 무거운 중량일 때는 3~5분 이상의 휴식을 하기도 하지만 가벼운 중량일 때는 1~2분이 적당합니다. 그러나 보디빌딩의 경우는 60~90초가 적당하나 시합을 앞두고 근육의 테피니션을 향상시키기 위해서는 set 사이의 휴식을 20~30초로 해야 합니다.

3. 헬스순서

(1) 다관절 운동 → 단일 관절 운동

다관절 운동 : 벤치 프레스나 스쿼트 같은 운동은 한 번 운동할 때 여러 곳의 근육이 참여해서 동작을 하게 됩니다. 벤치 프레스를 하려면 일단 가슴과 어깨, 팔 이렇게 여러 곳이 운동에 참여하게 됩니다. 스쿼트는 엉덩이, 무릎, 종아리 이렇게 여러 곳이 운동에 참여하는 경우를 다관절 운동이라고 합니다. 또는 중심 운동(Core Exercise) 이라고 하기도 합니다.

(2) 다관절 운동은 주로 큰 근육이 작용하는 경우입니다. 이 경우를 예를 들어서 설명하면 상체의 경우는 가슴을 강화시킨 후에 어깨, 팔, 손목 순으로 운동을 하면 되고, 하체의 경우는 엉덩이, 허벅지, 종아리 순으로 운동을 하면 되는 것입니다. 가슴을 운동을 할 때는 주로 사용하는 것이 가슴이기는 하지만, 어깨나 손목의 힘이 빠지면 운동을 제대로 할 수가 없고,

부상의 위험도 커지기 때문에 이런 원칙을 지키는 것이 좋습니다.

(3) 근력 운동 → 근지구력 운동

보통 운동을 하면 가벼운 무게로 시작해서 점점 무거운 무게로 넘어가면서 운동을 하다가 마지막 세트에서 가장 무거운 무게를 들어올립니다. 이것은 효과적이지 못한 운동 방법입니다. 마지막에는 힘이 빠져서 제대로 운동을 할 수가 없기 때문에 운동의 효율성도 떨어지고, 그와 동시에 지친 상태에서 무리하는 것이기 때문에 부상의 위험도 커지게 됩니다. 근력 운동은 근지구력 운동 보다 중량이 무겁기 때문에 근지구력을 한 다음에 하면 힘이 빠져서 다치기 쉬운 상태가 됩니다. 근육을 풀어주는 최초 세트는 가볍게 (50% 1RM으로 10회)하고 그 다음에 가장 무거운 근력 운동을 한 다음에 다시 근지구력 운동을 해야 합니다.

(4) 하체 운동 → 배/복근 운동

복근 운동이나 등허리 강화 운동은 순서에 별 영향을 받지 않는 부분이지만, 하체 운동중에서 서서 큰 무게를 들어올리는 운동이 남아있는 상태에서는 하지 않는 것이 좋습니다. 하체 운동 중에서 허리에 부담을 주는 운동들이 많기 때문에 허리에 부담을 줄 때 허리가 지쳐 있으면 부상의 위험이 커지기 때문입니다. 물론 가볍게 허리 운동을 해서 풀어주는 것은 좋지만, 복근과 등의 운동을 하고 나서 지친 상태에서 허리에 부담을 주는 하체 운동은 부상의 지름길입니다.

4. 헬스효과

(1) 신체기능의 강화

운동을 하게 되면 혈류량 증가로 인하여 피의 공급을 원활하게 받지 못했던 신체 각 부분들에 혈액 공급을 받게 되어 활력을 얻게 됩니다. 그리하여 새로운 세포와 근육 조직이 확장되는 것이며 내분비 순환기능이 개선되면

신체의 다른 기능도 능률적으로 향상되기 때문에 질병에 대한 저항력 증가와 노쇠 현상을 줄일 수 있습니다. 또한 건강한 외모는 체내 신진대사의 강화로 신경, 호흡, 순환, 생식, 소화, 배설 기능의 능률이 높아지는 것은 자명한 일이겠죠.

### (2) 기초체력 향상

보디빌딩 운동은 모든 스포츠의 기초 체력 향상에 도움을 주는 종목입니다. 단단한 반석 위에 집을 짓는 것은 완벽할 수 있으나 모래 위에 집을 짓는 것은 기초 체력 없는 신체에서 스포츠 활동하는 것이나 다름없겠죠. 각종 스포츠팀이나 최근에 많이 인기를 얻고 있는 종목도 시즌이 아닌 동절기나 경기가 없는 기간에는 보디빌딩 운동을 1주일에 2회 내지 3회를 실시하고 있으며, 종목에 맞는 프로그램을 개발하여 사용을 하고 있습니다. 또한 모든 파워와 스피드, 지구력은 완벽하게 발달된 근육에서 얻을 수 있다는 것을 인식하고 있으므로, 바벨과 덤벨을 이용한 웨이트 트레이닝은 필수적인 것입니다. 체력을 이길 수 있는 기술은 없으며, 강한 체력이어야 말로 승부 세계에 없어서는 안 될 것입니다.

### (3) 유연성의 향상

보디빌딩은 동작범위를 가능한 길게 할 때 최선의 효과를 얻을 수 있습니다.

이렇게 함으로써 근육 섬유질을 최대한 많이 자극할 수 있을 뿐 아니라 어느 부위를 수축할 때, 반대쪽 근육을 최대한 긴장 시켜야 유연성을 증가시키는 효과를 얻을 수 있습니다. 그러나 "최대의 유연성"을 얻기 위해서는 웨이트 트레이닝과 함께 유연성을 향상시키는 스트레칭이나 체조등 유연성 강화 프로그램을 통해서 얻을 수 있습니다.

### (4) 근력과 심폐력의 향상

심폐력이란 훈련을 지탱하기 위해 근육에 산소를 공급하는 순환기계통 및 심장과 폐의 능력을 말합니다. 산소공급 시스템이 근육으로부터 젖산생성을

제거할 만큼 충분한 산소를 제공할 수 없기 때문에 갑자기 운동을 하면 힘이 들어집니다. 젖산은 근육수축을 위한 에너지를 생산하는 과정에서 배출되는 일종의 쓰레기다. 충분한 산소를 공급해 주면 젖산은 에너지의 새로운 원천으로 재생됩니다. 보디빌더들은 기본 트레이닝과 병행하여 에어로빅운동(자전거타기, 달리기, 줄넘기)을 어느 정도하지 않으면 안됩니다. 심장과 폐, 순환기계통의 강화는 웨이트 트레이닝을 함께 있어 지칠 줄 모르는 체력을 제공해줄 것이며, 신체의 균형적인 발달을 도와줄 것입니다.

## 5. 주의사항

(1) 항상 감독자가 있어야 합니다.

벤치프레스나 스쿼트 운동시에는 대부분이 무거운 중량을 사용하는 경우가 많기 때문에 감독자를 동반하고 트레이닝을 하여야 합니다(바벨을 사용할 경우). 그러나 노틸러스나 사이벡스 또는 각종 머신으로 된 운동기구등은 감독자가 없어도 안전합니다.

(2) 혼자서 트레이닝을 하지말 것.

대부분의보디빌딩 트레이닝의 안전사고는 혼자서 트레이닝 하는 경우에 많이 일어납니다. 따라서 절대로 혼자서 훈련을 하지말고 트레이닝 파트너와 트레이닝에 임하도록 합니다. 그래야만 최대 근력을 사용할 수도 있고 부상을 예방할 수도 있습니다. 또한 트레이닝 할 때에 트레이닝 파트너가 반복 횟수를 불러주므로서 서로 경쟁심리가 작용하여 한 번이라도 더 할려는 의욕이 생겨 트레이닝 효과도 큽니다. 그리고 강제횟수의 원리를 사용할때에는 트레이닝 파트너가 가볍게 보조를 해 주므로서 트레이닝을 효과적으로 할 수가 있습니다.

(3) 바벨 사용할 때는 칼러(collar)를 꼭 끼운다

바벨 사용할 때는 바벨 중심이 한쪽으로 기울어져 바벨 원판이 빠질 수가

있으므로 칼러(collar:원판을 고정 시키는 것)를 꼭 끼워서 사용합니다.

(4) 운동중 호흡을 멈추지 말 것

운동중에는 호흡을 멈추지 말고 리드미컬(rhythmic)하게 자연스럽게 합니다.

(5) 좋은 지도자 밑에서 트레이닝을 할 것

이론과 실기를 겸비한 지도자 밑에서 트레이닝을 하여야만 체계적으로 트레이닝 방법을 배울수 있으며 좋은 트레이닝 습관 즉, 각종 운동형태에 따라서 적당한 자세로 트레이닝을 하므로써 부상을 예방할 수가 있습니다.

(6) 사람이 많이 모여 운동하는 시간을 피하여 훈련 할 것

사람이 많이 모여 트레이닝 하는 시간에 트레이닝을 하게되면 잡담으로 인하여 세트와 휴식과의 간격이 길어질 염려가 있습니다. 만약 세트사이에 휴식 간격이 길어지면 상승되었던 체온이 내려가 부상을 입기가 쉽습니다. 따라서 붐비지 않는 시간에 트레이닝 하는 것이 보다 효과적입니다.

(7) 준비운동을 철저히 할 것

적당한 준비운동은 관절과 근육의 부상을 예방하고 근신경 협응능력을 향상시켜 트레이닝시에 신체의 적응을 쉽게 합니다.

(8) 모든 운동 형태에서 적당한 신체의 역학적(力學的)자세를 유지하도록

합니다. 보디빌딩 트레이닝에 있어서 어떠한 운동이라도 자세가 정확해야 됩니다. 특히 무거운 중량을 사용할 시에는 항상 부상의 위험이 있으므로 역학적자세를 유지하는 것이 부상을 예방할 수가 있고 최대근력을 발휘하기가 쉽습니다.

(9) 웨이트 리프팅 벨트(Weight lifting belt)를 사용할 것  
 무거운 중량을 사용할 때에는 반드시 벨트를 사용하는 것이 좋습니다. 왜냐하면 벨트를 사용하면 허리의 부상을 예방하기도 하며, 힘을 쓰기도 좋습니다.

(10) 가능한 보디빌딩과 웨이트트레이닝에 관한 지식을 많이 습득할 것  
 헬스클럽에서 운동을 하다보면 관장이나 사범에게 트레이닝 방법이나 영양 섭취에 관한 지식을 습득하게 됩니다. 물론 이러한 지도자는 많은 헬스클럽 관원을 상대하기 때문에 많은 지식을 회원 한사람에게 교육시키기는 불가능 합니다. 따라서 보디빌딩이나 웨이트트레이닝에 관한 책과 잡지 등을 보고 지식을 습득하는 것이 좋으며, 중요한 사항은 자문위원, 관장 또는 사범에게 질문 하는 것이 좋을 것입니다. 전문적인 보디빌더가 되고자 할 때는 보디빌딩 관련 책 이외에 역학, 해부학, 기능학, 운동생리학, 영양학 등의 책을 참고하는 것이 효과적입니다. 보디빌딩 트레이닝을 극대화하기 위하여는 보디빌딩과 관련된 많은 지식을 습득할 때에 부상을 쉽게 예방하고 트레이닝 목표에 쉽게 도달할 수가 있습니다.

## 6. 외배엽 체형의 운동

체형은 크게 외배엽, 중배엽, 내배엽으로 구별할 수 있습니다. 이중 마른 사람에게 해당하는 체형은 외배엽 체형입니다.

외배엽의 특징은 무엇이고 운동은 어떻게 하는지 알아보도록 하겠습니다.

### (1) 신체적 특징

마르고 체지방이 적으며 근육피부도 적습니다. 신진대사가 빠릅니다.(신진대사-물질대사: 생물학에서, 생명을 유지하기 위하여 생물체가 필요한 것을 섭취하고 불필요한 것을 배설하는 일을 통틀어 이르는 말)

체중이 쉽게 늘지 않고 근육의 크기와 근육무게를 늘리는데 어려움이 큼

다.

### (2) 운동방법

외배엽형은 내배엽형보다 근육을 늘리는 데 더 큰 어려움을 겪기 때문에 웨이트 트레이닝을 할 때 인내심을 가져야합니다. 그 이유는 외배엽형은 빠르게 체중이 느는 경우 체지방만이 늘어나는 결과가 있을 것이기 때문입니다. 몇 달 동안 빠른 속도로 최적의 근육이 형성하기를 기대할 수는 없을 것입니다. 외배엽형은 장기간에 걸쳐 느린 속도로 체중을 늘려 늘어난 체중의 대부분을 근육으로 만드는 노력이 필요합니다. 외배엽형의 경우 고강도의 유산소 운동을 자제해야 합니다. 유산소 운동은 일주일에 3회정도, 20분정도의 시간이 적정합니다. 걷거나 실내용 자전거등의 저강도 유산소 운동을 권장합니다.

### (3) 운동 빈도와 기간

(가) 분할법 이용 : 대근육 무리를 목표로 매 운동 시 1~2부위 훈련. (신체 전체부위를 하루에 모두 운동하려 하지 말고, 상체와 하체로 나누든지, 아니면 부위별로 나누어 운동을 합니다)

(나) 운동 사이에 충분한 휴식 : 운동할 것이라고 예정된 부위가 이전의 운동으로 아프면 절대 운동을 하지 말 것.(근육통-여기서는 알이 배긴 상태-이 완전히 풀릴 때까지는 하면 안 됩니다)

(다) 적어도 매월 운동 순서를 바꿉니다.(운동 프로그램에 변화를 주어야 합니다)

(라) 운동할 때 마다 트레이닝 강도 늘림. 중량을 점차 무겁게 하고 세트와 반복을 늘리는 것입니다.

### (4) 세트와 반복

(가) 대근육을 목표로 무거운 중량을 사용하여 기초적인 파워 훈련을 합니다.

(나) 고립 운동이나 마무리 동작은 피합니다. (다중 관절을 이용한 운동을 하고, 마무리 동작 즉, 마지막 세트를 고반복으로 한다든지 하는 등의 불필요하게 칼로리를 소비하는 운동을 하지 않습니다)

(다) 5-10회 반복. (중량을 가볍게 해 12회 이상 고 반복을 하면 안 됩니다)

(라) 부위별 6-8세트. (초보자는 가장 많은 세트가 4세트~5세트가 되도록 합니다. 3개월 이상 운동을 한 후 6~8세트 적용)

(마) 오버 트레이닝 경계 : 근육증가 속도 감소 우려.(빨리 근육을 늘리고, 체중을 늘리려고 무리하게 많은 양의 운동을 하다 보면 더 체중이 늘지 않는 상황으로 빠질 수 있습니다)

(바) 근육과 근력의 증가가 느리면 부위별 한가지 운동에 10회 반복의 10세트 등으로 충격을 가합니다. 충격기법은 8주에 한번 정도 사용. (초급자는 제외, 중급자 이상만 쓰기 바람)

#### (5) 운동 강도

(가) 세트 사이의 휴식시간을 줄이는 것이 아니라 중량을 올리는데 중점을 둡니다.

(나) 세트 사이의 휴식시간은 적어도 1분. (1분 이하로 짧게 잡지 말길 바랍니다)

(다) 부위별로는 적어도 5분 휴식. (예. 팔 운동이 모두 끝났으면 5분 정도 쉬고, 다음 신체 부위 운동을 합니다)

#### (6) 휴식(회복)

(가) 장기 휴식시간. 휴식을 충분히 취합니다.(무거운 중량을 소화해내므로 충분히 쉬어서 근육이 잘 자랄 수 있게 배려를 해줍니다. 한 신체부위를 운동했으면 최소한 이틀 정도는 그 부위를 운동하지 않습니다)

(나) 신진대사가 빠르므로 하루에 적어도 8시간의 수면을 취할 것. 가능하면 낮에 낮잠을 자는 것이 좋습니다.(가만히 있을 때보다 자는 것이



칼로리 소비가 적기 때문입니다)

(7) 유산소 운동

(가) 유산소 운동은 아주 적게, 일주일 3회 이상 하면 안됩니다.(유산소 운동이 지나치면 근육 발달에 저해가 됩니다)

(나) 20분 동안 목표 심박 범위의 낮은 쪽으로 심박 조절유지 (목표심박범위: 220-나이의 값을 0.6 및 0.8로 곱한 값)하면서 유산소 운동을 합니다. (유산소 운동은 20분 이상을 넘지 않는 것이 좋습니다. 심장을 튼튼하게 하는 목표로 하는 것이 좋다는 얘기입니다)

(다) 유산소 운동으로 고정자전거 타기, 활발한 경보, 가볍게 뛰기 등이 좋습니다.

## ▣ 추천프로그램(www.health114.to)

### 1. 초급자를 위한 트레이닝 프로그램

헬스클럽을 다니는 남자분 중에는 살찌고 싶어 찾아보는 분들도 상당히 많습니다. 물론 비계살이 아니라 "근육질"이겠지요. "살빼는 운동"과 마찬가지로 이상적인 체중적인 체중증가 역시 지방감소보다는 근육과 뼈의 무게를 늘리는데 치중하는 것이 좋습니다.

순수한 근육의 증가를 위한 체중증가 트레이닝에는 주로 대근육을 트레이닝하는 기본적인 운동이 가장 좋습니다.

몸이 깡마른 사람은 체중이 너무 적어 고민하게 되는데, 이런 사람들은 흔히 장신형에 속합니다. 이런 분들은 고칼로리의 식품을 섭취하고 더불어 올바른 훈련과 식사습관을 갖도록 해야 합니다.

(약 3개월간 / 하루 1시간씩 / 주당 4일 이상)

- (1) 레그 프레스 (leg press) - 45° 경사 3세트 8~10회
- (2) 데드리프트 (deadlift) 3세트 6~10회
- (3) 바벨 로우잉 (Barbell Rowing) 3세트 8~10회
- (4) 스탠딩 프레스 (Standing Press) 3세트 8~10회
- (5) 스탠딩 바벨 컬 (Standing Barbell curl) 3세트 6~10회
- (6) 트라이셉스 익스텐션 (Triceps Extensions) 3세트 8~10회
- (7) 벤치 프레스 (Bench Press) 3세트 8~12회
- (8) 싯업 (Sit-up) 2 - 3세트 20~25회
- (9) 캐프 레이즈 (Calf Raise) 3세트 15~20회

### 2. 중급자를 위한 트레이닝 프로그램

(약 3개월간 / 하루 1시간씩 / 주당 4일 이상)

- (1) 하이퍼 익스텐션 (Hyper Extension) 2세트 10~15회
- (2) 스쿼트 (Squat) 6세트 5~15회
- (3) 데드리프트 (deadlift) 3세트 8~10회
- (4) 랫 풀다운 (Lat Pulldown) 3세트 8~12회
- (5) 바벨 리스트 컬 (Barbell wrist curl) 3세트 10~15회
- (6) 바벨 리버스 컬 (Barbell Reverse curl) 4세트 10~15회
- (7) 레그 레이즈 (Leg Raise) 3세트 8~10회
- (8) 캐프 레이즈 (Calf Raise) 3~4세트 15~20회
- (9) 바벨 슈러그 (Barbell shrug) 3세트 10~15회

Squat 은 15회,13,9,7 로 5회순으로 실시합니다. 즉, 점차로 중량을 증가시키며 반복횟수는 줄이는 것입니다.

### 3. 상급자를 위한 트레이닝 프로그램

(약 3개월간 / 하루 1시간씩 / 주당 4일 이상)

- (1) 업라이트 로우즈 (Upright Rows) 3세트 8~12회
- (2) 프리처 컬 (Preacher Curl) 3세트 8~12회
- (3) 덤벨 프레스 (Dumbbel Press) 5세트 8~12회
- (4) 덤벨 벤트 래터럴스 (Dumbbel Bent Laterals) 4세트 8~12회
- (5) 바벨 컬스 (Barbell curls) 3세트 8~12회
- (6) 트라이셉스 익스텐션 (Triceps Extensions) 3세트 8~12회
- (7) 캐프 레이즈 (Calf Raise) 4세트 10~15회
- (8) 덤벨 슈러그(Dumbbel Shrug) 3~5세트 10~15회

### 4. 체중증가가 어려운 체질의 사람을 위한 프로그램

사람들의 체형은 일반적으로 비만형, 근육형, 세장(細長)형으로 나눌 수 있

습니다. 비만형이나 세장형의 경우 오랫동안 트레이닝을 해도 근육발달의 속도가 느리고 근력향상의 진도도 느리면 싫증을 느낄 수도 있을 겁니다.

그러나 만약 그런 분들도 트레이닝 프로그램과 식이요법을 적절히 사용하면 훨씬 큰 효과를 볼 것입니다.

이들의 가장 큰 실수는 선천적 근육형들의 프로그램을 따르거나 "6일제 분할법"을 실시하여, 쉽게 지치고 피로회복도 더디게 된다는 것입니다.

체중증가가 힘든 체질의 사람에게 가장 좋은 방법은 "4일제 분할법"으로서 근육부위별로 주당 2회씩 트레이닝을 해주는 것입니다.

(1) 월요일 ~ 목요일 : 복부 - 충분히, 가슴 (대흉근), 어깨 (삼각근), 윗등 (광배근), 비복근 - 충분히

(2) 화요일 ~ 금요일 : 복부 - 가볍게, 대퇴부위, 아래등(Lower back : 허리뒷쪽), 팔(이두근과 삼두근 및 전완근), 비복근 - 가볍게

이 프로그램은 반복횟수를 5~8회 사이로 비교적 적게 실시하는 것이 좋습니다.

## ▣ 운동과 영양

### 1. 운동 전 영양

우리 몸은 근육에 저장되어 있는 글리코젠을 에너지원으로 하여 운동을 합니다. 이러한 글루코젠은 탄수화물로부터 얻을 수 있다는 것을 중요한 영양소의 탄수화물에서 보았습니다. 즉, 우리 몸이 움직이기 위해서는 근육 내의 글리코젠이 사용된다는 것이지요. 따라서 운동 전에는 글리코젠을 합성할 수 있는 탄수화물 식이를 하여야만 근육이 지치지 않고 운동을 할 수 있습니다.

### 2. 운동 중 영양

운동 중에는 어떤 영양소를 섭취하는 것보다는 많은 양의 수분을 섭취하는 것이 운동 중의 땀분비를 원활하게 도와줍니다. 땀으로는 노폐물이 함께 배설되므로 운동 중에는 수분을 충분히 섭취 하세요. 영양분을 섭취하면, 운동에 사용할 에너지를 영양소의 소화 흡수에 빼앗기게 되므로, 필요 하시면, 극소량의 꿀, 주스 등을 물과 함께 섭취하십시오. 또한 약 1시간 이상 트레이닝을 강행한다면 물을 마시기보다 탄수화물 보충 음료를 마시는 편이 낫습니다. 이것은 운동의 진행과 일정한 혈당을 유지시키며, 이화작용을 억제합니다. 많은 양을 마실 필요는 없습니다. 20~30g이면 충분합니다. 운동 중, 15~20분마다 물도 1컵씩 마셔야합니다.

### 3. 운동 후 영양

운동을 하면서 근육 내의 글리코젠이 다량 사용되었으므로, 우리 몸은 탄수화물을 갈구하게 됩니다. 따라서 운동 직후 30분 안에는 탄수화물을 섭취하여야 하며, 운동 후, 특히 웨이트 트레이닝 후 1-2시간 안에는 성장 호

르몬의 분비가 활발하므로 운동 후 2시간 안에는 반드시 단백질을 섭취하여 근육의 단백질 갈증을 해소해 줍니다. 근육은 단백질로 이루어졌으니까요. 신체 회복에 중점을 두고 음식을 섭취합니다. 식단에 단백질(체중 450g 당 0.2g)과 탄수화물(체중 450g 당 0.4g)을 포함시켜 근육의 휴식에 필요한 에너지를 공급합니다. 물을 마셔서 땀으로 빠져나간 수분을 보충합니다. 운동 후 글루타민(10g)을 섭취하면 근육세포의 크기와 회복 상태를 최대화 할 수 있습니다. 칼로리의 양과 질을 향상시켜 식사를 하고, 매 시간 물을 계속 마십니다.

#### 4. 운동과 잦은 영양섭취, 휴식

최적의 몸 상태를 유지하기 위해서는 올바른 영양섭취와 운동, 그리고 휴식이 절대적입니다. 운동할 때는 가장 중요한 에너지 공급원인 탄수화물이 필요하며, 충분한 양의 탄수화물의 섭취로 간과 근육에 글리코겐을 보충해야 합니다. 또한 성장호르몬과 근육형성, 근력 향상에 관여하는 단백질을 섭취하며, 식사는 3~4시간마다 한 번씩, 즉 적은 양을 자주 섭취하는 것이 효과적이며, 이러한 영양소의 소화 흡수와 근육의 성장을 위한 휴식은 매우 중요하답니다. 특히 밤10시~12시 사이에는 멜라토닌의 분비가 활발하므로 충분한 휴식을 위해서는 밤 10시 이전에 취침하는 것이 바람직합니다

다음으로 사상의학에서 말하는 체질별 권장운동과 음식에 대해 알아보겠습니다. 자신이 어느 체질에 속하는지 모르시는 분은 2부의 사상의학적 측면에 쓰여진 체질 감별법을 참고하시기 바랍니다.

살찌기 동우회라는 사이트에서 발췌한 내용입니다.

#### 1. 태음인

##### (1) 태음인에게 잘 맞는 운동

태음인은 사실 조금만 먹어도 살이 찌기 쉬운 체질입니다. 하지만 역시 마른 사람이 있는 것은 당연합니다.

마른 사람뿐만 아니라 부분적인 불균형도 저희의 목표 대상입니다.

태음인은 땀이 많이 날때까지 운동을 하면 좋습니다, 그리고 나서는 개운한 기분이 듭니다.

웨이트 트레이닝이 가장 잘 어울리는 체질이라고 할 수 있습니다. 등산처럼 격한 운동도 좋습니다.

그런데 폐기능이 약하므로 담배는 금물입니다. 담배만 끊어도 어느정도 살이 붙는 체질입니다.

심폐기능 향상을 위한 운동은 모두 좋습니다.

## (2) 태음인에게 잘 맞는 음식

태음인은 채식을 위주로 상대적으로 적은 양의 육식으로 식단을 조절하는 것이 균형잡힌 몸매의 조건입니다.

(가) 곡식류 : 현미, 찹쌀, 차조, 수수, 메조, 율무, 강낭콩, 완두콩, 검은콩, 들깨, 메주, 콩, 팥, 옥수수, 녹두, 메밀, 밀

(나) 채소류 : 당근, 오이, 양배추, 시금치, 푸른 상추, 가지, 감자, 고구마, 도라지, 더덕, 무, 열무, 연근, 우엉, 토란, 근대, 쑥, 쑥갓, 참마, 콩나물, 호박, 취나물, 냉이, 달래, 씀바귀, 돌나물, 비름, 마늘, 부추, 생강, 파슬리, 피망, 고사리, 미나리, 겨자

(다) 버섯류 : 송이버섯, 표고버섯, 느타리버섯, 팽이버섯

(라) 과일류 : 귤, 오렌지, 자몽, 레몬, 복숭아, 토마토, 딸기, 무화과, 유자, 살구, 자두, 배, 수박, 포도, 앵두

(마) 견과류 : 아몬드, 잣, 밤, 은행, 땅콩, 호두

(바) 해산물류 : 해삼, 멍게, 연어, 멸치, 삼치, 굴비, 조기, 도미, 가자미, 파래, 다시마, 미역, 김, 명란 젓, 우렁이, 뱀장어, 대구, 잉어, 미꾸라지, 메기, 대합, 꼬막

(사) 육류 : 모든 육류는 다 좋습니다.(특히 소고기)

(아) 차류 : 울무차, 칩차(갈근차), 들깨차, 녹차, 매실차, 커피(1일 1~2잔), 쭉차

(자) 기타 : 우유, 녹용, 솔잎, 두부, 참기름, 콩나물, 도토리묵, 흑설탕, 익모초, 따뜻한 성분을 가진 음식, 알칼리성음료수, 스쿠알렌, 비타민 A와 D, 온수욕(사우나)

### (3) 태음인이 피해야할 음식

파해야할 음식중 해산물은 꼭 주의해야 합니다. 다른 음식은 이롭지는 않아도 해는 특별히 없습니다.

(가) 곡식류 : 보리, 들깨, 녹두, 메밀, 검은콩, 검은팥

(나) 채소류 : 컴퍼리, 신선초, 케일, 샐러리, 미나리, 고사리, 깻잎, 유색 상추, 배추, 양배추, 시금치

(다) 버섯류 : 영지버섯, 운지버섯

(라) 과일류 : 참외, 포도, 모과, 메론, 배, 꽃감, 머루, 대추, 바나나, 키위

(마) 해산물류 : 새우, 굴, 조개, 게, 재첩, 바지락, 전복, 오징어, 낙지, 문어, 청어, 고등어, 정어리, 꽁치, 갈치 (모든 어패류와 등 푸른 생선은 해롭다.)

(바) 차류 : 홍차, 커피, 결명자차, 구기자차, 오미자차

(사) 기타 : 포도당(주사), 어성초, 오가피, 들기름, 소금, 숙주나물, 우유, 계란, 밀가루, 초콜릿, 녹즙, 술, 개소주, 냉수욕

## 2. 소음인

### (1) 소음인에게 잘 맞는 운동

소음인은 부분 비만이 가장 많은 체질입니다. 그리고 소화장애가 가장 많은 체질입니다. 따라서 조금만 먹어도 살이 찌거나 많이 먹어도 살이 안 찌는 특이한 경우가 생기는 겁니다. 부분비만이라는 뜻은 그 반대부분은 말랐다



는 얘기입니다. 즉 신체가 불균형을 이루기 쉽습니다. 소음인은 땀을 많이 흘리는 것이 좋지 않으므로 땀을 많이 흘릴 정도로 운동을 하지 않는 것이 좋습니다. 아침에 운동을 하더라도 조깅보다는 가볍게 걷는것이 좋겠지요? 그리고 일반적으로 수영을 권해드리고 싶습니다. 소화장애가 없도록 하려면 규칙적인 생활을 해야됩니다.

그리고 아침에 일어나기 힘들어도 잠을 깼을때 자신을 이기고 벌떡 일어나는 것이 좋습니다.

(2) 소음인에게 잘 맞는 음식

(가) 곡식류 : 현미, 찹쌀, 쌀(백미), 기장쌀, 차조, 강낭콩, 완두콩, 참깨, 검은깨 메주, 메주콩(흰콩), 옥수수

(나) 채소류 : 양배추, 푸른 상추, 시금치, 가지, 감자, 고구마, 무, 열무, 연근, 우엉, 쑥, 쑥갓, 근대, 취나물, 냉이, 달래, 씀바귀, 비름, 파슬리, 호박, 피망, 마늘, 부추, 생강, 양파, 파, 미나리, 고추, 겨자, 후추, 아욱

(다) 과일류 : 귤, 오렌지, 자몽, 레몬, 살구, 유자, 무화과, 대추, 사과, 토마토, 딸기, 복숭아, 머루, 모과, 앵두, 망고

(라) 견과류 : 호도, 은행

(마) 해산물류 : 미역, 김, 다시마, 파래, 가자미, 도미, 조기, 굴비, 연어, 멸치, 미꾸라지, 잉어, 장어, 명태, 민어, 가물치, 대합, 전복

(바) 육류 : 소고기, 닭고기, 개고기, 염소고기, 노루고기

(사) 차류 : 인삼차, 계피차, 생강차, 꿀차, 쌍화차, 더덕차, 쑥차, 꿀차, 울무차

(아) 기타 : 꿀, 구연산, 로얄제리, 클로레라, 포도당(주사), 녹용, 익모초, 두부, 치즈, 두유, 삼계탕, 카레, 소금, 산성음료수, 비타민B군

(3) 소음인이 피해야 할 음식

날 것은 먹지 마시기 바랍니다. 볶거나 찌거나 데우거나 익혀 먹는 것이 좋습니다.

(가) 곡식류 : 보리, 쌀, 수수, 검은콩, 율무, 메밀, 녹두, 들깨, 밀

(나) 채소류 : 오이, 당근, 배추, 유색 상추, 도라지, 더덕, 참마, 토란, 미나리, 샐러리, 깻잎, 케일, 신선초, 컴프리, 숙주나물, 고구마

(다) 버섯류 : 영지버섯, 운지버섯

(라) 과일류 : 참외, 포도, 배, 감, 수박, 꽃감, 머루, 매실, 파인애플, 바나나, 메론, 키위, 모과, 딸기, 수박

(마) 견과류 : 땅콩, 밤, 잣, 아몬드

(바) 해산물류 : 새우, 굴, 조개, 게, 채첩, 바지락, 전복, 오징어, 낙지, 문어, 고등어, 청어, 꽁치, 정어리, 참치, 갈치, 명게, 해삼, (어패류와 등 푸른 생선은 해롭다.)

(사) 육류 : 돼지고기

(아) 차류 : 보리차, 홍차, 구기자차, 결명자차, 오미자차

(자) 기타 : 어성초, 오가피, 들기름, 우유, 소금, 밀가루, 흰설탕, 계란, 라면, 맥주, 냉한 음식(냉면, 빙과류), 비타민E, 사우나

### 3. 소양인

#### (1) 소양인에게 잘 맞는 운동

소양인은 부분 비만이 많습니다. 팔, 다리는 가는데 배만 나오거나 그런 체형 있죠? 따라서 아랫배가 나오거나 그러기 쉽습니다. 그런데 다리는 가늹니다. 소양인은 하체나 허리가 약해지기 쉬우므로 이 부분에 많은 운동을 해야 합니다. 등산이라든가 조깅이 좋습니다.

스트레스도 많이 받으므로 운동으로 풀어버리는 것이 좋습니다. 운동을 꾸준히 하고 아래의 음식에 주의하면 소양인의 특징인 역삼각형의 멋진 몸매를 가질 수 있습니다.

#### (2) 소양인에게 잘 맞는 음식

(가) 곡식류 : 쌀(백미), 보리, 밀, 검은콩, 강낭콩, 완두콩, 검은팥, 메

주, 옥수수, 메밀, 녹두, 들깨

(나) 채소류 : 양배추, 배추, 무, 열무, 푸른 상추, 가지, 시금치, 연근, 당근, 우엉, 오이, 토란, 쑥, 쑥갓, 근대, 취나물, 냉이, 달래, 썸바귀, 깻잎, 돌나물, 숙주나물, 비름, 마늘, 미나리, 샐러리, 파슬리, 케일, 컴퍼리, 신선초, 땅두릅

(다) 버섯류 : 송이버섯, 표고버섯, 영지버섯, 운지버섯, 팽이버섯

(라) 과일류 : 참외, 포도, 수박, 토마토, 딸기, 복숭아, 꽃감, 메론, 키위, 유자, 매실, 배, 파인애플, 바나나, 살구, 무화과

(마) 견과류 : 잣, 땅콩, 아몬드

(바) 해산물류 : 새우, 조개, 굴, 게, 재첩, 바지락, 전복, 해삼, 오징어, 낙지, 문어, 고등어, 청어, 꽁치, 정어리, 가자미, 도미, 갈치, 삼치, 연어, 복어, 멸치, 잉어, 장어, 미꾸라지 (대부분의 어패류)

(사) 육류 : 소고기, 돼지고기

(아) 차류 : 홍차, 녹차, 쑥차, 솔잎차, 구기자차, 오미자차, 결명자차

(자) 기타 : 구연산, 로얄제리, 클로렐라, 포도당, 익모초, 어성초, 들기름, 치즈, 초콜릿, 두유, 야콘, 계란, 알칼리성물, 비타민E, 온수욕

(3) 소양인이 피해야 할 음식

유익하지 못한 음식 중 해산물 및 육류에만 주의하시기 바랍니다. 다른 식품은 이롭지는 않아도 해는 되지는 않습니다. 굳이 피하진 않아도 됩니다.

(가) 곡식류 : 현미, 찹쌀, 차조, 율무, 수수, 메주콩(흰콩), 붉은팥, 참깨

(나) 채소류 : 유색상추, 당근, 감자, 고구마, 도라지, 더덕, 참마, 콩나물, 부추, 생강, 양파, 파, 후추, 겨자

(다) 과일류 : 귤, 오렌지, 레몬, 자몽, 모과, 머루, 대추, 사과, 토마토

(라) 견과류 : 호도, 은행, 밤

(마) 해산물류 : 미역, 김, 다시마, 파래, 조기, 굴비, 멧게, 해삼

(바) 육류 : 양고기, 닭고기, 개고기, 염소고기, 오리고기

(사) 차류 : 홍차, 커피, 대추차, 계피차, 인삼차

(아) 기타 : 꿀, 오가피, 참기름, 카레, 소금. 흰 설탕, 밀가루, 우유, 계란, 옷닭, 비타민 B군, 스트렙토마이신, 냉수욕

#### 4. 태양인

##### (1) 태양인에게 잘 맞는 운동

태양인은 허리 이하가 약하므로 이부위에 힘이 들어가는 운동은 피하는 것이 좋습니다. 등산 등은 금물입니다.

따라서 운동으로 가장 권해드리고 싶은 것은 수영입니다. 하지만 야외에서 특히 햇볕에서 하는 운동은 금해야 합니다.

##### (2) 태양인에게 잘 맞는 음식

(가) 곡식류 : 쌀(백미), 보리, 검은콩, 강낭콩, 완두콩, 검은팥, 메주, 옥수수, 메밀, 녹두, 들깨, 조

(나) 채소류 : 양배추, 배추, 시금치, 푸른 상추, 숙주나물, 순채나물, 가지, 감자, 고구마, 연근, 우엉(뿌리), 오이, 토란, 쑥, 쑥갓, 취나물, 냉이, 달래, 씀바귀, 돌나물, 깻잎, 비름, 근대, 마늘, 파, 양파, 파슬리, 익모초, 케일, 컴프리,

(다) 버섯류 : 송이버섯, 표고버섯, 느타리버섯, 팽이버섯

(라) 과일류 : 귤, 오렌지, 자몽, 모과, 파인애플, 토마토, 딸기, 복숭아, 포도, 감, 바나나, 꽃감, 배, 키위, 유자, 살구, 머루, 다래, 앵두, 무화과, 코코아 (대부분의 과일)

(마) 견과류 : 잣, 아몬드

(바) 해산물류 : 미역, 김, 다시마, 파래, 새우, 굴, 조개, 게, 가재, 재첩, 바지락, 전복, 오징어, 낙지, 문어, 멧게, 해삼, 고등어, 청어, 꽁치, 정어리, 멸치, 가자미, 도미, 연어, 바다장어, 조기, 참치, 가물치, 자라, 붕어 (대부분의 해산물)

(사) 육류 : 모든 육류가 해롭다.

(아) 차류 : 머루차, 모과차, 솔잎차, 녹차, 썩차

(자) 기타 : 구연산, 로얄제리, 오가피, 포도당(주사), 황설탕, 초콜릿, 치즈, 두유, 야콘, 두부, 맥주, 빙과류, 냉수옥, 솔잎, 송화가루

(3) 태양인이 피해야 할 음식

(가) 곡식류 : 현미, 찹쌀, 율무, 수수, 메주콩, 흰콩, 붉은팥, 참깨

(나) 채소류 : 당근, 더덕, 열무, 도라지, 무, 연근, 유식상추, 생강, 부추, 콩나물, 참마, 미나리, 샐러리, 신선초(대부분의 뿌리채소는 해롭다) 호박, 후추, 마늘, 겨자, 고추

(다) 버섯류 : 운지버섯, 영지버섯

(라) 과일류 : 사과, 수박, 메론, 매실, 대추

(마) 견과류 : 호도, 은행, 밤, 땅콩, 잣

(바) 해산물류 : 미꾸라지, 민물장어, 잉어, 멧게, 해삼(모든 민물 생선은 해롭다)

(사) 육류 : 모든 육식(생선은 제외)

(아) 차류 : 인삼차, 쌍화차, 임삼차, 결명자차, 구기자차, 오미자차, 계피차, 홍차, 커피

(자) 기타 : 꿀, 녹용, 칩, 어성초, 모든약(한약 양약 포함), 참기름, 카레, 소금, 우유, 계란, 밀가루음식, 설탕, 버터, 술, 사우나

## IV. 반드시 지켜야할 살찌는 습관 9가지

### ▣ 살찌는 습관 1 : 이참에 담배도 끊는다

담배를 끊지 않고서 단기간내에 살이 찐다는 것은 금이 가 있는 독에 물 붓는 것과 같은 이치라 할 수 있습니다.

물론 담배를 필 경우 살이 찌게 되는 예외적인 현상도 있습니다.

서울중앙병원 박혜순 교수팀은 성인병 검진을 위해 찾아온 4백99명의 여성을 대상으로 조사한 결과 흡연여성일수록 복부-둔부 둘레비가 증가하는 비만형 체형을 유지하고 있는 것으로 나타났다고 밝혔습니다, 즉 비흡연 여성의 경우 복부-둔부 둘레비 평균치가 0.82인 반면 흡연여성은 0.85로 오히려 높게 나타났습니다.(여기서 복부-둔부 둘레비란 엉덩이 중 가장 넓은 부위에서 잦 둘레를 1로 봤을 때 배꼽을 기준으로 한 배의 둘레를 나타내는 비율을 말합니다.) 하지만 이러한 살찌기는 우리가 원하는 식의 살찌기가 아닌 복부의 이상비만에 불과한 것입니다.

또한 일부 여성들이 다이어트를 위해 담배를 피운다고 하는데 이것 역시도 그릇된 상식에 기초한 것이며, 담배 그 자체가 살을 찌거나 빠지게 하는데 관여한다고 보기 어렵습니다.

그렇다면 여기서 왜 굳이 담배를 끊는 것을 첫 번째 습관으로 얘기하고자

하는 것일까요?

그 이유는 담배를 끊음으로 해서 살찌기의 가장 기본이라고 할 수 있는 음식과 운동 그리고 정신에 많은 긍정적인 영향을 줄 수 있고, 동시에 담배 그 자체만 놓고 볼 때에도 백해무익한 담배는 언젠가 반드시 끊어야 할 대상이기 때문입니다.

그렇다면 구체적으로 담배를 끊는 것이 살찌기에 왜 도움이 되는지 알아보기로 하겠습니다.

### 1. 기초대사량

보통 담배를 피울 경우 기초대사율이 6% 정도 상승하게 되는데 이는 그만큼 인체의 에너지 소비량이 늘었다는 것을 의미합니다. 즉 자동차를 놓고 볼 때 단순히 "D"자로 놓고 주행하는 것이 아니라 약간 엑셀레이터를 밟고 운전하는 것과 같은 이치라고 할 수 있으며 당연히 후자가 전자보다 더욱 많은 양의 휘발유를 소모하게 됩니다.

물론 그렇다고 해서 한번 높아진 기초대사율이 언제까지나 높아져 있는 상태로 있는 것은 아니며 30분후가 지나면 원래의 상태로 돌아오게 되기 때문에 엄밀히 말해서 기초대사율하고 살하고는 큰 관계가 없다고 할 수도 있습니다. 하지만 줄담배를 피운다던지 장기적인 흡연은 체질을 변화시킴으로써 점진적인 기초대사율 증가를 불러올 수 있기 때문에 살을 위협하는 한 요인으로 작용하게 됩니다.

### 2. 식사

살찌기에 있어 뭐니뭐니해도 중요한 것은 잘 먹어야 한다는 것이 당연한 상식일 것입니다.

그럼 담배를 끊으면 우리의 식생활에 어떠한 도움을 줄까요?

담배는 단순히 폐에만 영향을 끼치는 것이 아닙니다.

연기가 지나가는 기관 모두에 좋지 않은 영향을 주는 것입니다. 즉 1차적으로는 구강을 거쳐 기도를 따라 폐에 영향을 주게 되며, 2차적으로는 침과 함께 위로 넘어가 위나 장에까지도 안 좋은 영향을 끼치게 됩니다.

따라서 입담배나 속담배라 할 것 없이 그 정도의 차이만 있을뿐 구강에 영향을 끼치는 것은 거의 같다고 할 수 있으며 미각을 담당하는 혀의 돌기를 자극함으로써 입맛을 무디게 만드는 원인으로 작용함을 알 수 있습니다.

이런 이유로 담배를 끊고 나면 음식맛이 좋아지게 되고 자연스럽게 평소 먹는 양보다 좀 더 많은 양을 먹게 되는 것입니다.

즉 담배를 끊게 되면 간접적으로나마 음식 섭취량을 늘게 함으로써 살 찌는데 도움을 준다고 할 수 있습니다.

### 3. 군것질

담배를 피우다가 끊게 되면 안절부절 못하는 경우가 많습니다. 손을 가만히 놔두지를 못하고 일시적으로 정신적 공황상태에 빠지게 됩니다. 따라서 자연스럽게 담배 다음의 대체물을 찾게 되고 대부분 먹는 것을 택하는 경우가 많습니다. 어떤 의미에서 담배도 결국 손으로 입으로 가져가는 운동이고 먹는 것과 상당히 유사한 면이 많기 때문입니다.

게다가 스트레스를 먹는 것으로 해소하는 사람들이 의외로 많습니다.

위에서 느끼는 포만감을 통하여 위안을 받기 때문입니다. 담배 역시도 담배를 끊을 때 나타나는 금단증세를 일종의 스트레스를 받아들이기 때문에 이것과 결코 무관하지 않습니다.

따라서 담배를 끊게 되면 평소 안하던 군것질을 하게되는 경우가 많고 살을 찌게 하는 원인으로 작용합니다.

### 4. 혈액순환



담배의 해악을 얘기하자면 몇면을 할애해도 부족할 만큼 끝이 없을 것입니다. 담배의 경우 미용상으로는 피부의 노화를 촉진함과 동시에 폐암, 동맥경화, 십이지장 궤양 등 각종 성인병의 원인이 되기도 합니다.

특히 혈액순환을 원활치 못하게 함으로써 신규조직 형성 및 발달에도 좋지 않은 영향을 주기도 하는데 담배를 끊고 가벼운 운동을 병행하다보면 혈액순환계통이 회복됨으로써 새로운 살과 근육이 더 빨리 몸에 형성되게 됩니다.

따라서 결론적으로 얘기하자면 담배 그 자체가 직접적으로 살 찌는데 주는 영향은 극히 미미하며 간접적으로 체질 및 식습관 개선을 통해 살 찌는데 좋은 영향을 줄 수 있습니다.

그럼 어떻게 해야 효과적으로 담배를 끊을 수 있을까요?

서울시 전자사보에 소개된 내용을 올려 드리겠습니다.

### 1. 담배보다 좋은 일곱가지 일들

(1) 저금 : 담배를 피우지 않으면 돈이 절약됩니다. 평생 피울 담배, 라이터값을 생각해 보십시오. 티끌모아 태산이라는 말이 이럴 때 쓰라는 말이 아닐까요?

(2) 향수 뿌리기 : 담배를 오래 피워왔거나 많이 피우면 몸에 니코틴 냄새가 배어 텃텃하고 독한 냄새가 나지만 좋아하는 향의 향수를 몇가지 준비해 그날의 분위기에 따라 살짝 뿌려보면 하루가 상쾌해 집니다.

(3) 마사지 : 남자든 여자든 요즘엔 자신의 피부를 중히 여기는 추세입니다. 남보다 깨끗한 피부를 위해서.

(4) 샤워나 목욕 : 하루의 피로도 씻는 데는 미지근한 물로 목욕하는 것이 도움이 된다고 합니다.

(5) 수다를 떨자 : 담배를 피우는 이유가 스트레스 해소라던데, 이보다

좋은 스트레스 해소법은 없다고 봅니다. 평소에 허물없이 지내는 사람과 신나게 한번 떠들어 봅니다.

(6) 천연과즙이나 야채즙 마시기 : 싱싱한 과일이나 야채를 한바구니 씻어다가 식구들, 혹은 친구들과 한잔씩 마셔보는 겁니다. 건강에도 좋고 사이도 더 좋아질 것입니다.

(7) 심호흡과 맨손체조 : 스트레스 대처에 가장 필수적인 것은 이완(relaxation)입니다. 휴식은 신체의 근육들이 이완되었을 때만이 이루어집니다. 그러므로 학업이나 업무중에도 잠시 짬을 내서 심호흡과 맨손체조를 해주는 것이 좋습니다.

## 2. 담배 끊기 실전 이용법

(1) 끊기에 가장 좋은 때를 잡아라 : 담배로부터 탈출하는 D데이를 정하셔야 합니다. 스트레스 받을 일이나 골치거리가 별로 없는 때(예를 들자면 휴가때라든지) 또는 어떤 계기로 생활이 바뀔 때 즉, 새집이나 새 사무실에 이사를 간다던가, 새 직장을 구했다던가, 임신을 했다던가 하는 때를 고르면 좋습니다.

(2) 같이 금연 할 동지를 구하라 : 지금, 금연의 결심을 내렸다면 한개피의 담배라도 피워 줄일 생각을 하지 마십시오. 가능하다면 친구나, 직장동료와 같이 금연을 시작하셔야 합니다. 금연의 동기가 더 커지고 금연이 한결 쉬워집니다. 또 가족, 친구, 동료들에게 담배를 끊기로 한 결정을 이야기하셔야 합니다. 그들은 당신에게 큰 도움을 줄 것입니다.

(3) 흡연도구 (재털이 라이터 성냥 등)를 없애 버려라

(4) 육체적인 운동을 하라(조깅, 산책, 수영, 자전거 타기 등)

(5) 한가한 시간을 갖지 말라 : 깊고 천천히 심호흡을 자주 하셔야 합니다. 한번에 2-3분씩 하루에 수회 반복하면 이것이 마음의 평정을 되찾아줍니다. 두뇌를 쓰는 취미를 잡으면 담배 피우고 싶은 마음을 없애는데 도움이 됩니다. 정원을 가꾸든지, 독서를 하든지, 집안의 허드렛일을 하여 한가

한 시간을 갖지 마십시오.

(6) 유혹을 피하라 : 가능하면 비흡연자와 자리를 같이 하셔야 합니다. 식간에 굳것질을 하지 마십시오. 식사 후엔 주변을 산책하셔야 합니다. 담배에 불을 댕기고 싶을 때는 언제나 한 컵의 물을 마십시오. 커피와 알콜류 음료를 피하셔야 합니다. 금연을 시작했다면 절대로, 절대로 담배에 불을 댕겨 물지 마십시오. 수개월, 수년이 지났더라도, 단 한 개피의 담배가 지금까지의 노력을 수포로 돌려버립니다. 가장 중요한 핵심입니다.

### 3. 금연하기

(1) 감연법(서서히 담배양을 줄여가면서 끊는법)

(주의: 쉽게 시도해 볼 수 있는 이상적인 방법 같지만 성공률은 그리 높지 못합니다)

(가) 담배를 가지고 다니지 말고 찾기 힘든 곳에 두고 재떨이, 라이터, 성냥을 치워 버립니다.

(나) 담배대신 무가당 껌이나 은단 등을 사용합니다.

(다) 하루 중 첫담배를 늦춰서 피우고 마지막 담배를 앞당겨 피우고 잠자리에 일찍 듭니다.

(라) 공공장소, 교통수단 그리고 금연지역에서는 절대 담배를 피우지 않습니다.

(마) 식사 후에는 즉시 양치질을 하고 자극성이 있거나 기름진 음식을 삼갑니다.

(바) 담배생각이 날 때마다 심호흡을 하고 냉수를 마시면서 최대한 참습니다.

(사) 가족들과 친지들에게 금연 결심을 알려서 도움을 받습니다.

(아) 담배를 피우는 사람이나 장소를 되도록 피합니다.

(자) 담배를 잊기 위한 적당한 레크레이션이나 운동을 즐기는 등 새로운 분위기와 환경을 만 들도록 노력합니다.

(2) 단연법(한번에 딱 끊는법)

(가) 가장 담배 맛이 없어졌을 때, 심신이 가장 한가로울 때 혹은 직장이 연휴로 휴무일 때 등 특정한 시기를 선택해서 단번에 금연을 시도하는 것입니다.

(나) 금연 중에는 평상시의 생활계획보다 금연을 시도하기 위한 나름대로의 생활계획을 작성하는 것이 필요합니다.

(다) 담배를 끊기로 결심했다가 실패할 때에는 쉽게 허탈감을 느끼게 되는 경우가 많으므로 마음을 굳게 먹고 가능한 편안한 마음으로 실천하도록 합니다.

(3) 약물방법

(가) 니코틴 껌이나 니코틴 패치가 있으나 이러한 약물만으로는 금연을 완전히 성공하지 못합니다.

(나) 이 방법은 흡연자가 금연을 실행할 때 금단 현상을 방지해 줄 수 있는 이점이 있지만 약물에 대한 의존성이 생기게 되므로 장기간 이용하기가 어렵습니다.

## ▣ 살찌는 습관 2 : 하루 5끼 식사원칙을 지켜라

살을 찌기 위해 노력하는 분들을 보면 폭식하는 경우가 의외로 많습니다. 때로는 이미 배가 불러 더 먹을 수 없는 정도가 되었는데도 살을 찌고자 하는 일념으로 억지로 먹는 분도 계시는데 이것은 지극히 위험하며 어리석은 방법입니다.

물론 어느 정도 적정 이상의 식사를 하는 것은 살을 찌는데 도움이 되기는 하지만 폭식은 결코 살찌는데 도움을 줄 수가 없습니다. 게다가 폭식을 하게 되면 위가 과도하게 팽창을 하며 기능이 떨어져 만성적인 소화불량이나 위, 식도 역류를 낳을 수도 있습니다.

다시 말해서 한번에 많은 양을 먹는 것 보다는 여러 번에 걸쳐 적량 이상의 음식을 먹는 것이 좋으며, 하루 3끼를 4~5끼로 나누어 먹을 경우 소화 흡수력 또한 좋아지게 됩니다.

하지만 하루 5끼가 살찌는데 분명 도움이 되는 줄 알면서도 실천하기 어려운 면도 있습니다. 특히 직장인의 경우 아침에 일어나 정신없이 출근하다 보면 아침을 거르게 되는 경우가 비일비재함과 동시에 근무 중간 중간에 짬을 내서 간식을 먹는 것이 말처럼 쉬운 일은 아니기 때문입니다.

그렇다면 직장인에게 있어 하루 5끼 원칙은 어떻게 해야 지킬 수 있을까요?

여러 가지 방법을 생각할 수 있겠지만 쉽게 생각할 수 있는 방법으로 전날 미리 음식을 만들어 두어서 다음날 아침에 번거스러운 아침식사 준비시간을 절약할 수가 있습니다. 대개 아침에 일어나보면 출근시간이 쫓기어 아침식사를 거르게 되는 경우가 많기 때문입니다. 따라서 전날 저녁에 미리 다음날 아침에 먹을 음식을 만들어 둬서 10여분 정도로 아침식사 시간을 줄일 수 있습니다.

또한 출근한 이후 짬을 내서 먹는 식사대용 꺼리는 간단해야 합니다. 초기에는 의욕이 찬 나머지 아침 일찍 일어나 영양질이 풍부한 식사대용 꺼리를 만들어 가기도 하는데 처음의 의욕은 높이 살만하다고 하더라도 이럴 경우 며칠을 못가서 제 풀에 지치는 경우가 생기게 됩니다. 또 사무실 직원들의 시선을 의식해 가며 도시락을 들고 밖에 나가 먹는다는 것은 생각보다 실천하기가 어렵습니다. 따라서 들고 나가도 별 눈치 안 보이며 10여분 안팎으로 후딱 먹어치울 수 있는 식사대용 꺼리를 준비해 가는 것이 좋습니다.

그럼 이런 식사대용 꺼리로는 무엇이 좋을까요?

살찌는데 있어서 탄수화물과 단백질은 필수 영양소라고 할 수 있는데, 탄수화물로는 감자, 단백질로는 계란이 식사대용 꺼리로는 최고의 식품이라고 할 수 있습니다.

탄수화물의 경우 대표적인 음식으로 밥을 들 수가 있겠지만 주먹밥을 만들지 않는 이상 먹는 게 까다로운 것 또한 사실입니다. 하지만 감자의 경우 전날 저녁에 찜통에다가 푹 삶으면 그만인데다 들고 다니기도 간편해서 랩으로 싸가지고 호주머니에 넣고 다니면 누가 봐도 감자라고 생각하기 어렵습니다. 또 계란의 경우도 그 부피와 크기에 비해 어느 단백질 음식에 남부럽지 않을 만한 영양분을 지니고 있고, 먹기 또한 간편해서 간단히 껍질을 벗긴후 한입에 넣으면 그만입니다.

물론 감자나 계란이 딱딱해서 잘 위로 안 넘어갈 때가 있는데 이럴 때는 역시 집에서 가지고 나온 우유랑 같이 드시면 더욱 좋습니다.

따라서 전날 또는 아침에 감자, 계란을 각 2개씩 삶아 놓는 것으로 준비는 완료되는 것입니다. 아침에 배달된 우유 2개까지 포함해서 말입니다.

또한 감자 1개와 계란 1개는 먹어도 일시적인 포만감이 들 뿐 점심이나 저녁을 먹는데 큰 부담을 주지 않기 때문에 하루 5끼 원칙을 지키는 것은 그렇게 어렵지 않습니다.

### ▣ 살찌는 습관 3 : 틈나면 군것질하라

살찌는 습관 1에서 담배를 끊으면 자연스럽게 군것질이 늘었다고 얘기를 드린 적이 있습니다.

군것질의 종류는 이루 헤아릴 수 없이 많습니다.

과자부터 시작해서 아이스크림에 이르기까지 슈퍼마켓에 들어가 눈에 띄는 모든 것이 다 군것질거리라고 할 수 있습니다.

그렇다고 해서 근무 도중에 뭔가를 갈작갈작 먹는 것이 어려울 수 있습니다. 따라서 가급적이면 바삭바삭 소리가 나는 스낵류보다는 소프트한 비스킷류를 권장하고 싶습니다. 초코파이나 도넛 같은 제과류 또한 괜찮습니다. 군것질 식품은 약간의 정도 차이만 있을 뿐 영양소나 칼로리의 차이는 그렇게 크지 않기 때문에 자신의 좋아하는 기호에 따라 골라 드시면 됩니다.

다만 한가지 명심할 것은 슈퍼마켓에서 군것질 거리를 살 때 당장 먹을 양만 사질 말고 가급적이면 삼사일 먹을 양을 사시라고 말씀드리고 싶습니다. 왜냐하면 사소한 것일 수는 있겠지만 군것질을 사러 슈퍼마켓에 나오는 것 자체가 일정한 노력이 요구되기 때문에 가급적이면 그 횟수를 줄일 필요가 있는 것입니다. 특히 막상 입이 심심하여 군것질 거리를 찾을 때 당장 집에 없으면 안먹어도 그만이라는 생각부터 들기 때문에 언제나 넉넉히 사두는 것이 좋습니다. 물론 빵과 같은 제과류의 경우 유통기한을 항상 염두에 두고 드시기 바랍니다.

일단 사놓은 군것질은 잘 때 제외하고 언제든 먹는다고 보시면 됩니다. 텔레비전을 볼 때가 군것질 먹는데 가장 적격이라고 할 수 있으며 남으면 잘 밀봉해서 냉장고 안에 넣어두시면 됩니다. 또 가급적이면 봉지의 뒷면에 나와있는 성분을 잘 참조하시어 살 찌는데 도움이 되는 탄수화물, 단백질 함량이 높으신 것을 구입하시면 더욱 좋습니다.

## ▣ 살찌는 습관 4 : 틈나면 저울질하라

살을 찌고자 하는 사람들에게 반드시 있어야 할 물건으로 저울계를 꼽을 수 있습니다. 저울계 없이 체중을 늘린다는 것은 뜯구름 잡는 것과 다를 바가 없기 때문입니다.

필자의 경우에도 하루에 열 번 넘게 저울계에 올라가며 체중의 증감을 확인하였는데, 체중계가 주는 두가지 잇점은 다음과 같습니다.

1. 체중계를 통하여 항상 긴장된 마음을 유지할 수 있을뿐더러 자극을 통한 열의와 욕구를 고취시킬 수 있습니다.

체중계에 오른다는 행위는 체중의 증감을 떠나서 자신의 문제에 집중하고 있음을 의미하며, 체중이 늘었을 경우 의욕과 기쁨을 느낄 수 있을뿐더러 반면 체중이 줄었을 때 자극을 통한 재동기화가 이루어지게 하는 중요한 촉매제로서의 역할을 하게 됩니다. 따라서 체중계는 단순히 체중을 재는 도구 이상으로 중요한 조언자로서의 역할을 하게 되는 것입니다.

물론 한두시간 사이에 체중이 늘거나 줄 수 있는 것은 아니지만 체중계에 오름으로써 자신의 각오를 새롭게 하고 잠재의식 속에 살을 찌고 싶다는 강한 욕망을 심는 동인의 하나로 작용하게 됩니다.

2. 체중의 증감을 통해 무엇이 자신에게 효과가 있고 없는지 알 수 있게 되는 중요한 계기가 됩니다.

살 찌는 방법으로 소개되고 있는 모든 것들이 자신에게 100% 적용된다고 할 수 없습니다. 왜냐하면 사람마다 체질과 환경이 다르기 때문입니다.

따라서 일단 소개된 데로 실행한 후에는 항상 자신을 점검해야 할 필요성이 있으며, 이것은 수시로 체중을 재 봄으로써만이 가능하다고 할 수 있습니다.



이런 이유로 체중을 채는 것은 지나쳐도 부족함이 없는 중요한 살찌기 습관이며, 체중계가 댁에 없다면 당장 구입부터 하시라고 말씀드리고 싶습니다.

## ▣ 살찌는 습관 5 : 틈나면 스트레칭하여라

살찌는데 중요한 습관 중의 하나로 스트레칭을 들 수가 있습니다.

스트레칭의 경우 멎쳐있던 근육을 풀어줌과 동시에 인체의 각 부위를 적당히 자극 줌으로써 혈액 순환에 도움을 주며, 그 동작도 간단히 구성되기 때문에 인체에 전혀 무리를 주지 않는 범위 내에서 따라 배우기도 쉽습니다.

또한 혈액순환이 잘 된다는 것은 그만큼 새로운 조직 형성 및 발달에 필요한 영양소가 세포 구석구석에 잘 전달되는 것을 의미하며 스트레칭이 살찌는데 있어 직간접적인 영향을 준다고 할 수 있습니다.

필자의 경우도 틈만 나면 양손을 각지 껴서 뒤로 돌린다든지 아니면 젖꼭지에 힘을 주면 가슴을 모으는 동작을 주로 취했는데 한번 하고 나면 피가 가슴쪽에 모여 부풀어 오르는 기분 좋은 경험을 할 수가 있었습니다. 필자는 이러한 스트레칭이 가슴살 키우기에도 큰 도움을 주었다고 확신합니다.

그렇다면 스트레칭이란 무엇이며, 어떻게 해야 가장 큰 효과를 얻을 수 있는지 간단히 알아보도록 하겠습니다.

### 1. 어떤 사람이 스트레칭을 해야 하는가?

스트레칭은 연령이나 유연성에 관계없이 누구든지 배울 수 있으며, 특수한 운동 기술이나 높은 체력을 요구하지도 않습니다. 스트레칭은 방법이 쉽고 완만하여 근육의 긴장도와 유연성의 차이에 관계 없이 배울 수 있으며, 특별한 신체적 결함이 없고 건강한 사람이라면 누구나 안전하고 즐겁게 스트레칭을 할 수 있습니다. 그러나 최근에 신체적 결함이 생겼거나 수술을 받았거나 오래 동안 좌업 생활만을 해오던 사람들은 의사의 자문을 먼저 받고 실시합니다.

### 2. 언제, 어디서 하는 것이 좋은가?

스트레칭은 때와 장소를 가리지 않고 가능합니다. 즉, 하루 생활 중 가능한 시간이면 언제라도 하는 것이 좋습니다. 그 예를 들어 보면 하루를 시작하는 아침, 일하던 중 신경의 긴장을 풀려고 할 때, 오랜 시간 동안 서 있거나 앉아 있고 난 후, 몸이 뻣근함을 느낄 때, TV 시청, 음악 감상, 독서, 담소 등이 가능한 여가 시간 등을 들 수 있습니다.

#### 4. 왜 스트레칭을 하는가?

스트레칭은 마음뿐만 아니라 몸에 활력을 불어 넣어 주기 때문에 일상 생활 중의 한 부분으로 일상 생활 중의 한 부분으로 해둡니다. 규칙적으로 스트레칭을 하면 다음과 같은 좋은 점이 있습니다.

- (1) 근육의 긴장을 완화시킵니다.
- (2) 동작이 쉽고 자유로워져 신체의 협응력이 좋아집니다.
- (3) 근육의 염좌 같은 상해를 방지합니다.
- (4) 각종 스포츠의 강력한 동작 수행을 가능하게 합니다.
- (5) 몸과 마음의 교신이 가능해짐으로써 신체의 각성 수준을 높입니다.
- (6) 혈액 순환을 돕습니다.
- (7) 몸을 편안하게 합니다.

#### 5. 스트레칭의 특성

관절의 가동 범위는 능동적인 것과 수동적인 것으로 구분할 수 있습니다. 예를 들어 바로 누운 자세에서 무릎을 곧게 펴고 한 쪽 다리를 들어 올릴 때 스스로의 노력만으로 최대한 들어 올릴 수 있는 정도를 능동적 관절 가동 범위라고 하며, 보조자에 의해서 다리를 들어 올릴 수 있는 정도를 수동적 관절 가동 범위라고 합니다.

일반적으로 수동적 관절 가동 범위가 능동적 관절 가동 범위를 초과합니다. 그러나 두 가지의 차이가 너무 크면 관절은 상해를 입기 쉽습니다. 관절 가동 범위를 증진시키기 위해 사용되는 스트레칭 운동은 일반적으로 2가지로 분류됩니다.

### (1) 동적 스트레칭

탄성을 이용한 동적인 스트레칭은 가장 오래된 전통적인 방법으로 근육과 결합조직을 스트레칭 하기 위해서 반동을 주거나 상하 좌우로 흔드는 동작을 사용하는 방법입니다. 주동근의 반복적 수축이 길항근의 빠른 수축을 가져오기 위해 쓰여지며 이 때 비틀거나 당김을 통해 관절의 가동 범위를 증가시킵니다. 이 방법은 근육을 빨리 긴장 시킬 수 있지만 자극이 조직의 신장력보다 크면 상해가 발생하거나 근육통을 유발할 수 있습니다.

### (2) 정적 스트레칭

느리고 정적인 스트레칭 방법은 관절 가동 범위의 한 극단에서 관절 주변의 근육과 결합 조직을 정적으로 스트레칭하는 방법입니다. 이 방법은 근방추(근육의 과신전을 제어하는 신경)의 동적 부분이 늘어난 위치에 빠르게 적응하기 때문에 근육이 본래의 상태로 되돌아 오려는 강도는 감소하게 됩니다. 이것은 근육의 반사적 수축을 줄이고, 목표하는 근육과 조직을 서서히 스트레치하여 약간 당기는 느낌이 나타나는 위치에서 시간을 연장하는 방법입니다. 정적 방법의 가장 큰 장점은 동적인 방법에서 발생할 수 있는 조직상해의 근육통의 위험성이 적다는 것입니다.

## 7. 운동 강도

처음에는 각 형태의 운동 중 가장 쉬운 단계를 일정한 속도로 자신이 최대한 할 수 있는 횟수의 약 70% 정도로 1~2세트 운동합니다. 운동 속도는 근육에 힘을 가하는 데 2초, 힘을 푸는데 2~4초 정도로 일정한 리듬을 유

지하면서 반복합니다. 각 단계의 운동이 익숙해져 20~30회씩 반복이 가능하게 되면 그 다음 단계로 넘어가 조금 더 힘이 드는 동작으로 종목을 바꿉니다. 최소한 25회를 반복하여 3~4세트 운동할 수 있게 되면 체중에 부가적인 중량을 더하여 실시하는 것이 효과적입니다.

## 8. 운동 빈도

처음에는 일주일에 한두 번 운동하는 것이 바람직합니다. 점차적으로 근력 및 근지구력 강화를 위해서는 적어도 일주일에 3회는 운동해야 하며, 최소한 4~8주 동안 지속해야 효과를 거둘 수 있습니다. 근피로가 최소화되도록 하루 건너(48시간) 실시하는 것이 가장 좋습니다.

## 8. 주의 사항

운동 전후에 5~10분의 스트레칭 운동을 실시하여 근육과 관절의 긴장을 충분히 완화시키며, 좋은 자세를 유지해야 합니다. 근육이 긴장할 때 호흡을 멈추지 말고 자연스럽게 호흡해야 합니다.

## 10. 참고 사항

근력 운동 기간 중 근수축을 강하게 할 수 있도록 단백질 등 영양소를 평상시보다 많이 섭취토록 합니다. 일시적으로 힘을 모으는 근력운동은 심장에 강한 자극을 주므로 심장병, 고혈압, 외과적 수술, 탈장 등의 경험이 있는 사람은 과도한 근력 운동을 삼가해야 합니다. 운동하기에 편안하고 땀의 흡수력이 좋은 면으로 된 운동복을 입습니다. 식사 후 한시간 이내에 과도한 근력 운동은 삼가하여야 합니다.

## 12. 스트레칭의 주의점(참고 : 체력 트레이닝, 최은택, 태근문화사)

- (1) 스트레칭을 하는 동안 계속 숨을 쉰다.(호흡을 멈추면 근육이 수축됩니다)
- (2) 스트레칭 시간은 10초를 유지하고 30초까지 늘립니다.
- (3) 스트레칭을 무리하게 하면 안됩니다.
- (4) 매일 꾸준하게 실시합니다.
- (5) 바운딩 동작을 하지 않도록 합니다.
- (6) 완만한 동작으로 실시합니다.
- (7) 신체의 양쪽 모두 스트레칭이 되어야 합니다.
- (8) 스트레칭을 하기 전에 반드시 워밍업 동작을 하도록 합니다.
- (9) 팔꿈치를 바닥에 붙여야 합니다.
- (10) 발바닥 전체를 지면에 밀착시키고, 몸을 안정되게 지탱합니다.
- (11) 호흡은 정상적으로 유지합니다.
- (12) 모든 스트레칭은 천천히 실시합니다.

## ▣ 살찌는 습관 6 : 틈나면 자기암시를 걸어라

살찌는 여섯가지 습관으로는 자기암시를 들 수가 있습니다.

자기암시라는 말은 평소 들어본 적은 있어도 그 구체적인 내용은 무엇이며 실생활에 어떻게 적용해야 하는지 아는 분은 그리 많지 않을 것입니다.

그럼 여기서 자기암시란 무엇이며 살찌는 자기암시는 어떻게 해야 하는지 알아보도록 하겠습니다. (CRM파크에서 발췌)

### 1. 자기암시

자기암시란 우리가 오감 즉 시각, 청각, 후각, 미각, 촉각을 통해 스스로 자기 마음에 주는 암시나 자극을 말합니다. 일종의 자기 최면이라고 할 수 있는데 자기암시는 자신의 생각이나 소원을 의식적으로 잠재의식에 주입함으로써, 우리들의 인생마저도 변화시키는 힘을 가지고 있습니다.

사람은 누구나 '자기의 생각'이라는 것을 가지고 있습니다. 그리고 그것이 긍정적이든 부정적이든 '자기의 생각'이 자기도 모르게 잠재의식에 자기암시를 주고 있습니다.

인간은 이 오감을 통해 잠재의식에 받는 암시의 힘으로 생활에 필요한 모든 것을 창출하는 능력을 가진 동물입니다. 그러나 이 능력을 효과적으로 활용할 수 있는 사람은 드문 것 같습니다.

잠재의식은 비옥한 밭과 같습니다. 하지만 그 땅이 아무리 기름지다 해도 씨앗을 뿌리지 않고 방치해 두면 머지않아 잡초가 무성해 못쓰게 됩니다. 이것은 잠재의식에도 마찬가지로 적용됩니다. 긍정적인 자기암시가 주어지면 잠재의식은 당신이 바라는 것을 가꾸어 발전시킵니다. 그러나 만약 그대로 방치해 두면 가능성에 가득 찬 잠재의식도 잡념에 점령되어 파멸해 버립니다.

### 2. 되풀이하는 일의 중요성

소망을 이루는 6가지 원칙을 이미 앞에서 설명한 바 있습니다.

당신의 소망을 종이에 써서 하루에 세 번씩 소리 내어 읽고, 이미 그 소망을 달성한 것처럼 느끼도록 노력하라고 일러 주었을 것입니다. 이 가르침을 지켜 나가면 당신의 소망은 잠재의식 속에서 부동의 신념으로 변화할 것입니다.

이 가르침을 되풀이하면 당신은 소망을 일으켜 현실의 돈이나 그 외의 것으로 전환 시키는 적극적인 사고가 차차 습관화되어 몸에 배게 됩니다.

그런데 소망을 소리 내어 읽을 때, 중요한 것은 그 말이 아니고 그것을 반복함으로써 생겨나는 마음의 변화입니다. 잠재의식은 마음의 변화 즉, 감동에 의해서 비로소 놀라운 힘을 발휘하게 됩니다. 실증이 나겠지만 되풀이하는 일의 중요성을 십 분 이해해주시기 바랍니다. 이 되풀이하는 일을 안이하게 생각하고 있기에 많은 사람들이 어떠한 방법으로든 기회를 놓치고 있는 것입니다.

말뿐인 그것도 감정이 깃들여 있지 않은 말로는 잠재의식을 움직이지 못합니다. 잠재의식을 자극하기 위해서는 신념에 찬 감정이 베어 나는 힘찬 말이어야만 합니다. 아마도 처음 마음 먹은 사람에게는 어려울지도 모릅니다. 그러나 한두 번으로 잘되지 않는다 해서 곧 그만 두어서는 안 됩니다. 연습도 하지 않고 노력도 없이 무엇인가를 얻으려고 하는 안이한 생각은 버리도록 하셔야 합니다.

진심으로 성공하기를 원한다면 '수를 쓰는 일'은 하지 않아야 합니다. 인내하며 끝까지 해내야 한다는 각오가 잠재의식을 불러 일으키는 것입니다.

그러면 한번 더 자신의 마음에다 물어보라. 당신은 진심으로 소망하고 있는가? 자기암시가 그 힘을 발휘하게 될 것인가, 아닌가는 당신이 얼마만큼 소망에 마음을 집중시킬 수 있는가에 달려 있는 것입니다.

### 3. 기적을 일으키는 믿음



우리에게 요구되는 것은 집중력입니다. 어떻게 하면 집중력을 단련할 수 있을까? 그 첫 번째가 소망하는 바를 명확하게 하는 것입니다. 예를 들어 당신이 많은 돈을 원한다면 바라는 돈의 액수를 분명하게 정합니다. 그리고 눈을 감고 정신을 집중하여 이미 그 소망을 달성한 것처럼 마음속에 그리는 일이 중요합니다.

다음으로 알아두어야 할 것은, 잠재의식은 무엇이든 주어지는 암시를 받아들이나, 몇 번이고 되풀이하지 않으면 좀처럼 그 암시를 받아들이려고 하지 않는다는 사실입니다.

이렇게 계속 반복하여 자기암시를 하는 것 못지않게 중요한 것이 바로 믿음을 갖는 것입니다. 잠재의식이 굳은 신념을 만들어 주는 것은 무엇보다도 당신이 믿기 때문입니다. 가령 당신이 부를 얻을 수 있다고 믿었을 때 이미 돈은 당신이 손을 내뻗치도록 기다리고 있을 것입니다. 그리고 잠재의식이 당신에게 완전한 실행 계획을 가르쳐 줄 것입니다.

이미 말한 바와 같이 소망을 부로 전환시키는 데는 그것을 마음속에 그리는 상상력이 필요합니다. 그러면 상상력이 어떤 힘을 가지고 있는가, 어떤 일을 할 수 있는가, 그 수행하는 역할은 과연 무엇인가 하는 것들이 명확해질 것입니다.

#### 4. 당장 행동으로 들어가라.

소망을 이루기 위해서는 먼저 확고한 계획을 세우는 일이 중요하겠지만, 더욱 중요한 일은 그 소망을 위한 '행동을 일으키는 일'입니다. 그리고 그 전에 해야 할 일은 마음 속에 성취했을 때의 자신의 모습을 그리는 일'입니다.

그렇게 하면 잠재의식이 작용하여 당신에게 무엇인가 해야 할 일을 가르쳐 줄 것입니다. 당신이 무엇을 해야 할 것인가 하는 것은 인스피레이션(영감)이라는 육감의 번쩍임에 의해 알게 됩니다. 인스피레이션이 떠오르게 되면 진솔하게 있는 그대로를 받아들여 그것을 충실하게 실행하면 됩니다.

"목표 실현을 위한 면밀한 계획을 세워 아직 준비가 되어 있지 않아도 상관하지 말고 당장 행동에 옮깁니다."

이 말대로 따르는 일이 중요합니다. 이제 자신의 이론은 깨끗이 버리도록 합니다. 원래, 이론이라는 것은 게으름뱅이입니다. 그러므로 이론에만 사로잡혀 있으면, 결국은 모든 것이 중도에서 흐지부지 끝나 버릴 우려가 있습니다.

당신이 마음속에 소망을 이론 모습을 그릴 수 있게 되면 다음은 그것을 위해 당신이 '어떻게 노력할 것인가'를 생각해야 합니다. 이것은 매우 중요한 일입니다.

### 5. 잠재의식을 움직이는 3가지 원칙

잠재의식을 움직이는 자기암시 방법에는 세가지가 있습니다.

첫째, 밤에 잠들기 전에 당신이 쓴 암시의 말을, 이미 그것을 손에 넣었을 때의 모습을 마음 속에 그리면서 또렷한 목소리로 읽습니다. 예를 들어, 당신이 5년 후 1월 1일까지 세일즈맨으로 활동하여 5만 달러를 벌려고 마음 먹었다 합시다. 그 때 당신이 하는 암시의 말은 아마 다음과 같을 겁니다.

"나는 19xx년 1월 1일까지 5만 달러의 돈을 모읍니다. 이 돈은 5년 동안에 차차 모이게 될 것입니다. 나는 이 금액을 얻기 위해 최선을 다할 각오가 되어 있습니다. 나는 세일즈맨으로서 모든 손님에게 최대의 서비스를 합니다.(가능하면 구체적으로 쓸 것) 나는 이 돈이 반드시 손에 들어올 것이라고 확신합니다. 나는 목적인 돈에 대해 확고한 신념을 가지고 있으므로 그 돈은 손에 만질 수 있을 정도로 분명하게 마음속에 그릴 수 있습니다."

둘째, 다음에는 이 '암시의 말'이 마음 속에서 완전히 당신의 것으로 될 때까지 아침, 저녁으로 반복하여 읽습니다.

셋째, 벽이나 천장, 화장실, 책상 등 눈에 잘 띄는 곳에, 이 '암시의 말'을 붙여 두어 항상 당신의 마음을 자극하도록 합니다.

이 세 가지 일을 실행하는 것이 자기암시의 힘을 발휘시키는 가장 좋은 방

법입니다. 그리고 이러한 것을 행할 때 반드시 감정을 깃들여서 해야 하며 특히 신념을 가지고 자기암시를 행하도록 노력해야 합니다.

이런 일을 하는 것이 매우 바보스러운 것처럼 생각되는 사람이 있을지도 모릅니다. 그러나 아무리 창피해도 기세가 꺾여서는 안 됩니다. 주저하지 마십시오. 물러서지 마십시오. 그냥 충실하게 용기를 가지고 해 보십시오.

누가 뭐라고 말해도 상관하지 마십시오. 당신이 정열을 가지고 순수한 마음으로 이 가르침을 실행해 간다면, 지금까지 당신을 속박하고 있던 고정관념이라는 그물이 풀리고 껍질이 깨져, 당신은 다시 태어난 기분으로 변화 될 것입니다.

## 6. 자기암시 가이드라인

- (1) 자기암시의 주어는 1인칭으로 하고 현재형만을 사용하셔야 합니다.
- (2) 간단하게 만들어라, 보통 1,2 문장이면 충분합니다.
- (3) 긍정적인 형용사를 사용하셔야 합니다.
- (4) 감정이입을 하셔야 합니다.
- (5) 몇 번씩 큰 소리로 되풀이해 읽으면서 여기에 대해 생각해 보십시오.

## 7. 살찌는 자기암시

- (1) 자기암시 문구
  - (가) “나는 한달 안에 10Kg을 불린다!”
  - (나) “나는 한달 후 훨씬 매력적인 사람이 된다!”
  - (다) “내가 먹는 것은 다 살로 간다!”
- (2) 자기암시 이미지
  - (가) 살이 적당히 찢 자신의 매력적인 모습을 떠올립니다.
  - (나) 항상 먹을 때는 지금 먹는 것이 모두 살로 바뀐다고 상상합니다.

(다) 살이 안 찌서 고생하는 사람에게 자신의 성공담을 얘기하는 모습을 떠올립니다.

(3) 자기암시 방법

(가) 문구와 이미지를 동시에 떠올립니다.

(나) 잘 때 이외에는 수시로 자기암시를 겁니다.

자기암시는 무엇보다도 의식적인 노력을 통한 반복적인 훈련이 제일 중요합니다. 즉 하다못해 야구르트 한병을 마셔도 지금 마시고 있는 것이 살로 간다는 믿음을 가지고 마셔야 합니다. 이것은 그만큼 살을 찌고 싶은 강한 의지 및 노력이 없는 한 불가능한 것입니다.

사실 평상시 안하던 노력을 한다는 것이 말처럼 쉬운 일만은 아닙니다. 하지만 이것 역시도 반복적인 훈련을 통해 생활의 일부로서 한번 자리잡게 되면 처음에 느꼈던 어려움은 차츰 줄어들게 될 것입니다.

## ▣ 살찌는 습관 7 : 자기전 먹어라

살이 안 찌서 고민하는 사람들에게 잘 알려진 사실로 자기전 먹는 것은 모든 살로 간다는 얘기일 것입니다.

그렇다면 정말 자기전에 먹는 것은 다 살로 가는 것일까요?

신경계에는 교감신경계와 부교감신경계가 있습니다.

여기서 교감신경계는 주로 능동적 활동이나 전투적 상황 등에서 작용을 하며, 부교감신경계는 주로 휴식, 재충전의 시기에 작용을 하게 됩니다.

따라서 낮에는 교감신경계, 밤에는 부교감신경계가 왕성하다고 할 수 있습니다. 부교감신경계가 왕성해지면 우리 몸은 나른함을 느끼고 쉬고 싶고, 장에서는 영양분의 흡수가, 몸에서는 지방의 저장이 왕성해지게 됩니다. 즉 똑같은 음식을 먹어도 교감신경계가 왕성한 낮에 먹는 것 보다 부교감신경계가 왕성한 밤에 먹는 것이 살로 갈 확률이 높아지는 것입니다. 또한 취침 시에는 신진대사와 성장 호르몬의 분비가 가장 왕성한 때인데다 수면 중에는 활동이 거의 없어 에너지의 소비가 적으므로 취침 전에 탄수화물이나 지방을 섭취하게 되면 대부분 잉여에너지로 전환되어 체내에 축적되게 됩니다.

따라서 자기 전에 먹는 것은 실제로 살이 찌는데 일정부분 도움을 준다고 할 수 있습니다. 그렇다고 해서 아무거나 먹는 것은 옳지 않습니다. 지나치게 자극적인 음식이나 폭식은 위장장애 또는 부종을 낳을 수 있으며, 우리가 흔히 똥배라고 부르는 복부비만을 부르기가 쉽기 때문입니다. 따라서 가급적이면 소화 부담이 적은 음식을 드시는 것이 좋습니다.

특히 단백질의 경우 근육의 생성 및 성장 호르몬 활동에 많은 도움이 되며, 연두부, 두유, 계란반숙이 드시기에 적합합니다. 또한 탄수화물은 살 찌는데 필수적인 영양소로서 바나나, 고구마, 감자, 잼 바른 빵 등을 드시면 좋습니다.

## ▣ 살찌는 습관 8 : 충분한 숙면을 취하라

살찌는데 있어서 또 하나 빼놓을 수 없는 게 바로 숙면입니다.

그렇다면 숙면이 왜 살 찌는데 도움을 주고 도움을 준다면 어떻게 해야 숙면을 취할 수 있는지 알아보기로 하겠습니다.

### 1. 성장호르몬은 아무 때나 만들어지는 게 아닙니다.

성장호르몬이 가장 많이 분비되는 시간은 취침 후 1시간에서 4시간 사이입니다. 또한 하루 24시간 중에서는 보통 밤 10시에서 새벽 2시 사이에 가장 많이 분비됩니다.

뇌파를 통해서 잠을 자는 상태를 관찰해 보면 약 90분을 주기로 하여 수면의 깊이가 반복적으로 변화되는 것을 알 수 있습니다. 즉 수면 초기에는 눈동자가 빠르게 움직인다는 뜻의 램(REM)기가 있다가 점차 눈동자가 움직이지 않는 난램(NON REM)기로 접어들게 됩니다. 특히 난램기는 1, 2, 3, 4단계로 구분되는데 3, 4단계의 깊은 수면단계에서 성장호르몬이 간헐적으로 분비된다고 합니다. 따라서 이 3, 4단계의 숙면이 되는 잠을 자야만이 성장 호르몬의 분비가 많아져 살이 찌게 됨을 알 수 있습니다.

또한 수면 중에는 하루 동안 피로한 조직과 근육이 휴식을 취하게 되며, 새로운 살과 근육의 형성 및 발달에도 역시 도움을 주게 되는데 숙면을 취할수록 그 효과가 더욱 높다고 할 수 있습니다.

2. 그러나 주위를 보면 숙면을 취하지 못하고 오랜시간 잠자리에서 뒤척이는 분들이 많습니다. 그럼 어떻게 해야 숙면을 취할 수 있을까요? 여기서 몇가지 방법을 소개하겠습니다.

#### (1) 잠에 대한 집착을 버려라.

잠을 자야겠다는 노력과 강박관념은 오히려 자율신경을 더욱 흥분시키기

되고 잠이 안 오는 상태에서 자려고 노력하면서 잠자리에 누워 있게되면 {잠자리=불면}이라는 조건이 성립돼 잠자리에 들기만 하면 정신이 더 말뚱말뚱해집니다.

(2) 담배, 술을 사용하지 않습니다.

아주 적은 양의 니코틴은 신경을 이완, 진정시키는 효과가 있습니다. 그러나 그것은 아주 적은 양일 때뿐입니다. 어느 한도를 넘으면 니코틴 역시 중추신경계를 자극해 만성 불면을 초래합니다. 술을 마시는 것은 잠이 들 때 도움이 되지만 효과가 떨어지면서 잠에서 자주 깨거나, 아침에 너무 일찍 깨어나는 수면 말기 불면증이 일어납니다. 또한 잠의 질이 나빠지고 꿈 많은 잠을 자게 됩니다.

(3) 수면제를 사용하지 않습니다.

수면제는 잠을 부르는 약이 아니라 잠을 깨우는 약입니다. 수면제를 먹을 때는 잠에 들 수 있지만 점차 내성이 생겨 더 많은 약을 먹어야만 합니다. 그리고 수면제를 끊으면 다시 잠에 들 수 없습니다. 결국 또 다시 불면의 악순환이 계속되는 것입니다. 또한 수면제를 먹고 잠 든 사람의 수면뇌파검사를 해본 결과 깊은 수면 때 나와야 되는 델타( $\delta$ )파 대신 약간 졸릴 때 나오는 알파( $\alpha$ )파가 많이 나왔다는 연구가 있습니다. 불면증을 치료하기 위해서는 정확한 진단 후 의사의 처방을 받아 약을 사용하여야 합니다.

(4) 침실은 잠자는 데만 사용합니다.

침실은 잠을 자거나 성생활만 하는 공간으로 삼는 것이 좋습니다. 침실에 들어가기만 하면 잠이 오는 관계가 만들어져야 하는 것입니다. 이와 함께 실제로 어제 자신이 잤다고 생각하는 시간외에는 잠자리에 들지 않는 수면 제한 요법, 잠자리에 든 지 15분 이상 잠이 들지 않으면 아예 침실에서 나왔다가 나중에 다시 들어오는 것을 반복하는 자극조절 요법을 사용하는 것도 침실을 사용하는 또 다른 방법입니다. 또한 몇 시에 잠들었는지 간에 일

정한 시간에 일어나는 것도 불면을 이기는 좋은 방법입니다. 우리 몸 속의 생물학적 시계를 제대로 돌아가게끔 하는 가장 강력한 자극이 바로 일정한 기상 시간이기 때문입니다.

(5) 운동은 잠들기 5~6시간 전에 합니다.

운동을 잠들기 전에 하는 것도 자율신경을 흥분시키므로 절대 금물입니다. 그러나 잠들기 5~6시간 전 간단한 운동을 하는 것은 숙면에 도움이 됩니다. 체온이 떨어질 때 졸음이 오는데, 운동을 하면 체온이 오르고 5~6시간이 지나면 떨어지기 때문입니다.

(6) 낮잠을 자지 않습니다.

불면증 환자들은 대부분 낮잠을 자지 않는 것이 좋습니다. 낮잠을 자는 사람의 약 80%가 밤에 잠을 잘 못 잔다는 통계가 있습니다. 생체 주기가 깨지기 때문입니다. 그러나 굳이 낮잠을 자야했다면 정오나 점심 식사 직후에 30분이 넘지 않는 범위가 좋겠습니다. 또 편안한 의자에서 눈감고 쉬는 것은 가수면 상태로 잠과 같은 효과를 얻을 수 있습니다.

(7) 수면에 도움을 주는 음식과 방해하는 음식을 가립니다.

커피, 콜라, 초콜릿, 홍차, 녹차 등 카페인이 많은 음식과 음료를 잠자리에 들기 전에 먹으면 잠에 쉽게 들지 못합니다. 카페인이 중추신경을 흥분시키기 때문입니다. 더구나 카페인의 영향은 8~14시간 동안 이어지므로 피하는 것이 좋습니다.

잠을 자기 위해서는 몸이 최대한 이완돼 있어야 하는데 속이 비면 위장이 긴장된 상태가 되므로, 배고픈 상태로 잠을 자는 것은 수면에 방해가 됩니다. 잠이 드는데 도움이 되는 트립토판이라는 물질이 든 두부, 계란, 우유, 바나나 등을 먹는 게 좋습니다.

(8) 잠자는 자세가 중요합니다.



잠자는 자세에서 가장 중요한 것은 목과 허리다. 다시 말해서 잠자는 동안 정상적인 척추만곡이 유지되며 근육 긴장이 없어야 한다는 얘기입니다. 우리 나라 사람들이 주로 사용하는 높은 베개는 목뼈의 자연스런 만곡을 억지로 펴기 때문에, 그만큼 목뼈와 근육을 긴장시키게 되어 숙면을 방해합니다. 바로 누워 잘 때는 무릎에 베개를 집어넣는다거나 다리를 높은 곳에 두고 잠에 드는 것이 좋습니다. 옆으로 누워 잘 경우도 그렇습니다. 무릎 사이에 베개를 끼우거나 가슴에 품고 자는 것이 좋습니다. 위에 올라온 다리가 바닥에 닿으면서 허리가 뒤틀리는 것을 방지하기 위해섭니다. 옆드려 자는 것은 가장 나쁜 습관입니다. 옆드리더라도 목은 옆으로 돌리고 자야 하는데 이 때 목 관절에 상당한 무리가 가기 때문입니다. 근육이 긴장되고, 인대가 늘어날 뿐만 아니라 신경이 나오는 구멍이 좁아집니다. 디스크에 걸린 것과 똑같은 통증을 밤새 느끼게 되는 것입니다. 또 기도가 눌러 호흡이 곤란해지므로 숙면에 들 수 없습니다.

(9) 코골이를 고칩니다.

일반적으로 옆으로 누웠을 때보다 반듯하게 누웠을 때 코를 심하게 곱니다. 입으로 숨을 쉴 때 코골이가 심해지므로 코를 막히게 하는 각종 콧병을 치료해 주는 것이 필요합니다. 살이 찌면 기도가 좁아지므로 뚱뚱한 사람은 체중을 줄이는 것이 도움이 됩니다. 술과 피로는 기도 근육을 이완시켜 증상을 악화시키며, 진정제와 수면제도 술과 비슷한 영향을 미칩니다. 단순한 코골이 환자에게는 레이저 수술도 권할 만하지만 수면무호흡 환자에겐 오히려 위험할 수도 있습니다. 수술로 치료하기 어려운 경우나 수술로 치료되지 않았을 때 『지속적 기도 양압공급치료(CPAP)』라는 방법을 쓸 수 있습니다. 또한 입 속에 집어넣어 잠자는 동안 기도가 좁아지지 않도록 해 주는 장치인 {Oral Appliance}란 장치의 사용도 많은 도움을 줍니다.

(10) 불면증의 원인을 정확히 진단합니다.

불면증의 원인을 찾는 방법으로 가장 대표적인 것은 바로 수면다원검사임

니다. 수면다원 검사는 여러 가지 생리적 변화들을 다원적으로 기록해 잠을 객관적으로 검사하는 방법입니다. 수면다원 검사를 하면 환자가 하룻밤을 자는 동안 뇌파, 안구운동, 아래턱 및 다리 근전도, 심전도, 코골이, 혈압, 호흡, 공기 흡입량, 성기의 발기 정도 등 몸에서 일어나는 복합적인 생리작용이 30초 간격으로 세세히 기록됩니다. 검사 기록을 분석해 정상인의 잠과 다른 점, 잠잘 때 나타나는 이상 증상 등 불면증뿐 아니라 그 밖의 수면장애에 대해 원인과 유형 및 증세를 찾아내는 것입니다. 수면다원 검사를 통해 불면증을 진단하기 위해서는 최소 2일간의 검사가 필요합니다.

3. 취침 전에 숙면을 유도할 수 있는 대표적인 운동요법으로 이완요법이라는 것이 있습니다. 간략히 여기서 소개하겠습니다.

이완요법은 신체적인 긴장과 이완을 반복시켜서 몸과 마음의 스트레스를 해소하는 방법입니다. 이것은 불면증으로 고통을 받는 많은 환자에게 사용되어서 이미 임상적으로 그 효과를 증명한 바가 있습니다.

이완요법의 구성은 잠자리에 누워서 하는 운동법과 복식 호흡법으로 되어 있습니다. 기본적인 방법은 숨을 천천히 들이마시면서 신체 각 부위에 약 10초 동안 힘을 준 후 천천히 이완시키는 것을 3-4회 반복하는 것입니다. 근육에 힘을 주었다가 완전히 빼는 것을 반복하면 몸과 마음을 긴장시켰던 스트레스가 모두 붉은 녹듯이 사라지게 될 것입니다.

이렇게 전신에 걸쳐서 긴장과 이완을 반복하여 심신을 충분히 이완시켰으면 편히 누워서 양손을 자신의 배꼽 아래 단전에다 가지런히 올려놓고 배가 천천히 가라앉게 숨을 내쉽니다. 숨을 끝까지 내쉬고는 잠시 숨을 멈추었다 다시 천천히 같은 속도로 숨을 들이 마셔서 배가 불룩해지게 복식호흡을 실시합니다.

이때는 호흡에만 정신을 집중시켜야 하고 손으로는 호흡 속도를 느껴 가면서 조절합니다. 무리하게 숨을 길게 끌려고 하지 말고 내쉬고 들이마시는 호흡량을 일정하게 유지해야 합니다. 정신이 호흡에 집중되지 않으면 금방

호흡이 빨라지거나 끊기게 되고 숨결이 흐트러집니다. 정신을 호흡에만 집중하면 마음이 평안해지면서 자연스럽게 깊은 잠 속으로 빠져들어서 숙면을 취하게 됩니다.

## ▣ 살찌는 습관 9 : 규칙적인 생활을 하여라

마른 사람이 군대를 가면 왜 살이 찌까요?

가장 큰 이유는 규칙적인 운동과 규칙적인 식사 때문입니다.

군인들은 아침 6시에 기상하여 간단한 아침운동을 합니다.

그리고 아침식사는 8시 전후에 하게 됩니다. 오전일과가 끝나면 1시를 전후하여 다시 점심식사를 하고, 오후일과를 마친 뒤에는 저녁 6시를 전후하여 저녁식사를 하게 됩니다. 취침은 통상 밤 10시에 하게 되며, 밤에는 몰래 초코파이와 건빵을 먹기도 하고 야간 근무시에는 마치고 나서 라면을 먹기도 합니다. 아무튼 간식과 잠자는 시간을 제외하면 약 5~6시간 간격으로 일정한 식사를 하게 됩니다.

따라서 군인들은 특별한 이상이 없는 한 위장 질환을 앓는 경우가 거의 없는데, 하루 세끼 일정한 분량의 음식을 정확한 시간에 나누어 먹기 때문입니다.

이래서 군대식 살찌기라는 신조어도 생겨났는지 모르겠습니다.

지금까지 죽 열거한 9가지 습관을 생활 속에 패턴화 하십시오.

예전에 가그린 CF에서 ' 습관되면 좋다' 라는 카피가 유행한 적이 있습니다. 사실 모든 습관이라는 것이 몸에 배이기 전까지만 불편하고 곪끄러울 뿐이지 일단 하나의 습관으로 자리잡게 되면 처음의 불편은 응당 사라지게 마련입니다.

따라서 당장에 불편하고 새로운 생활습관에 적응하기 힘들다고 하더라도 그 시기를 묵묵히 이겨낼 필요가 있습니다.

특히 규칙적인 식사, 간식, 운동, 취침만큼은 반드시 실행에 옮기도록 하십시오. 영양, 운동, 수면이야말로 살찌기 위한 필수요소이기 때문입니다.

바이올리듬처럼 이러한 모든 습관이 하나의 일정한 리듬으로 이어나갈 때 순풍에 돛을 단 배처럼 살찌기 위한 목적지에 더 빨리 도달할 수 있게 될 것입니다.

## V. 베스트 살찌기 성공담

### ▣ 성공담 1

제 말대로 하시면 한달에 20kg은 누구나 찹니다.

단 부작용은 책임못집니다. 사람이 살이 찌거나 빠지는 데는 매우 단순한 이유 밖에 없습니다.

몸이 움직이는데 필요한 것이 열량인데 소모하는 에너지보다 적게 섭취하기 때문에 살이찌지 않는 것입니다. 살이 찌는 이유는 그 반대겠죠? 물론 이론상으로는 누구나 3살 먹은 애들도 다 아는 것이지만 그것을 실천하는 일은 말처럼 간단한 문제가 아니죠. 그래서 비만한 분들이 살을 빼기위해 피나는 다이어트를 하더라도 성공하는 일이 힘듭니다. 어디선가 들은 말인데 다이어트에 성공하는 일이 암을 암을 치료하는 일보다 성공 확률이 더 떨어진다고 하더군요. 그 반대로 살이찌는 일은 살을 빼는 일보다 훨씬 쉽다는 것입니다. 사람 뿐만 아니라 모든 동물은 열량을 소모하는 일 보다 섭취해서 축적하는 일이 비교도 할 수 없을 만큼 더 강합니다.

예를 들어 살을 1kg 을 찌려면 약 7500칼로리정도 섭취해야 합니다.근데 7500칼로리 정도는 하루에 충분히 섭취가 가능합니다. 깜짝 놀라시겠죠? 7500칼로라면 공기밥으로 따져도 25그릇정도나 되니까요. 생각만 해도 배가 부르시죠? 참고로 저는 살찌기위해 하루 10,000칼로리 이상도 먹었습

니다. 저의 몸무게는 사연 주신 분 보다 훨씬 말랐었습니다. 키174에 몸무게 45kg까지 나갔으니깐요. 현재는 70kg 넘어요. 7500칼로리를 공기밥으로 드시면 채 두그릇도 못먹고 녀다운.

그러나 고당질 고지방식품은 한번에 3000칼로리 정도는 드실 수 있습니다. 돼지고기나 치즈 유제품등 특히 땅콩, 아몬드, 호두, 잣 등의 견과류는 열량이 엄청나게 높습니다. 이들은 100g에 약 600칼로리 정도로 고열량입니다. 제가 자주 먹는 호두나 잣, 땅콩 등을 공기로 한공기 정도 먹으면 1000칼로리가 훨씬 넘으니깐요. 이런 식품들은 10분도 안되서 게눈 감추듯 먹는 것은 아주 쉽지요.

그런데 운동으로 소비하려면 70kg의 성인 남자가 걷기(4km/h)의 속도로 10시간을 쉬지않고 걸어야 겨우 2400 칼로리를 소모 한다고 합니다. 또 라면 한그릇은 500칼로리 정도인데 이것을 운동으로 소비하려면 한시간 가까이 달리기를 해야 한다고 합니다. 그러니 살 빼는것 보다 찌는것은 일도 아니겠지요? 그런데 같은 양을 먹는데도 찌는 사람과 앓찌는 사람이 있는데 이것은 기초대사량이 차이가 있는 것입니다. 그러나 기초대사량이 아무리 높아서 소비를 많이 한다고 해도 살찌기위해 섭취하는 열량을 소비하기는 불가능 합니다. 그렇게 되면 섭취한 에너지는 지방세포에 차곡차곡 쌓이기 시작하지요. 사실 많이 먹는데도 살이 안 찌다는 말들을 마른 분들이 많이 말씀하시는데 대부분이 특별한 질병을 제외하고는 활동하고 소모하는데 비해 적게 먹는다는 것이 결정적 원인입니다.

본인이 생각하기에는 많이 먹는다고 생각하시겠지만 제가 보기에 거의 10중 9명은 적게 먹는다는 것 이었습니다. 그것은 제가 경험자로서 자신할 수 있는데 제가 전에 말했을 때 늘 많이 먹는데도 살이 앓찌다는 생각을 했었는데 사실은 객관적으로보나 소모하는 열량에 비례해 볼때 적게 먹는다는 것이었습니다. 물론 주위에 다른 사람들과 비교해볼때 많이 먹는다고

느낄 수도 있지만 사람의 소모열량은 개인차가 상당히 나니까 절대 비교하지 말라는 것입니다. 특히 마른체질의 경우 저같은 경우에는 그때당시 여간 먹어도 살이 찌지 않더군요.(나 혼자 생각이지만.)

그러나 일단 한번에 먹는 음식의 양을 늘리면 처음에는 정말 고통스럽더군요. 제 경우엔 어느 정도 먹었냐하면 숨쉬기가 곤란할 정도까지 먹습니다. 그리고 배가 너무 부르면 일단은 움직이는 게 힘들고 귀찮아 집니다. 그리고 곧바로 누워서 자거나 (때때로 너무 과식하면 배가 아파서 잠이 오지 않습니다) 손가락 하나 까딱하지 말고 TV를 보다가 2~3시간 가까이 지나면 어느 정도 소화가 됩니다. 이때가 포인트입니다. 우리의 인체는 음식물을 섭취하고 나서 2시간 이후부터 쓰고 남은 에너지를 지방으로 축적한다고 합니다. 원래 이때부터 살 빼는 분들은 운동을 해야 겠지만 살찌기 위해서는 먹어야 합니다.

그런데 아까 과식했기 때문에 음식 먹기가 여간해서 힘듭니다. 이때에는 소화흡수가 되기 쉬운 고당질의 식품이 좋습니다. 고기류보다 탄수화물위주로 탄수화물은 단백질보다 소화흡수가 빠르고 중성지방을 축적하기에는 가장 이상적인 살찌는데 일등공신입니다. 빵, 밥, 면, 떡, 과자, 기타 단 음식들 그리고 살이 찌기 위해서는 열량이 전혀 없는 생수나 보리차 등을 마시지 말고 음료수나 과일주스, 우유등으로 대체 항상 과일주스나 음료수 등의 당류의 탄수화물을 물대신 마시는 것이 포인트 우리가 흔히 살찌는 음식으로 고기를 말하는데 사실알고 보면 진짜 원인은 우리가 주식으로 먹는 탄수화물입니다.

탄수화물을 적게 먹으면 근육에 저장된 글리코스와 간에 저장된 글리코겐이 쓰이게 됩니다. 글리코겐은 저장을 한번에 많이 할 수 없기 때문에 때마다 섭취해야하며 참고로 12시간정도면 간에 저장된 글리코겐은 바닥이 난다고 합니다. 이때부터 단백질과 지방이 에너지로 쓰이는데 살이 빠지는 원

인입니다. 특히 단백질은 무게가 지방보다 무겁기에 단백질 손실은 체중이 많이 줄어드는 원인이지요. 또한 체내의 단백질은 인체에 기초 대사량에 영향을 미칩니다. 굶어서 살을 뺀 사람들이 전보다 훨씬 조금 먹는데도 훨씬 쉽게 살 이찌는 이유가 단식으로 체내에 단백질이 빠져나가 기초대사량이 감소한데 원인이 있습니다. 살이찌기 위해서는 여러번 자주 먹어야 합니다. 물론 조금씩 자주가 아니라 좀 과하게 많이겠지요. 또 어떤 사람들은 굶다가 한번에 폭식을 합니다. 예를 들어 일본의 스모 선수는 하루 2끼밖에 안 먹는다고 합니다. 사람이 굶으면 지방세포가 다음에 먹을때에 평소보다 더 많은 지방을 저장하니까요. 물론 하루 2끼가 말이 두끼지 상상도 할 수 없을 만큼의 많은 2끼지요.

저도 다 해봤습니다. 2끼폭식 또는 하루종일 쉬지않고 먹기 그때제가 먹은 음식을 나열하라면 대충 기억나는대로. 참고로 식사시간이 따로없습니다. 말하자면 하루종일 먹는 것이지요.

일단 한번 먹으면 라면 2봉지 처음에는 한봉에서 4봉까지 늘렸음. 기본 2봉, 계란 2개, 밥 1공기, 김밥 1줄, 사이다 500cc, 약 1시간~2시간후 찹쌀떡 10개, 땅콩, 호두, 아몬드 견과류 1컵, 우유1~2컵, 과일 수시로 꿀 등 (처음에 먹는 음식을 짜고 맵게 먹으면 후식으로 먹는 음식을 고당질 음식으로 먹기가 아주 수월합니다. 빵, 케이크, 떡, 과일 등의 단음식, 그렇게 단음식을 많이 먹으면 또 이번에는 짜고 매운 음식이 먹고 싶어집니다.

그러면 짠음식 섭취, 2시간후 단음식, 2시간후 짠음식 이렇게 계속해서 먹는데 하루에 6번에서 8번까지 먹습니다. 치킨을 먹을 때는 양념치킨으로 물론 껍질도 다 드시고 그외에 삼겹살 치즈 등 제 경험으로는 지방을 많이 먹는다고 살이 찌지는 않더군요.

참고로 저는 하루에 일어나자마자 들기름을 한컵씩 마셨었는데 체중이 늘



기는커녕 빠지더군요. 그이외에 참기름, 돼지기름, 식용유 기름 많이 먹어 봐야 혈관만 상하지 살도 안썩습니다. 오히려 기름을 많이 먹으면 느끼하고 배가 든든해서 입맛이 떨어져 한시라도 먹어야 살이 썩는데 입맛이 떨어져 지장이 많지요.

그러니까 포인트는 바로 탄수화물이지요. 고기보다 탄수화물 위주로 많이 먹고 음식은 짜고 맵게 먹고(음식을 싱겁게 먹으면 입맛이 없어서 많이 먹지 못합니다) 그 후에 단음식을 먹으면 엄청나게 넘어갑니다.

그리고 운동은 안합니다. 운동이라해봤자 화장실가고 밥 먹을때 식탁에 앉아 있는게 전부. 잊지 말아야 할것은 2끼폭식을 하던 하루에 10번을 먹던 중요한건 취침전에 반드시 탄수화물과 고지방이든 음식을 충분히 섭취하고 주무셔야합니다. 취침 1시간전정도가 좋을 겁니다. 나쁜점은 위장병이 생길 수 있습니다. 그러나 살 썩는데 가장 효과가 큼니다. 우리몸은 같은 양을 먹더라도 밤에먹는 음식은 거의가 지방으로 축적이 된다고 합니다. 그렇게 어느정도 한달이 지나면 서서히 적응이되어서 밤에 먹지 않고는 견딜수가 없을 겁니다. 배가 고파 오히려 잠이 안옵니다.

그리고 일단 어느정도 살이썩 체질이 되면 처음처럼 많이 먹을 필요가 없고 남들처럼 먹어도 됩니다. 일단은 체질이 살이 썩 체질로 바꾸는 것이 가장 중요합니다. 원래가 처음에만 먹기가 힘들지 적응이 되면 나중에는 안먹는게 더 힘듭니다.

그리고 마지막 중요한 한마디 이렇게 버릇이 되어갈 때 굶습니다. 하루나 길게는 3일정도 3일은 생수만 마십니다. 이른바 단식 이지요. 그런데 3일은 효과가 큼니다만 위험하니까 하지 마십시오. 또 건강에도 무척 해롭습니다. 3일정도 굶으면 그동안 찌살들이 다 빠지는 것 같아 걱정이 태산같겠지만 그런 것은 단순한 기우에 지나지 않습니다. 바로 하루만에 3일동안

빠진 살들이 썩 오를겁니다

3일이후 소화되기 쉬운 음식을 한끼정도 먹고 음식을 쫘 짹하게 먹다가 그 다음날에는 짜고 자극적인 음식을 먹는다면 두배의 효과가 나타납니다. 이른바 정말 디룩 디룩 살 썩는 소리가 들립니다.

그러나 이방법은 웬만하면 하지마시길 바랍니다. 건강에 치명적이며 잘못하다가 사망하는 수도 있습니다. 저는 7일단식후 바로 짜장면, 삼겹살, 소주, 라면 등의 음식을 먹었다가 죽을뻔 한적도 있었지요. 살썩는데 어느정도 도움이 되셨는지요. 그리고 웬만하면 살썩지 마세요. 내몸에 병을 키우는 겁니다. 운동으로 근육을 키워서 체중을 늘이는 방법이 힘들지만 가장 좋습니다.

## ▣ 성공담 2

저도 한때 키 170에 몸무게 50약간 넘는 사람이었습니다.(아마 51정도되었을거예요.) 별로 사는데 지장을 못 느꼈지만 한사람 한사람씩 말랐다고 하는것입니다.처음에는 별 생각 안 들었는데 이걸자꾸 듣다보니깐 성질이 나더라고요. 그래서 운동도하고 밥도 억지로 많이 먹고 해 보았습니다.

근데 살이 안 찌는 체질은 따로 있다는걸 우연히 알게 됐습니다. 그 이유 중 가장 큰 이유는 신진대사가 너무 활발하여 그렇다더군요. 듣고 정말 공감했습니다.(제가 하루에 똥을 2번이상은 꼭 누거든요. 더러운 얘기 지송. 근데 여기 분들도 그러시는 분 많이 계실 듯.)

우선 살이 쪼라면 마른 사람의 경우 하루에 정말 규칙적으로 식사를 4~5회를 해야합니다. 중요한건 조금씩 배가 너무 부르지 않을 정도로 4~5회 먹어야 합니다.(과식은 절대 금물. 소화가 안되서 설사하는 경우가 있으면 먹은거 완전 팡되니깐요.) 식사는 무조건 규칙적으로 해야하고 운동도 무엇보다 중요합니다. 저는 여름에 헬스를 다녔습니다. 그리고 헬스를 하면서 두유랑 애기들 먹는 토들러도 같이 먹었죠.(검은콩우유도요.) 왜냐면 이게 단백질 함량이 상당히 크거든요.

그런 것들 먹고 운동을 2달 정도 했는데 생각보다 근육도 붙고 살도 쪼습니다.그때 몸무게가 56정도 됐습니다. 그러다 방학이 끝나고 헬스는 못하고 신경을 안 쓰니깐 살이 조금 썩 빠지더라고요. 그래서 어쩔수 없이 건강보조제를 샀어요. 살찌는 보조제 였는데 이걸 1달가량 먹었습니다. 그러더니 얼굴에 살 좀 붙고 몸무게도 조금씩 늘었습니다. 뭐 얼마 안는것 같은데 최소한 4키로는 체중이 늘었잖습니까? 그것도 2개월만에 운동하고 보충제 덕분에 몸도 예전보다 훨씬 좋아졌고요.

그러다 겨울방학이 되서 운동을 시작했습니다. 집에서도 하고 헬스장도 다

니고 수영도 하고. 그래서 그런지 지금 몸무게가 58~58.5kg왔다 갔다 합니다.(방학 시작하기 전에 56정도 였으니깐 1달 조금 넘어서 또 2키로가 늘어난거죠.) 몸무게를 쥘때마다 기분이 정말 좋아지더라고요. 몸에도 균형이 잡혀가고 있고요. 정말 기분 좋은건 팔뚝이 많이 굵어진거죠.(대부분 좁은 어깨하고 팔뚝, 다리 때문에 고민이시죠. 그중 저는 팔뚝이 가장 고민이 컸었어요.) 근데 제가 살이 찌고 근육이 붙어가는 것은 제 노력의 결과라고 생각합니다. 너무 추워서 나가기도 싫을 때 헬스장까지 가는 노력하고요. 집에서 운동하겠다는 집념으로 운동기구 이것저것도 장만하고 밥도 규칙적으로 꾸준히 먹어대고 몸에 좋다는 건 맛 없어도 다 먹고.(특히 콩을 무지 싫어하는데 그것도 먹었고 생선도 냄새나서 싫어하는데 억지로 먹었습니다.)

지금 저는 170에 몸무게 58입니다. 아직 목표에 도달할라면 3키로 정도 남았는데 불과 1년도 안되서 7키로가 쯤게 정말 자랑스럽고 뿌듯하더군요. 여러분들도 규칙적인 식사와 규칙적인 운동 규칙적인 수면을 꼭 실행하세요. 불살부터 서서히 썬서 차츰 밑으로 내려갈 것입니다.

또한 몸 키우는데 가장 효과 만점인 운동은 헬스도 아니고 조깅도 아닌 수영입니다. 전신운동 다 되고 식욕도 돋고 정말 강추하는 운동입니다.(단점이 있다면 허리가 길어지죠. 이정재같이요.) 그리고 누누히 말씀드렸지만 과식은 절대 금물입니다.

그리고 집에 계실 때는 가만히 계시지 마시고 운동을 계속해주세요. 아령을 든다든지 덤벨을 든다든지. 약력기라고 하셔야합니다. 움직이지 않는다고 살이 찐다는 것은 우리와 같은 체형에는 맞는 말이 절대 아닙니다.

그리고 중요한 것! 저는 옥수수 많이 먹었습니다. 돼지사료를 필로 만드는데 아십니까? 바로 옥수수입니다. 그래서 옥수수를 많이 먹었죠. 삶은거 구운거 통조림.(근데 옥수수 너무 많이 먹으면 설사하니깐 적당히 드셔야해요.) 밥도 흰쌀밥보단 탄수화물이 풍부한 잡곡밥만 먹었고요.

### ▣ 성공담 3

다음은 ‘가슴미남’이라는 아이디를 쓰시는 분께서 운동을 하면서 겪은 살찌기에 대한 이해를 바탕으로 쓴 글입니다. 살찌기 위해 헬스나 운동을 하시는 분께 좋은 참고글이 될 것 같습니다.

헬스와 같은 운동을 하면서 내가 살을 찌우려는 것인지 몸매를 좋게 하려는 것인지 가끔은 구분을 지어보고 싶은 생각이 들 때가 있습니다.

이유는 물론 시간입니다. 살도 찌고 몸매도 훌륭하게 만들고 정말로 금상첨화겠지만 그래도 몸매를 훌륭하게 만든다라는 것의 전제사항인 운동이란 것이 특히나 불규칙한 생활을 일관하는 직장인들에게라면 정말로 어려운 일일수도 있을 겁니다.

그렇다고 제외하고 먹기만 죽어라 먹어본다. 물론 운동을 꾸준히 하는것 보다는 쉬운 이겠지만 자칫 올챙이가 되면서 애꿎은 바지만 자주 바꾸는 사태가 벌어질지도 모르지요.

물론 비만의 문제도 생길수 있고 말입니다. 전 아직은 공부를 하는 입장이 라 그런지 살을 찌우는데 대해서 몇가지 실험같은 것을 해볼수 있었습니다. 여러가지 조합으로 운동을 해보기도 하고 여러가지 스케줄로 운동강도를 바꾸어보기도 했습니다.

살을 찌워야 겠다는 생각을 가진지 불과 4개월을 넘긴 시점에서 해봐야 얼마만큼의 실험을 해봤느냐고 반문할 수도 있겠지만 그래도 저 나름대로의 소득이 있었다고 자부합니다. 물론 현 시점에서 저의 몸무게는 살을 찌운다 라고 마음먹었던 때의 55킬로 에서 65킬로로 늘어난 상태이고 말입니다.

특히 몸매를 정말로 멋지게 만드는것이 아니라 살을 찌우는 방법을 말입니다. 그렇다고 제가 말씀드리는대로 한다고 해서 몸매를 전혀 고려하지 않는

다는건 아닙니다. 전 단지 정상적인 몸매로 살을 찌운다는데 중점을 두고 싶습니다.

그렇게 살을 찌운다음에 자신의 몸매에 그나마 자신감이 생기고 그나마 난 이제 해골이 아니야 라는 자부심이 생긴다면 저절로 그때가서는 몸매를 한번 더 멋지게 가꾸어 볼까 하고 헬스장을 찾게 될거라고 생각합니다.

그때는 진짜 살을 찌우기 위해서가 아니라 현상태를 유지하기 위해 그리고 정말로 조각같은 몸매를 만들기 위해서 말입니다. 우선 마른 사람에게 있어서 살을 찌운다라는 의미는 제가 생각하기엔(물론 저만의 생각은 아니겠습니다만) 일단은 몸의 부피를 늘려준다라는 것을 의미한다고 생각합니다.

사람의 몸에는 정해진 만큼이 세포가 존재하는것이고 세포는 새롭게 분열되는 동시에 또다시 죽어가기도 합니다. 결국 살을 찌운다는것은 우리몸의 세포수를 늘리는 것이 아니라 세포개개의 크기를 키운다라는 것이 맞는 말일겁니다. 그리고 그러한 세포의 크기를 늘리는 방법은 바로 지금부터 이야기 드릴 헬스, 즉 웨이트 트레이닝 이고 그 웨이트트레이닝을 함으로서 소진되는 에너지를 보충하고 또한 근육세포를 키우는 영양소로 단백질을 이야기 하려 합니다.(이러한 이야기는 솔하게 많으신 분들이 이야기해 오셨던 것이지요.)

일단 서두에서 말했듯이 마른 사람은 부피가 적습니다. 정상인에 비해서 결국 음식물을 먹어도 그 음식물은 마른사람의 부피에 맞게 그 필요한 양만이 소비되고 나머지는 배설이 될겁니다. 사실 배설되는 양도 적을겁니다. 어차피 마르신 분이라면 그렇게 많이 드시지는 않으니까 말입니다.(여기서 체질상 먹기는 많이 먹어도 살은 안찌는 경우는 논외로 하겠습니다.) 그렇다면 정답은 하나 몸의 부피를 키워야 한다는 지극히 쉬운 대답을 얻으실 수 있을 겁니다. 그 부피를 키울수 있는 운동, 그것은 중량을 들어 근육에

부하를 걸어주어 근육세포를 키울수 있는 웨이트 트레이닝 밖에는 없다고 생각합니다.

웨이트 트레이닝의 구체적인 방법에 대해선 여지껏 많은 분들이 친절하신 논의가 있었기에 여기서 이야기 하지 않기로 하고, 그렇다면 그렇게 부피를 늘려준다음에 해야 할일은? 바로 그렇게 늘어난 부피를 음식물로 채워야 합니다. 표현이 조금은 이상하기도 합니다만. 늘어난 부피를 단백질로 먹어 채워줘야 한다는 것입니다. 즉 쉽게 이야기 하면 풍선을 불어서 풍선안을 물로 채운다라고 생각하시면 쉬울겁니다.

하지만 여기서 한가지 만약에 운동을 하고 단백질을 섭취하고 다시금 다음 날 운동을 하게 된다면 어제 섭취한 영양분중에서 또 얼마간은 운동으로 소진되어 만약 전일에 섭취한 영양분이 100이었다면 운동으로 대부분을 소진하고 몸에 축적되는 양은 20~30 정도밖에는 안되리라 생각합니다. 즉 마른사람에게 있어서 하루하루의 급격한 운동은 도리어 살을 찌우는데 장애가 될수 있다는 것입니다. 이는 마른사람들이 먹는 양에 있어서 매일 일정하다는 가정하에서 말입니다.

웨이트를 함에 있어서 가장 중요한 부분은 부하를 걸어 준다는 것입니다. 우리몸의 근육에 말입니다. 그리고 그 부하는 단순하게 동일한 무게를 들어 올리는 것이 아니라 보다 큰 무게를 단계적으로 들어올림으로서 걸어줄수 있다는것을 헬스를 해보신 분이라면 아실 겁니다. 하지만 운동에만 부하를 걸어주는 것이 아니라 먹는것에 있어서도 부하를 걸어주어야 합니다.

지금껏 몇몇 분들의 이야기를 들어봤습니다만 그 분들은 한결같이 열성적인 자세로 운동에는 전념하셨지만 상대적으로 먹어주는 부하는 적게 걸어 주신것이 아닌가하는 생각을 해봅니다. 또한 자신이 생각하기에 많이 드신다고 생각하지만 그 양을 매일 매일 같게 한다면 그 역시 부하를 걸어준다

는 의미와는 멀어지게 됩니다.

앞에서도 말했지만 전일에 먹었던 영양분에 대해서 그 다음날에도 동일한 운동량을 하게 된다면 소진되는 양에 비해 축적되는 양은 현저히 줄어들수 밖에 없는바 전일에 비해선 먹어주는 양도 늘려주는 것이 빠른 체중 증가의 길이라는 것입니다. (지극히 당연한 소리지만 사실 그렇지 못한 분들도 많더군요.)

결국 웨이트의 중량을 늘려주어 더욱 큰 부하를 몸에 걸어주어 풍선이 부풀듯 온몸의 근육세포의 크기를 증가시켜줌과 동시에 그에 상응하는 음식 섭취의 증가로 증가된 근육세포의 욕구를 충족시켜주어야 합니다. 그렇지 못하면 결국 살은 찌지 않고 근육만 탄탄하게 단련되어 맷집은 좋아질지는 몰라도 몸의 형태에는 변화가 없을 겁니다.

그렇다면 도대체 어찌라는 말인가. 매일 매일 운동을 죽어라고 하는건 그다지 소용이 없다는 말인가? 네, 전 그렇게 생각합니다. 이는 분명 헬스로서 몸매를 가꾼다라는 차원이 아닌 살을 찌운다는 차원에서 말씀드리는 것입니다. 하지만 그런 이야기를 할수 있으려면 한가지의 가정이 필요합니다. 그건 바로 살을 찌우겠다는 의지와 목표를 가지고 운동을 시작하는 초창기엔 정말로 과격하게 운동을 해야 한다는 것입니다.

또 풍선을 예로 들어 봅시다만 완전히 새로운 풍선을 처음에 분다고 가정한다면 어떻습니까. 사실 힘이 많이 드는것이 사실입니다. 정말로 혼신의 힘을 다해서 풍선을 불어도 어떨 때는 잘 불리지가 않습니다. 특히나 길쭉한 풍선을 불어 보신 분이라면 더욱 공감이 갈겁니다. 하지만 한계를 넘어서 풍선이 불리기 시작하면 그때는 언제 그랬냐는 듯이 쉽사리 풍선을 불수 있는걸 느낄수 있습니다. 그것이 바로 정답이라고 봅니다.



즉 운동을 시작한 초창기엔 되도록이면 온몸이 쭈실 정도로 과격하게 중량을 증가시켜 살이 찌는 것과는 거리가 먼 그리고 그런 경험은 해본 적이 없는 당신의 근육세포들에게 선전포고를 해야 합니다. 그리고 그들이 커질 수 있겠끔 해야 합니다. 그건 상당히 고통스러운 과정입니다. 그리고 그러한 고통을 감내하지 못하고 쉽게 살찌우기를 포기하신 분들도 대부분입니다. 저 역시 그러한 경험이 있고 여기에 오시는 분 가운데 그런 경험 없으신 분들은 없다고 봅니다. 하지만 장담컨데 그 순간만 넘기시면 그다음 부터는 살찌우는것이 수월합니다. 그건 확실합니다.

전 그러한 단계를 거치는데 2개월이 걸렸습니다. 2개월을 죽어라고 바벨을 들어올리고 바벨을 매고 앉았다 일어섰다를 반복하며 이번이 마지막이라는 각오를 불태웠습니다. 그리곤 하루하루 운동을 하며 일주일 단위로 먹는 양도 증가시켜 보았습니다. 처음엔 하루에 달걀을 3개 먹는것도 벅쳤지만 지금은 앉아서 최소한 6-7 개의 달걀을 그냥 먹어치울수 있게 되었습니다. 즉 마르신 분이요 진정 살을 찌우시길 원하신다면(조각같은 몸매는 일단은 생각하지 않고 말입니다.) 초장의 2달이 승패를 좌우한다고 보면 됩니다. 2달 정말로 열심히 운동하셨다고 생각되신다면 그 이후는 수월합니다. 하지만 2달이후에 어떻게 대처하느냐 하는것이 중요합니다.

사실 전 그렇게 2달간 운동을 하고 먹기도 많이 먹고 해보니 몸무게가 약 3키로 정도 늘어난것을 알수 있었습니다. 58킬로. 하지만 기쁘진 않았습니 다. 왜냐하면 그 몸무게 그렇게 운동을 안해도 밤에 자기전에 라면 끓여 먹고 나면 쉽게 올라갈 수 있는 몸무게였기 때문입니다. 언제나 그랬듯이 그것이 저에겐 한계체중이었던 겁니다. 다른 분들도 자신의 한계 체중을 가지고 계실겁니다. 운동을 하시지 않고 살을 찌워보겠다 마음먹고 자기전에 뭘 먹어보기도 하고 해서 늘릴 수 있었던 최대 몸무게. 하지만 이상하게 그 무게에 도달하면 아무리 용을 써도 그 무게를 넘을 수 없다는 것을 경험하기도 하셨을겁니다. 저역시 운동을 통한 방법이었습니다만. 그

체중에서 멈추어 버렸습니다. 그리고 가만히 생각해 보았습니다. 지금껏 수 차례 시도는 했지만 이몸무게를 넘지 못했기에 난 매번 살찌우려는 시도를 포기했었고 이번 만큼은 어떻게든 넘어봐야 겠다는 생각을 했습니다.

결국 여러 글을 참고하고 나름대로의 판단을 내린 것은 2개월되는 시점에서 운동량을 과감하게 줄여 버렸습니다. 즉 매일 매일 해오던 운동을 그 시점에서 격일제로 바꾸어 보았던 겁니다. 그리곤 먹는 양에 있어서는 전과 다름없이 유지해 보았습니다.

결론은 기쁘게도 한계체중을 돌파할수 있었습니다. 그리곤 계속 그상태를 유지하며 몇일을 지낸뒤 다시금 운동량을 증가시켜 격일제가 아닌 주 6일로 일요일만 쉬고 운동을 하게 되었습니다. 전 운동을 하면서 자칫 또 무리하게 운동을 해서 찌운 살을 빠지게 하는게 아닌가 하는 생각을 해보았지만 한번 한계체중을 돌파하고 나니 그 다음부터는 이상하게도 그 체중 밑으로 내려가지는 않는 것이었습니다. 실험삼아서 한 이틀 먹는 양을 줄여보기도 했습니다. 그래도 유지가 되더군요. 이전엔 찌운살이라도 몇일 또 먹는것이 부실해지면 쉽게 체중이 줄고 했는데 말입니다.

정확히는 모릅니다만 그것이 바로 운동을 해서 살을 찌우느냐 아니면 먹기만 해서 살을 찌우느냐의 차이가 아닌가 생각해 봅니다. 그리곤 첫번째 한계체중을 넘고 또 꾸준히 운동을 하니 이번엔 쉽게 체중이 불기 시작했습니다. 58킬로를 넘어서 60킬로에 도달하는데 2달 반, 그리고 거기서 다시 62킬로까지 쉽게 살이 찌고 체중이 불더군요.

그런데 다시금 62킬로에서 두번째 한계에 부딪히게 되었습니다. 아무리 운동을 열심히 하고 먹기도 많이 먹어 봤지만 체중이 안 느는 것이었습니다. 결국 다시금 첫번째 한계체중 돌파시에 써먹었던 운동량 감량을 시도했습니다. 그때는 아예 운동을 격일도 아니라 일주일에 3일 하는걸로 바꾸어

---

보았습니다. 그러자 이번에도 한계체중의 돌파에 성공하게 되었습니다. 그래서 지금은 65킬로. 현재는 다시금 운동량을 늘려 현재는 격일제로 운동을 하고 있습니다. 그리고 아예 시간이 나지 않을 때는 주말에 운동하는 걸로 대체하고 대신 먹는 양은 줄이지 않고 있습니다.

결국 이러한 단계를 거치면서 제가 깨달은 것은 우리가 하는 웨이트 트레이닝은 정상인들(표현이 좀 그렇네요..마르면 비정상인인가?)이 하듯이 꾸준히 그리고 맹렬하게만 한다고 해서 능사가 아니라는 것입니다. 그것은 정말로 헬스를 해서 자신의 몸매를 관리하고 조각같은 몸매를 만들기 위해 필요한 것이고 단순히 너무 말라서 제발 체중 좀 늘렸으면 하는 사람들에게겐 자칫 한계체중을 벗어나지 못하게 하는 것이 될수있다는 것이었습니다.

저같은 경우는 2개월을 죽어라 운동하고 운동량을 줄여 효과를 보았지만 그건 저의 경우이고 이 글을 읽으시는 분들은 일단 최소 3개월은 하루도 빠짐없이 운동하신다고 생각하고 살찌우기 계획을 세우신 다음한계체중에도달해서 이상하게 운동을 해도 먹어도 살이 찌지 않는다고 생각이 되는 때가 온다면 그때 가서 제가 말했듯이 운동량을 감소시켜 보시기 바랍니다..

이 방법은 사실 생소한 것도 아니고 대단한 거라고 내세울 것은 아니지만 그래도 실찌운다는 일념하에서 운동에만 전념하는 사람들에게 갑자기 운동을 그만하라는 이야기는 안되니까 포기해라는 것처럼 느껴질수도 있는바 절대로 그렇지 않다는 것을 알려드리기 위해서 이렇게 글을 남기게 되었습니다.

하지만 거듭 강조하고 싶은것은 그러한 상태로 운동량을 줄임으로서 체중 증가를 할수 있게 되기 위해선 그 이전에 충분히 근육의 공간을 증가시켜 줄 만큼의 과도한 운동이 수반되어야 한다는 것입니다.

---

즉 살찌우기로 각오하시고 운동을 시작하시는 초반의 2-3개월이 살을 찌울수 있느냐 없느냐의 성패를 좌우한다는 것을 다시 강조드리고 싶습니다. 분명 그렇게 2-3 개월 운동을 하시고 많이 드시고 하시면 체중의 증가는 얼마간 분명히 있을것입니다. 아무리 살이 안찐다고 해도 1킬로는 찢겁니다.

그렇게 되고 아무리 해도 더이상 살이 찌지 않는다면 그때 가서 편안한 마음으로 운동량을 줄이고 2-3 개월 죽어라 운동해서 표시는 잘안나도 그래도 분명히 증가된 부피의 근육세포에 영양분 공급하는것에만 신경을 쓴다 생각하시고 운동량을 줄여 보시기 바랍니다.

이러한 방법을 이용하신다면 시간이 없어서 매일 운동을 하시지 못하는 직장인들에게도(그래도 초반의 2-3 개월 운동투자는 필수입니다.) 주말에만 운동을 한다고 하더라도 살을 찌울수 있는 방법이 될수 있다고 생각합니다. 미천한 지식이고 저의 경험이나마 도움이 되었길 바랍니다.

## ▣ 성공담 4

다음은 ‘도날드’ 라는 아이디를 쓰시는 분께서 모사이트에 연재식으로 올린 글을 발췌한 것입니다. 정확한 출처를 알지 못해 사이트 주소는 기재하지 못했습니다. 이 점 양해 바랍니다.

### 1. 헬스운동과 음식

살을 찌우는 데는 많이 먹는 것이 일단 중요합니다. 또 소화도 중요합니다. 이제 어느정도 운동에 익숙해 졌다면 식욕과 소화기능이 좋아졌을 것입니다. 그렇다면 어떤 음식을 먹어야 하는가에 대해 알아보는 것도 좋겠습니다.

식욕이 좋아졌다면 사실 음식을 특별히 가려 먹을 필요는 없습니다. 골고루 먹다보면 자연스럽게 체중이 증가하죠. 그런데 좀 오래 운동을 하다보면 자신의 신체가 아주 예민하다는 것을 알게됩니다. 전날 술을 먹었다면 운동능력이 퇴보하는 것은 물론이고 라면이나 빵같은 음식을 먹었다라도 근육이 제 힘을 쓰지 못한다는 사실을 느낄 수 있게 됩니다.

저는 개인적으로 국수류를 매우 좋아합니다. 이틀에 한번 정도는 꼭 국수나 우동류를 먹죠. 하지만 제가 어제 점심에 국수를 먹었다면 저녁은 밀가루 음식을 먹지 않습니다. 일부러라도 육식이나 고단백식사를 하죠. 예전에는 3일정도는 제 입을 통해 들어간 음식물을 다 외우고 있었지요. 요즘은 자동으로 제어가 되는 편입니다. 한끼 육식을 하면 그 다음끼니는 탄수화물 식으로 그 다음은 야채식으로 등. 좋은 영양분이 들어있는 음식물을 골고루 섭취하는 것이 건강의 지름길입니다.

운동을 계속하게 되면 술과 담배는 자연히 줄어들게 되므로 거기에 대해서

는 별 드릴 말씀이 없습니다.

문제는 여러분들 처럼 운동을 시작해서 의욕적으로 해 나가려는 사람에게  
는 어떤 음식이 좋은가입니다. 일단은 단백질이 다량 함유된 음식을 많이  
먹는 것이 좋습니다. 예를 들면 닭고기, 계란 흰자, 각종생선, 소고기, 돼지  
고기, 콩으로 만든 음식을 들 수 있겠습니다. 닭고기의 경우 여러분이 가장  
싫어하시는 가슴살이 단백질이 가장 높구요. 계란 흰자는 완벽한 단백질 식  
품입니다. 생선중 참치도 비교적 쉽게 먹을 수 있는 음식입니다. 경제적 사  
정이 허락한 다면 생선회를 먹는 것이 가장 좋습니다. 하지만 좀 어렵겠죠?  
각종 육류도 좋구요, 콩으로 만든 음식도 매우 좋습니다.

가급적 삼가해야 할 음식은요. 모밀국수, 냉면, 매운음식 입니다. 살찌는 것  
과는 상극이니 잘 기억하시기 바랍니다.

식사중에는 절대로 물을 드시지 마시고요, 국물있는 음식(설렁탕, 부대찌개,  
라면, 국밥, 우동, 김치찌개)도 가급적이면 삼가하시는 것이 도움이 됩니다.  
하여간 고체식을 드시기 바랍니다.

식사량에 관한 문제인데요. 열심히 운동을 하게되면 식욕이 강해집니다. 식  
욕이 강해진다면 소화력도 강해진다고 봐야 합니다. 마음껏 드시기 바랍니  
다. 운동을 매일 한다면 아주 많은 양의 음식을 먹게 됩니다. 대충 기준을  
말씀드리자면 계란은 5개정도(흰자만), 닭은 한마리정도, 참치 캔도 2개정  
도는 각각 한번에 먹을 수 있는 양의 될 것입니다. 두유 같은 것은  
500-1000밀리 정도가 1회분으로 적당합니다.(사실 두유는 인공 첨가물때  
문에 맛이 떨어집니다. 사정이 허락한다면 콩국수 용 흰 콩을 사서 불린다  
음 물을 넣고 믹서에 갈아서 소금으로 간만 맞춰서 먹는 것이 제일 맛있습  
니다. 질리지도 않구요. 이러한 식사를 1일 5회 정도 하면 제대로 하는 것  
입니다. 간간이 간식으로 요구르트를 마시는 것도 좋겠습니다.

단백질을 섭취하더라도 밥은 세끼 꼭 찾아서 드시기 바랍니다. 탄수화물은 중요한 에너지 원이니깐요. 그리고 수면 직전(2시간전)에는 과식하지 마시고 그냥 과일이나 하나 드시고 주무시면 되겠습니다.

흔히 사람들이 자기 자신이라고 생각하는 대상은 무엇일까요?

자기 몸입니다. 그리고 정신이죠.

몸이 정신을 상당부분 지배합니다.

그럼 몸은 무엇으로 만들어질까요? 바로 당신의 입속으로 들어가는 것에 의해서입니다. 입속으로 들어가는 것은 당신이 선택할 수 있습니다.

당신이 선택한 음식물이 바로 당신 자신이 되는 것입니다.

화학조미료 가득한 라면이나 인공첨가물 많은 인스턴트 식품을 다량 섭취하게 되면 당신의 몸이 바로 그렇게 됩니다.

당신이 먹는 음식이 당신 자신입니다. 기억하세요.

## 2. 워밍업과 쿨링다운

어떤 운동을 하든지 마찬가지로입니다만 본 운동에 들어가기 전에 준비운동을 하는 것이 매우 중요합니다. 특히나 관절과 근육을 사용하는 헬스는 더욱 그러합니다. 우리는 보통 준비운동을 워밍업이라고 합니다. 해석하면 따뜻하게 올리는 것이 되겠네요. 몸의 체온을 약간 올려서 운동하기 좋은 유연한 상태로 만드는 것입니다.

워밍업에 좋은 것은 맨손체조와 스트레칭입니다. 운동 시작전에 약 5분정도 몸을 풀면 되겠습니다. 워밍업을 하는 가장 큰 이유는 부상방지입니다. 몸이 유연해지기 전에 갑자기 과격한 운동을 하게 되면 뼈와 근육에 무리가 와서 뼈거나 통증이 올 수 있습니다.(통상의 근육통과는 다릅니다.) 몸을 충분히 풀 후에 운동을 시작하시기 바랍니다.

운동이 끝났을 때는 쿨링다운 운동을 해야 합니다. 해석하면 몸을 식히는

거죠? 열받았던 몸이 서서히 정상으로 돌아갈 수 있도록 마무리 운동을 하는 것입니다. 과격한 운동 후에 운동을 갑자기 중단하면 근육속의 피로물질이 급격히 증가합니다. 이것은 결국 피로회복의 속도를 늦춰서 운동으로 인한 피로가 지속되게 만듭니다. 따라서 빠른 피로회복을 원한다면 반드시 마무리 운동을 하시기 바랍니다.

역시 맨손체조와 스트레칭이 좋습니다. 운동 후 하는 샤워도 정말 좋지요?

### 3. 운동과 정신집중

오늘은 운동을 하면서 가져야 할 자세에 대해서 말씀드리겠습니다.

세상에는 쉬운 일이란 없습니다. 조그마한 것이라도 성취해 내려면 집중해야 합니다. 어떤 선을 뛰어 넘는다는 것은 참으로 노력이 요구되는 일입니다. 기회가 되면 말씀드리겠지만 저는 처음으로 운동을 시작한 이후 남들이 미쳤다고 할 정도로 운동에 몰입했었습니다. 물론 그만큼 살찌겠다는 욕구가 극에 달했었죠. 처음 100일간 딱 6일을 쉬고(휴관일이어서) 체육관에 나갔습니다. 관장이 놀라더군요. 개장 이래 저같은 사람 처음 봤다구요. 저는 당시 학생이었지만 공부보다도 운동에 집중했습니다. 운동을 마치고 집에 돌아오면 어서 빨리 내일이 왔으면 좋겠다고 생각했었습니다. 밤에도 내일 운동할 생각에 두근거리 잠이 오질 않았습니다. 그게 100일간 이어졌습니다. 약 8킬로가 찌더군요. 물론 먹는 것도 많이 먹었었죠.

제가 여러분들에게 말씀드리고 싶은 첫째는 운동을 시작하면 될 수 있으면 운동복과 운동 장갑, 운동화 등을 잘 구비하시라는 것입니다. 한 번 장만하면 적어도 1년이상 쓰는 물건입니다. 절대로 이 부분에서 돈을 절약하려 하지 마시기 바랍니다. 항상 예산이 허락하는 한에서 최고의 제품을 구입하시기 바랍니다. 고급장비와 저급장비(집에서 굴러다니는 현 옷 등등)는 여러분의 운동심리에 큰 영향을 미치게 됩니다. 신체에 착용하는 것은 어떤 운동의 경우에도 고급을 구입하시기 바랍니다.



개인적으로 저는 헬스장이나 수영장 또는 달리기 연습을 하면 누가 잘하는 사람이고 누가 초보잔지 금새 알 수 있습니다. 운동을 오래한 사람은 운동 용구가 얼마나 중요한 지 뼈저리게 느낍니다. 반면 초보자는 돈이 아까워서 투자를 잘 안하지요. 이런 분들은 결심도 약해서 며칠 후면 중도에 그만 두는 분들이 많습니다. 또 운동은 하면서 멋이 있어야 합니다. 그래야 더욱 즐거운 것이죠. 청바지에 테니스화 신고 조깅하는 분들이 아직도 있습니다. 얼마나 초라한가요. 그렇게 운동하면 본인도 운동에 집중하기 어렵습니다.

역기운동을 할 때는 내가 전병관이라 상상하시고 운동에 임해 주십시오. 올림픽 금메달을 위해 훈련한다고 생각하십시오. 정신이 집중될 것입니다. 역기 한 번 한 번을 들어 올릴때 마다 조국의 금메달을 위하여 운동한다고 상상하십시오. 날 성원하는 국민의 함성을 상상하십시오. 더 이상 들어 올리기 어려울 때에는 죽을 힘을 다하여 마지막으로 한 번 더 들어올려 주십시오.(들어올리지 못하면 죽는다고 생각하십시오) 휴식 때도 경건하게 휴식하십시오. 역도선수가 시합장에서 시합중간에 휴식하듯 운동만을 생각하며 휴식하십시오. 운동 도중에 신문등을 보는 것은 운동 리듬과 의욕을 꺾어버립니다. 운동을 마친 후에 보시기 바랍니다.

이 한 번의 들어 올림이 마지막이라고 생각하며 운동하십시오. 오늘 체육관에서 내가 운동으로 완전히 산화한다고 생각하십시오. 목숨을 걸고 운동하십시오. 그만큼의 가치가 있습니다. 훈련을 시합처럼 철두철미하게 하십시오. 나약하고 회의적인 자신을 날려버리시고 적극적이고 티프하게 하십시오. 지금도 기억납니다. 제가 운동하러 체육관에 가면 엄청난 거구의 험상궂은 관장이 제게 이렇게 말을 하곤 했지요.

“어이 오늘도 우리 한 번 (근육을) 박살을 내 버리세.”

#### 4. 좋은 운동 시간대

하루중 운동하기 좋은 시간은 언제일까요?

운동에 따라 조금씩은 다르지만(예를 들어 살을 빼기위한 달리기는 새벽이 좋습니다.) 일반적으로 우리 신체 리듬에 따르자면 다음과 같습니다.

하루중 우리 몸에 가장 힘이 넘치고 튼튼한 시간은 오전 10시부터 12시, 그리고 오후 3시반부터 6시까지 입니다. 이 시간에 운동을 하게 되면 운동 효과가 가장 빠르게 나타납니다. 흔히 국가대표 선수들이나 프로 선수들의 운동 프로 그램도 이런 시간대에 집중되어 있음을 쉽게 알 수 있습니다. 오전 시간과 오후 시간 사이엔 낮잠을 조금 자 주고요.

그런데 우리와 같은 일반인은 학업이나 직장 때문에 이처럼 하기가 매우 어렵습니다. 주로 시간이 새벽과 저녁이후에만 나기 때문이죠.

새벽과 저녁을 비교한다면 힘이 나는 때는 새벽보다는 저녁입니다. 이때 근육이 보다 활성화 되기 쉬운 상태죠.

만일 오후 8시부터 운동이 가능하다면 이렇게 하는 것이 좋습니다.

12시에 점심을 하고요. 오후 4시 30분 정도에 간식을 드시기 바랍니다.(아무거나요. 햄버거도 좋고요, 김밥도 좋습니다. 배를 어느 정도 채울 수 있는 걸로 하시기 바랍니다. 국물있는 것 빼고요) 그리고 8시부터 9시까지 운동을 끝내시고 집에 10시 정도에 오시면 됩니다. 이때 가볍게 육류중심의 저녁식사를 하십시오. 수면은 11시 30분정도에 들어가면 됩니다.

오후 9시부터라면 간식을 5시 정도에 드시고 10시에 운동이 끝나면 10시 30분쯤 저녁을 드시고요 12시 정도에 취침하시면 되겠습니다.

문제는 오후 10시부터 운동을 하는 경우 인데요. 이때는 저녁식사를 아예 7시에 하셔야 합니다. 이때는 4시쯤에 요구르트나 베지밀을 간식으로 드시고요. 운동을 11시에 끝내시고 12시 30분 정도에 주무시면 되겠습니다.

요는 점심시간 12시와 저녁식사시간 7시내지 8시 사이의 간격이 너무 크기 때문에 이 사이에 적절한 시간을 잡아 반드시 간식을 드셔야 하는 것이 중요합니다. 햄버거, 빵과 우유, 김밥 등등요. 그리고 운동 후에 출출하면 가벼운 과일이나 기타 먹거리를 드셔도 되겠습니다.

새벽 운동도 추천할 만 합니다. 새벽운동은 확실히 하루종일 신진대사를 활발하게 해 주는 효과가 있습니다. 기분 좋게 하루를 보낼 수 있죠. 주의 할 것은 빈 속에 아직 몸이 덜 깬 상태에서 무리한 운동을 하게 되면 부상의 염려가 있으므로 가벼운 러닝으로 몸을 충분히 풀거나 가벼운 역기로 근육을 충분히 푸는 것이 중요합니다. 본 운동시간은 1시간이면 되고요. 아침식사는 운동 후에 하시면 됩니다.이 후는 12시에 점심식사 4시에 간식 7시-8시에 저녁식사 10시에 간식 이런 방식으로 하시면 됩니다. 하루에 한끼니 정도는 단백질 많은 식사를 하는 것도 도움이 되겠습니다.

### 5. 적절한 중량과 횟수에 대하여

오늘은 벤치프레스를 할 때 적절한 중량과 횟수에 대해 말씀드리죠. 살을 찌우기 위한 중량은 다소 무거워야 한다고 말씀드렸습니다. 무겁다는 기준은 통상 자신이 최대로 1번 들어 올릴 수 있는 중량의 55%를 기준으로 그 위쪽을 말합니다. 어느 정도 무거운지는 해보면서 찾아야 합니다.

우선 몸이 다 풀린 후(아주 가벼운 역기로 벤치프레스를 3세트(10회씩)하여 근육을 풀어줍니다.) 들어 올렸을 때 다섯번까지는 그런대로 수월하게 올릴 수 있고 여섯 번 째는 약간 힘이 주어서 올릴 수 있게 되고 마지막 7,8회는 이마에 힘을 주며 올리게 되며 느낌상으론 8회 이후에 2-3회 정도 더 할 수 있을 정도가 적당합니다.

이렇게 약 3-4 세트 하게 되면 힘이 상당히 소모되는 반면 근육도 펌핑이 되기 시작합니다. 이때가 최적의 운동상태가 됩니다. 이때 무게를 올리시기

바랍니다. 최대한 힘을 쓰면 약 5-6개 정도를 저스트로 들어 올릴 수 있을 정도의 무게입니다. 이 무게로 2세트를 하십시오. 그리고 마지막 2세트는 최대한의 힘으로 3회정도 들어 올릴 수 있을 정도의 무게를 하셔야 합니다. (이때는 내렸다가 들어 올리지 못할 위험도 있으므로 반드시 보조자가 있어야 합니다. 보조자의 조력을 받아 3회를 채우시기 바랍니다.) 세트 사이의 휴식은 3분 정도가 적당합니다. 마지막 세트 후에는 팔이 무감각해질 정도로 얼얼 하게 되어야 합니다. 근육의 힘이 완전히 소진되어 아주 가벼운 중량도 쉽게 올리지 못할 정도가 될 것입니다.

음식에 대해 다시 한 번 덧붙이겠습니다.

하루 세끼를 꼬박꼬박 드시고 식간에 간식을 2회에서 3회 꼭 드시기 바랍니다. 특히 오후4시경과 저녁 9시 이후 입니다. 먹거리는 무엇이든 좋으니 공복을 유지하는 경우가 없어야 하겠습니다.

## 6. 운동과 인생

사람들이 인생을 살면서 추구하는 것이 행복입니다. 그 행복을 위하여 돈을 벌기 위해 절치부심 노력하고 좋은 이성 만나려고 애쓰고 여행도 떠나고 합니다.

여행 떠나보신 분 아시겠지만 여행은 떠나기 전이 가장 설렙니다. 실제로 가보면 어떨까요? 대체로 피곤한 일정이 됩니다. 좋은 경치에 감탄도 잠깐, 대개는 차안에서 피곤한 몸으로 즐기 일쑤죠. 여행에서 돌아오면 집에 와서 하는 말 있죠? 역시 집이 최고야 하는 말.

결혼도 그렇습니다.

결혼 하기전에는 미지의 생활에 대한 동경이 있습니다. 사랑하는 이성과 행복한 보금자리를 대개는 꿈꾸죠. 실제로 결혼 해보면 어떻습니까? 과연 행

복합니까? 아닙니다. 오히려 더 많은 책임감을 어깨에 지고 자신의 꿈은 내려놓는 것이 일반적입니다. 그리곤 자신을 위로하며 살아갑니다. 이렇게 인생이야 하면서.

그리하여 결혼 후에는 새로운 꿈을 만들어 냅니다.

그건 바로 경제적 안정이죠. 돈 한번 벌만큼 벌어서 잘 살아보겠다고 생각합니다. 돈만 벌면 지긋지긋한 전세에서 벗어나 넓은 아파트에서 고급차 타면서 살고 싶어합니다. 돈이 주는 행복은 가히 무한한 것이라 추측하죠. 실제로 돈을 많이 번 사람을 보면 그네들의 생활은 여전히 불만족입니다. 그들은 아직도 행복을 찾아 헤매고 있는 것을 알 수 있습니다. 부부간 문제, 자녀문제, 인생의 공허감 등등.

지금 고교생들은 좋은 대학 가는 것이 최고의 목표겠지요?

그렇게 되면 행복할 까요? 대학가서 자유를 누릴 것 같지요? 대학에 합격하면 일 주일은 행복하더군요. 하지만 더 큰 부담이 오게 됩니다. 인생은 살면 살수록 자신이 외소해 짐을 느끼는 과정입니다.

행복은 도대체 어디에 있을까요?

행복은 내 마음속에 존재합니다. 내가 마음을 비우면 비울수록 행복이 차게 됩니다. 궁극적으로 온 마음을 비우면 지극히 행복해 집니다. 살아가는 매일 매일이 축복이 됩니다. 살아 있는 것 자체가 행복임을 알게 되는 것입니다.

마음은 어떻게 비울 수 있을 까요? 여러가지 방법이 있습니다. 종교적이거나 아니거나 간에 말이죠.

나중에 아시게 되겠지만 운동은 그 자체가 목적입니다. 일시적으로 하고 버리는 일회용 수단이 아닙니다. 운동은 신체 단련을 넘어서는 인간의 신성한

행위입니다. 운동을 통해서 잠시 마음의 평안을 얻을 수 있습니다. 이 과정이 아주 오랜 기간 지속되면 그러한 사람은 인생에서 결코 좌절하지 않습니다. 매일 매일 마음의 평안을 새로 얻게 되니까요. 운동을 계속하게 되면 마음이 점점 비워짐을 느끼게 됩니다.

요즈음 마라톤이 대 유행입니다. 왜들 한 번 뛰어보면 계속 땀까요? 그네들은 무엇인가 느낀 겁니다. 말로는 할 수 없는 삶의 평안을 체감한 것입니다. 그런 사람들은 옆에서 뛰지 말라고 해도 비가 와도 눈이 와도 땀니다. 그건 인생의 행복 그 자체니까요.

운동은 병자가 회복기 때 잠깐하는, 마른 몸을 찌우기 위해 임시로 하는, 기분날 때 간혹 하는 그런 종류의 것이 아닙니다. 운동은 우리 인생의 행복과 중요하게 연결된 정신작용입니다. 인간의 정신작용의 승화는 우리 신체를 통해 얻어집니다. 운동을 통해 보다 질 높은 인간으로 살아갈 수 있게 됩니다. 매일 매일 규칙적으로 운동하십시오. 운동을 통하여 자신의 가치관과 신념이 어떻게 달라지는 지 주시해 보시기 바랍니다.

운동은 우리 인간이 할 수 있는 가장 가치있는 것 중의 하나입니다. 운동을 미련한 사람들이나 하는 거라고 생각하시면 안됩니다.(우리 예전에는 그랬습니다.) 진심으로 운동을 사랑하게 되면 사람을 사랑할 수 있게 됩니다. 실제로 해 보세요.

인간과 신을 사랑하고 찬란한 문화 예술의 정수였으며 인류 최대의 정신문화의 발원지인 그리스에서 내려오는 유명한 경구가 있습니다.

“건전한 신체에 건전한 정신이 깃든다.”

## VI. 마른 것을 감추는 코드

### ▣ 체형과 코드

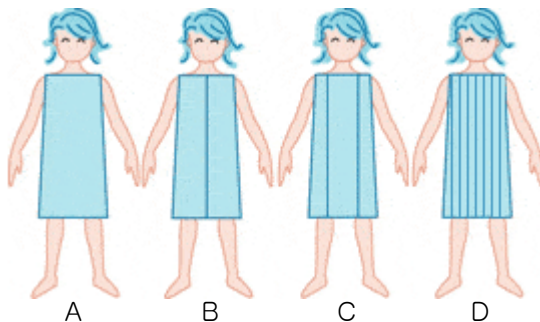
#### 1. 코드 기초상식

(1) 착시현상(optical illusion)을 이용합니다.

의복의 선(line)은 면을 나누는 역할뿐 아니라 시선을 유도하는 힘을 가지고 있어 형체를 실제보다 더 크거나 작게, 혹은 뚱뚱하거나 마르게 보이게 합니다. 즉, 실제와는 다르게 인식하는 착각현상을 일으키는 것입니다.

(가) 수직선

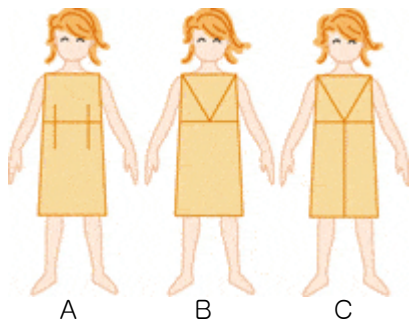
수직선은 위엄과 힘을 나타내며, 시선을 끌어내려 길이를 강조함으로써 더 크고 더 마르게 보이는 착시현상을 일으킵니다. 그러나 지나치게 선의 수가 많으면 오히려 시선을 좌우로 이동시켜 폭을 넓어 보이게 하므로 역효과를 불러일으킬 수 있습니다.



A보다 B가, B보다 C가 더 날씬해 보입니다. D는 NO!

(나) 수평선

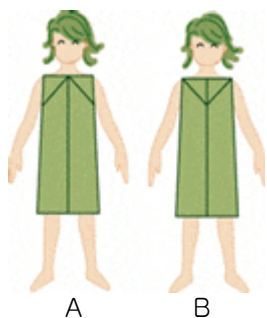
시선을 좌우로 움직이게 하는 수평선은 면이 넓어 보이게 함으로써 상대적으로 길이는 짧아 보이게 합니다. 그러므로 수평선의 착시효과는 좁은 어깨를 넓어 보이게 하며, 상반신에 수평선이 있을 때는 도리어 엉덩이선은 작아 보이게 하는 효과가 있어 상체가 빈약한 경우에 좋습니다. 역으로 가로선이 많아지면 시선을 수직으로 끄는 힘이 생겨 길이를 길어 보이게 하는 효과가 있습니다.



수직선과 사선이 어우러진 수평선들 A와 C는 세로선이 수평선을 잘라 시선을 늘여주지만 B는 사선이 수평선 위에 존재해 시선이 곧바로 가로질러가므로 넓이가 강조됩니다.

(다) 사선

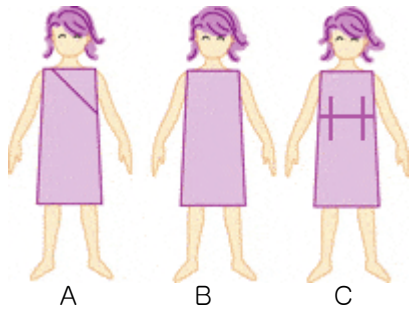
사선은 시선이 모이는 쪽은 좁아 보이고 퍼져나가는 쪽은 넓어 보이는 효과가 있습니다. 따라서 대각선의 각도가 급하지 않은 옷을 입었을 때는 날씬해 보이며 수직선과 대각선이 합쳐진 옷은 시선이 위로 옮겨져 키가 커 보이고 날씬한 몸매로 보이게 합니다. 대각선은 움직임을 나타내며 활동성, 침착하지 못한 느낌을 주므로 스포츠웨어나 캠핑복으로 적합합니다.



A는 위로 움직이는 사선이므로 키를 커 보이게 합니다.

B는 윗부분의 수평선이 시선을 멈추게 하므로 키가 작아 보입니다.





A, B, C 중 어느것이 가장 뚱뚱해 보일까? 짧은 수직선은 날씬하게 보이는데 크게 효과가 없습니다. 반면 그림 A의 사선은 짧은 수직선보다는 더 날씬해 보이도록 합니다.

(2) 돋보이고 싶은 곳에 밝은 색상을 사용합니다.

밝은 색상은 시선을 끌어 신체사이즈를 증가시키고 실루엣을 두드러지게 하는 반면, 어두운 색상은 크기를 감소시키며 실루엣을 감춰줍니다. 그러므로 강조하고 싶은 작은 부분엔 밝은 색상을 사용하도록 합니다.

(3) 대조색 조합으로 자신있는 곳을 강조합니다.

밝은 색상의 상의와 어두운 색상의 하의로 대비를 이뤄 시선을 밝은 색상쪽인 얼굴로 이동시키면 뚱뚱한 몸매가 감춰집니다. 원통형 체형은 밝은 색 바지와 어두운 색 상의를 매치시켜 비만 체형 몸매를 균등하게 분배시키면 효과적입니다.

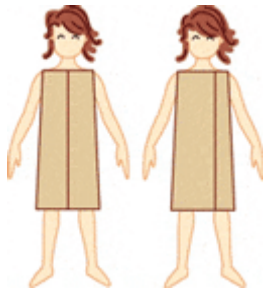
(4) 윤이 나는 직물(벨벳, 벨로아, 실크 등)은 피합니다.

윤이 나면 많은 빛을 반사하여 몸매를 더 커보이게 하는 반면, 무광택의 탁한 색 직물은 빛을 흡수하여 몸의 크기를 최소화시켜줍니다.

(5) 복잡한 문양, 방향성 문양은 시선을 끌어 몸매를 강조하므로 피합니다.

둥근 문양은 더 뚱뚱하게 보이므로 키가 작거나 뚱뚱한 사람은 세로줄 무늬의 옷감이나 잔잔한 무늬의 옷감을 이용하는 것이 좋습니다.

(6) 비대칭구조의 부드러운 섬유의복이 뚱뚱한 외모를 좀더 나아보이게 합니다. 비대칭구조의 디자인은 성숙미와 세련미를 주어 운동감, 유연성, 부드러움을 느끼게 하므로 비대칭으로 주름잡힌 의복이나 시폰(chiffon), 크레이프(crape) 같은 의복에 사용하면 율동적이고 유쾌한 느낌 때문에 뚱뚱한 체형을 실물보다 좀더 나아보이게 합니다.



(7) 황금분할(golden section)로 미적효과를 높입니다. 황금분할은 미적효과를 가장 극대화 할 수 있는 비율을 말하는 것으로 하나의 선을 대소의 선으로 자를 때 작은 부분과 큰 부분 길이의 비가 큰 부분과 전체길이의 비와 같다는 것입니다. 즉, 작은 부분 : 큰 부분 = 5 : 8, 큰 부분 : 전체 = 8 : 13, 따라서 5 : 8, 8 : 13을 유지할 때 가장 미적효과가 큽니다.

(8) 흥미를 끌 만한 중심점은 하나로 정합니다. 사람의 시선은 무의식적으로 두드러진 부위에 시선이 가게 되어 있습니다. 이 점을 염두에 두고 자신의 신체 중 자신 있는 부위에 스카프를 한다든지 하여 포인트를 줍니다. 하지만 여러 군데로 강조하게 되면 시선이 산만해져 도리어 뚱뚱함이 강조될 수 있습니다.

(9) 목둘레선 부분을 강조하여 시선을 위로 보냅니다. 뚱뚱한 사람은 되도록 시선을 위로 끄는 게 좋으므로 목걸이나 머플러, 넥타이 등으로 강조를 두는 게 좋습니다. 단, 기능상 불편을 주는 위치는 강

조하지 않는 게 바람직합니다.

(10) 무늬없고 특징없는 의복은 뚱뚱함을 더욱 강조합니다. 착시현상, 강조, 문양 등을 적절히 사용하는 것이 센스있고 결점을 커버하는 데 도움이 됩니다.

## 2. 체형별 코디원칙

### (1) 작은 키에 마른 체형

키가 작고 마른 경우 어둔 계열의 색상에 길이가 긴 상의를 입으면 결점이 두드러지기 쉽습니다. 이보다는 짧은 길이의 상의를 입고, 상×하의 동일 색상에 어깨 라인이 넉넉한 재킷이나 코트, 니트류를 입는 것이 바람직합니다. 또 몸에 꼭 맞게 옷을 입으면 왜소한 느낌을 줄 수 있으므로 약간 여분이 있는 상의를 선택하고, 상의와 비슷한 색상의 하의를 입어야 합니다.

겉옷 안에 셔츠와 니트를 겹쳐 입어 마른 체형을 보완하고 시선을 자연스럽게 이어주는 톤 온 톤(tone on tone) 컬러로 키를 커 보이게 합니다. 니트는 마른 체형에 어울리는 아이템으로, 상체를 빈약하게 만드는 V 넥을 제외하고는 어떤 것이라도 무난합니다. 캐주얼 웨어를 연출할 때는 닳은 소재보다는 부피감 있는 소재를 선택하고, 하의와 신발은 비슷한 색상으로 하여 안정감을 줍니다. 여기에 배낭이나 끈이 너무 길지 않는 숄더 백 등을 매면 더욱 좋겠지요.

또한 수직방향으로 착시가 일어나도록 해야 합니다. 즉, 자연스런 어깨와 싱글 여밈, 힙 중간 길이의 재킷에 안경이나 스카프로 포인트를 주면 시선을 위로 끌어올릴 수 있습니다. 팬츠는 단이 없는 디자인으로 되도록 길게 해서 입고, 구두는 앞이 지나치게 뭉툭하거나 길게 뻗어 나오지 않는 모양이 적합합니다. 수트 안에 스웨터나 화려한 색상의 조끼 등을 입어 부피감을 주도록 하고, 드레스 셔츠의 칼라는 레귤러 스타일이 잘 어울립니다.

따라서 표면에 재질감이 있어 부풀어 보이는 플란넬(flannel), 홈스핀

(homespin), 트위드(tweed) 같은 소재나 무늬가 있는 헤링본(herringbone), 글렌 체크(glen check), 헤어라인 스트라이프(hairline stripe) 등으로 만든 수트가 체형의 결점을 보완할 수 있습니다. 남색, 회색, 갈색 등의 팽창색을 쓰는 것이 좋으며, 넥타이는 잔잔한 무늬로 너무 길게 매지 않고 넥타이 끝이 벨트 위 부분까지 닿도록 해야 합니다.

## (2) 큰 키에 마른 체형

키가 크고 마른 체형은 옷을 어떻게 입는가에 따라 다양한 이미지를 연출할 수 있습니다. 어깨와 힙이 균형을 이루면서 세련된 스타일을 연출하는 방법에는 무엇이 있을까요? 이 체형은 실루엣이 지나치게 강조되지 않은 자연스런 스타일이 어울립니다. 짙은 색상을 입으면 다소 경직된 느낌을 주기 쉬우므로 피하도록 하고, 상×하의를 다른 색상으로 입거나 팬츠와 구두의 색상을 달리하면 효과적입니다. 특히 상의를 밝은 색상으로 입으면 역삼각형 실루엣을 만들 수 있는데, 목선은 라운드형을 이루는 것이 바람직합니다. 키가 크다고 해서 아이템끼리 강한 대비를 이루면 세련미가 떨어질 수 있으므로 재킷나 점퍼, 니트 등 상의에서 한 가지 정도를 포인트 색상으로 활용해 보면 좋습니다. 팬츠는 약간 여유가 있으므로 주름이 잡힌 것이 좋으며, 너무 모가 난 형태보다는 끝이 약간 둥근 신발이 결점을 보완할 수 있습니다. 또한 이 체형은 가로 방향의 착시를 이용하면서 남성적인 골격을 이룰 수 있도록 옷을 입어야 합니다. 라펠과 어깨는 넓은 것이 좋으며 어깨선은 각진 것이 효과적입니다. 대체로 밝은 색상의 수트를 입는 것이 결점 보완에 도움이 되고, 어두운 색상을 입을 때는 따스한 느낌이 나는 것으로 선택해야 합니다. 가로선이나 격자무늬가 들어간 스리피스는 야윈 체형을 감추는 데 유리하며, 부피가 있어 보이거나 표면에 거친 재질감이 있는 소재를 선택합니다. 바짓단이 있는 팬츠가 잘 어울리는데, 구두 등을 덮을 정도의 꼭 맞는 길이에 허벅지와 팬츠 밑단의 폭이 비슷한 스트레이트형의 팬츠가 좋습니다.

## ▣ 마른 남자 코디법

### 1. 키가 작고 마른 체형

전체적으로 왜소한 느낌을 주는 체형이므로 특히 생기있고 남성적인 이미지를 만드는데 주력해야 합니다. 어깨패드를 큼직하게 넣고 재킷의 길이도 엉덩이를 완전히 덮지 않는 중간길이가 적당합니다. 키가 커 보일 수 있는 핀 스트라이프나 초크 스트라이프 수트를 입고, 디자인은 싱글 여밈에 적당히 피트되는 옷을 입으면 좋습니다. 재킷의 경우, 뒤 트임은 노벤투(뒤트임이 하나도 없는 스타일)나, 사이드벤투(양쪽에 두개의 트임이 있는 스타일)가 적당합니다. 재킷의 칼라가 넓고 주머니에 뚜껑이 달린 더블재킷은 작은 사람을 더욱 왜소해 보이게 하므로 절대 피해야 합니다. 어깨가 너무 넓고 길이가 긴 재킷 또한 다리가 짧아 보이며, '어른옷을 입은 아이'처럼 보일 수 있으므로 주의해야 합니다. 대신, 싱글 투 버튼 수트 혹은 쓰리 버튼 수트를 입으면 좋습니다. 셔츠와 타이는 산뜻한 색상으로 코디하여 V존을 대담하게 연출하는 것이 좋습니다. 시선을 얼굴로 집중시킬 수 있도록 셔츠와 타이는 다소 화려해도 좋습니다. 가장 잘 어울리는 색상은 베이지색, 회색, 갈색입니다.

### 2. 키가 크고 마른 체형

이 체형의 소유자는 가능한 왜소해 보이진 않도록 노력해야 합니다. 자칫 구부정해 보일 수 있기 때문입니다. 가는 세로 줄무늬는 몸을 더 길어 보이게 하므로 가급적 피하고, 격자무늬나 체크 무늬를 이용하는 것이 좋습니다. 단추가 두개 혹은 세개이고, 조끼를 갖춘 쓰리피스 수트가 제격입니다. 소재는 몸에 달라붙는 스타일을 피해 다소 풍성하게 입는 것이 효과적입니다. 정장수트의 경우, 재킷의 칼라가 넓고 어깨의 폭도 넓은것을 선택하여 다소 과장되게 체격을 강조할 필요가 있습니다. 상의와 하의의 색상을 다르

게 입고, 체크 무늬를 이용하여 몸을 풍만하게 하는 것이 효과적, 특별히 조끼를 입게 되면 빈약해 보이는 가슴이 커버될 수 있으므로 적극 활용하십시오.

또한 셔츠와 넥타이를 너무 화려하게 연출하면 시선이 위로 올라와 큰 키가 더욱 커 보일 수 있으므로, 가급적 셔츠와 타이의 매치는 심플하게 하는 것이 좋습니다. 가장 잘 어울리는 색상은 군청색, 회색, 밝은 베이지색입니다.

### 3. 상반신이 빈약한 경우

어깨를 강조한 역삼각형의 실루엣을 연출해야 합니다. 심이 들어가고 다소 넓은 어깨를 가진 재킷을 입고, 굵은 체크무늬를 이용하여 부피감을 주면 좋습니다. 몸에 딱 붙는 재킷이나 셔츠는 빈약한 상반신을 더욱 강조하므로 되도록 피하고, 형태가 잘 잡히는 옥스퍼드셔츠(흔히 '남방'이라고 부르는 것)나 헐렁한 티셔츠로 왜소함을 감추면 좋습니다.

### 4. 하반신이 빈약한 경우

조금 긴 길이의 상의나 스웨터등으로 허리에서 엉덩이까지의 빈약한 부분을 덮어주면 좋습니다. 특히 바지는 허리에서부터 엉덩이까지의 빈약한 부분을 덮어줍니다. 바지는 허리에 주름이 들어간 스타일을 선택하여 다소 풍성하게 여유를 주는 것이 좋습니다. 하지만 어두운 색상으로 얇고 슬림한 바지는 피하도록 합니다. 또 길이가 짧은 점퍼나 티셔츠도 빈약한 엉덩이를 드러나게 하므로 되도록 입지 않는 편이 좋습니다.

### 5. 스타일별 옷 입기

#### (1) 수트 스타일

싱글 브레스트, 더블 브레스트 무엇이든 상관없습니다. 수트의 색상을 선택할 때 너무 어두운 색상은 피하고 스트라이프의 경우 간격이 넓은 것으로 선택하는 것이 좋습니다.

### (2) 재킷 스타일

자신의 어깨를 과장되게 보이기 위해 두껍고 각진 어깨 패드를 사용하지 않도록 합니다. 두께는 약간 두껍되 각진 패드보다는 부드러운 모양을 선택하도록 합니다. 재킷의 라펠은 넓은 것으로 선택하고 더블 브레스트나 싱글 브레스트 모두, 픽크드 라펠(라펠의 끝이 뾰족한 모양)이 적당합니다. 뒤트임은 사이드 벤트나 인버티드 벤트(뒤 중심선에 절개를 넣어 만든 트임이 아닌 맞주름으로 만든 트임)이 좋습니다. 재킷의 사이즈는 약간 넉넉한 것을 고릅니다. 그러나 어깨선이 많이 내려오는 디자인은 피합니다. 포켓의 경우, 패치 포켓(주머니 걸감이 재킷 위에 달린 포켓)이나 플랩 포켓은 키가 작고 마른 체형에게 특히 잘 어울립니다.

### (3) 패브릭

부피감이 있고 무거운 느낌이 드는 패브릭을 선택합니다. 예를 들면, 굵게 짜인 트위트나 플란넬 같은 패브릭이 적합합니다.

### (4) 무늬와 색상

세로 스트라이프는 피하고 밝은 색상의 솔리드 셔츠를 입습니다. 캐주얼 셔츠의 경우 넓은 체크 무늬나 플라이드가 적당합니다. 캐주얼 재킷과 슬랙스를 입을 때는 색상 톤의 차이를 확실하게 합니다. 카멜 색상의 재킷에 브라운 슬랙스, 회색 재킷에 아이보리 슬랙스를 매치해 보도록 합니다.

### (5) 셔츠와 넥타이

와이드 스프레드 칼라가 가장 적합합니다. 거기에 새틴 소재보다는 부피감이 있는 짜임의 넓은 넥타이를 매도록 합니다. 스트레이트 포인트 칼라는

피하고 목이 긴 체형은 탭 칼라나 라운드 칼라를 입습니다. 넥타이의 넓이는 넓고 강한 무늬나 색상을 선택합니다.

(6) 바지

바지단을 커프스로 처리할 경우, 커프스의 넓이는 1.25~1.5인치 넓이로 합니다.

(7) 악세서리

베스트나 성긴 짜임의 브이 넥크라인 스웨터를 잘 활용하도록 합니다. 약간 넓은 듯한 벨트도 좋은 악세서리로 활용할 수 있습니다.

(8) 안경

너무 둥글거나 각진 디자인의 안경테는 피합니다. 적당한 넓이의 타원형을 선택하고 테가 없는 디자인은 외모를 더욱 작아 보이게 하므로 피합니다.

(9) 헤어 스타일

너무 짧은 머리 스타일보다는 약간 긴 듯한 뒷머리로 연출합니다. 뒤 목선을 약간 덮게 하되 옆머리와 앞머리는 지지분하지 않게 단정하게 자릅니다.

(10) 탑 코트

키가 크고 마른 체형은 레글런 슬리브와 더블 브레스트 스타일이 어울리고, 키가 작고 마른 체형은 같은 디자인을 선택하되 무릎을 내려오지 않는 길이로 선택합니다.



## ▣ 마른 여자 코디법

이 자료의 일부는 <http://my.dreamwiz.com/hanury76/>에서 가져왔습니다. 체형에 따른 코디법이라고 해서 반드시 이렇게 해야 한다는 것은 아닙니다. 가장 좋은 코디법은 자신의 이미지에 맞는 스타일을 고수하는 것입니다. 그것이 자신의 개성과 이미지를 나타내어 줍니다. 하지만 피해야 할 옷차림이 있듯이 자신의 체형에 따라 피해야 할 스타일도 존재합니다. 조금이나마 자신의 체형의 결점을 보완해주는 옷차림은 어느 순간 자신감을 당신에게 선사할 것입니다.

### 1. 마른체형 작은 키

이런 체형은 왜소하고 빈약한 인상을 주기 싶기 때문에 확대되어 보이고 부피감을 더욱 살려줄 필요가 있습니다. 확대되어 보이는 색감은 화이트나 베이지, 아이보리, 환한 파스텔 계열로 상의와 하의의 톤을 통일하여 유지시켜 주자. 피부색이 검을 경우에는 약간 옅은 페일톤이 좋습니다.

착시효과를 주자면 상의는 짧게 하의는 길게 하거나 원피스 류를 이용하면 전체적인 키를 커보이게 할수 있습니다. 패브릭면에서는 뽀뽀한 재질은 피하고 부드럽고 따스한 소재나 부피감이 있는 소재를 선택하는것이 좋습니다. 패턴에서는 스트라이프나 체크 무늬가 체형의 결점을 보완해주는 패턴 들입니다.

색감에서 상의와 하의의 톤을 통일시켜 확대되어 보이는것은 이미 언급했지만 그렇다고 항상 같은 톤으로 입을수는 없습니다. 이럴땐 옷은 밝고 화사한 색상으로, 하의는 짙은 색상으로 코디하자. 재킷은 짧게 하여 헝선을 덮으면 안됩니다. 스커트는 롱 스커트가 좋고 무릎까지 내려오는 스커트는 피하십시오.

밝은 색상과 세로 장식효과를 이용한다면 신체의 약점을 보완할 수 있습니다. 밝은색은 신체를 팽창시켜 빈약한 몸매를 감춰두고 세로 장식은 키가

커 보이도록 하는 효과가 있습니다. 앞부분에 세로선으로 털장식을 하거나 규칙적인 단추장식을 활용하면 키가 커 보입니다.

## 2. 마른 체형 보통키

마른 체형을 보완하기 위해서는 밝고 환한 색상을 선택하는데 흰색과 밝은 회색 등 밝은 모노톤에 약간 어두운 모노톤을 매치시키면 마른 몸매를 효과적으로 보완할 수 있습니다. 이때는 아래보다 위를 더 밝게 입습니다.

캐주얼의 경우 크림색이나 녹색기가 섞인 옅은 파랑(민트 블루) 등 밝고 환한 파스텔 계열은 효과적으로 체형을 보완하고 진한 파랑(코발트 블루)이나 오렌지와 같은 색상으로 포인트를 줄수 있습니다. 위아래를 검정과 갈색 등 짙은 색 계열로 입는것은 더욱 말라 보이게 할수 있습니다.

롱팬츠와 롱재킷은 효과적인 코디 아이템입니다. 이때는 계열색으로 조화를 이루게 합니다. 줄무늬·체크무늬는 앞서 말한 것처럼 체형을 보완해주는 아이템. 슬림한 체형은 미니스커트나 미니 원피스로 귀엽고 여성스러운 이미지를 효과적으로 나타낼 수 있는 체형입니다.

### (1) 아래보다 위를 밝게 입는다

정보다 컬러 선택에 신경을 써야 하는 체형입니다. 마른 체형을 보완할 수 있는 색은 크림색이나 녹색기가 섞인 옅은 파랑(민트 블루) 등 밝고 환한 파스텔 계열입니다. 이들 색상이나 내추럴 계열로 컬러 코디를 하면 이 체형의 분위기를 한결 부드럽게 살려줍니다. 이러한 컬러 코디에는 진한 파랑(코발트 블루)이나 오렌지와 같은 색상으로 포인트를 주는 것이 효과적입니다. 아래옷보다는 옷을 밝게 입고, 롱팬츠에 롱재킷을 입을 경우에는 계열색으로 조화를 이루게 합니다. 밝은 색상의 긴 점퍼 스커트나 긴 조끼를 입을 때는 아래쪽에 디프한 컬러를 매치시키도록. 주의할 것은 위를 어둡게, 아래를 밝게 입지 말고 위아래를 검정과 갈색 등 짙은 색 계열로 입지 말 것. 또 빨강과 초록처럼 보색 대비는 이 체형에 맞지 않습니다.

(2) 줄무늬 · 체크무늬로 개성을 살린다

표준키에 어울리는 아이템으로는 롱재킷+롱팬츠, 롱재킷+롱스커트, 롱재킷+쇼트팬츠, 미니스커트, 미니원피스 등이 잘 어울립니다. 마른체형에 어울리는 무늬는 줄무늬나 체크무늬로서 개성있는 옷차림을 원할 때는 이러한 무늬가 들어간 아이템을 최대한 이용하도록 합니다.

(3) 옷 색상과 비슷한 계열의 액세서리를 선택한다

스카프나 넥타이, 머플러는 마른 체형을 볼륨감 있게 살려주는 액세서리로 다양한 연출법을 익히도록 하십시오. 때로는 길게, 때로는 짧게, 또는 리본 모양으로 처리하는 방법 등 센스있는 연출이 필요합니다. 그밖에 챙이 없거나 너무 넓지 않은 밀짚이나 니트 모자가 잘 어울립니다. 귀고리와 목걸이는 검정이나 갈색 등의 짙은 색이나 옷 색상과 비슷한 계열색으로 하고 같은 디자인으로 통일하는 것이 좋습니다. 구두나 핸드백의 색상 역시 동떨어지지 않도록 주의하면 체형 보완에 도움이 됩니다.

3. 마른체형 큰 키

대다수의 여성들의 선망하는 체형이지만 피해야 할 옷차림이 있기 마련입니다. 이런 체형은 마른 몸매를 강조하거나 그대로 드러내는 딱 달라붙는 옷은 피하는것이 좋습니다.

이 체형에는 밝고 환한 정장 스타일이 어울립니다. 밝고 환한 색상, 큰 키의 보완을 위해 색의 대비에 관심을 가져야 합니다. 흰색을 중심으로 차분해 보이고 지적인 이미지를 주는 밝은 회색 등의 모노톤으로 연출하고 상의는 길게 하의는 짧게 입는것이 좋습니다.

캐주얼을 입을경우 보이시한 느낌을 줄 수 있으므로 될수 있으면 정장 차림을 하는 것이 좋습니다. 스커트 정장은 여성스러움을, 팬츠 정장은 세련된 느낌을 연출합니다. 테일러드 재킷이나 슬림한 팬츠, 통이 넓은 팬츠, 또

는 샬라인 스커트나 롱 플레어 스커트 등이 굵 아이템.

달라붙는 옷이나 슬리브리스, 차이너 칼라의 재킷은 더욱 말라보이게 하므로 피하십시오.

아래로 내려 갈수록 풍성한 라인으로 몸매를 볼륨있게 살리는 디자인이 좋습니다. 여유있는 더블버튼에 A라인에 가까운 플레어 스타일을 입으면 겨울의 따뜻함과 함께 마른체형을 커버하는 효과를 볼 수 있습니다.

마르고 키가 큰 체형이 짜임새 있는 옷 매무새를 갖추기 위해서 무슨 색을 선택해야 할지 고민하는 것은 당연한 일입니다. 이러한 체형은 마른 체형의 보완을 위해 밝고 환한 색상을 선택해야 하고 큰 키의 보완을 위해 색의 콘트라스트에 관심을 가져야 합니다.

흰색을 중심으로 차분해 보이고 지적인 이미지를 주는 밝은 회색 등의 모노톤이 허약해 보이는 체형의 단점을 강한 이미지로 변화시켜 줍니다. 예를 들어 흰색과 밝은 회색이 마른 체형을 보완한다면 검정, 쥐색, 군함색 같은 짙은 모노톤이 큰 키를 보완해 주는 색입니다. 그밖에 오렌지색이나 감색도 체형 보완 효과가 있습니다. 위아래의 색을 달리 입을 때는 위쪽을 짙게, 아래쪽을 밝게 입는 것이 좋습니다.

정장 스타일을 입습니다. 캐주얼 스타일보다는 매니시한 팬츠 슈트 같은 정장 스타일이 훨씬 잘 어울리며 테일러드 재킷이나 슬림한 팬츠, 통이넓은 팬츠, 또는 샬라인 스커트나 롱플레어스커트 등이 잘 어울립니다.

긴 머리가 좋고 모양이 확실한 액세서리가 어울립니다. 어깨에 닿을 듯한 단발머리나 웨이브가 약간 있는 긴 머리가 어울리며 귀고리나 목걸이는 다이아몬드 같은 각지고 기하학적인 크고 확실한 디자인이 좋습니다.

가방은 서류가방같이 딱딱한 느낌의 핸드백이 무난합니다.

구두는 단화가 좋지만 2~3cm, 또는 4~5cm 정도의 중간 굽에 짙은 색을 선택합니다.

옷의 색상보다 짙은 색으로 코디네이트하는 것이 큰 키를 자연스럽게 보완하는 방법입니다.

4. 마른 몸매를 볼륨있게 표현하고 싶을 때는 다음과 같은 코디도 도움이 됩니다.

(1) 각진 패드를 넣은 더블버튼 상의가 효과가 있습니다.

적당하게 마른 체형이라면 그야말로 행복한 푸념이 되겠지만 너무 마른 체형, 보기에 빈약하고 금방 쓰러질 것 같은 체형은 뚱뚱한 체형 못지 않게 고민이 많죠. 이런 체형을 보완하기 위해 흔히 주름이 많거나 러플이 많이 달린 옷으로 볼륨을 위장하기도 하는데 이는 마른 체형을 더욱 강조할 뿐 별 효과가 없습니다. 옷의 사이즈는 꼭 맞거나 약간 헐렁한 정도가 적합하며 어깨는 각진 패드를 넣는 것이 효과적입니다. 둥근 패드는 쳐져보이게 하거나 지쳐보이게 하거든요.

정장을 입을 때는 싱글보다는 더블버튼의 상의를 입는 것이 체형 커버를 할 수 있고 무늬는 대체로 크고 화려하며 입체감이 느껴지는 현대적인 무늬가 기하학적이고 불균형을 이루는 무늬, 또는 줄무늬, 체크무늬 등이 마른 체형을 생동감 있게 보이게 합니다. 포근한 감촉이 느껴지는 니트 같은 소재에 현대적인 감각의 디자인이 어우러지면 더욱 효과가 크죠. 옷을 입는 방법으로는 여러 겹으로 겹쳐 입는 레이어드 룩을 즐겨보세요.

(2) 상의를 원색적이고 강렬한 색으로 입습니다.

대개 마른 체형은 얼굴 색도 창백한 경우가 많은데요. 상의 색상을 밝고 환한 색으로 선택해 보세요. 원색적이고 강렬한 색일수록 얼굴에 생기가 있어 보입니다. 마르고 큰 체형이라면 부드러운 이미지의 베이지나 회색을 정장이나 캐주얼에 이용하세요. 상하의 색상은 대체로 밝고 화사한 것이 마른 체형을 보완하기에 적합하구요. 화장은 피부색보다 약간 밝게 하고 볼터치를 적절하게 이용해 혈색이 있어 보이도록 하는 것도 방법이죠. 루즈 색상은 연한 핑크보다는 와인색이 어울립니다.

(3) 액세서리는 각진 것이 어울리고 머리는 컷이나 단발이 좋습니다.

귀고리나 목걸이는 다이아몬드형이나 직선적인 것이 개성있게 보이고 부피감이 있는 퍼머 머리보다는 생머리의 단정함으로 정돈하는 것이 좋아요. 다시 한번 강조하지만 몸매에 비해 옷이 크고 머리가 크면 마른 몸을 더욱 강조할 뿐이니까요.

## 5. 마른 가슴을 감추는 코디

(1) 여성스러운 디테일이 가슴 부분에 장식된 상의를 입습니다. 러플, 개더, 플리츠 같은 디테일이 가슴 부분에 다양하게 장식된 상의를 입으세요. 귀엽고 발랄한 이미지를 강조하여 소녀다운 상큼함을 풍기는 효과를 연출할 수 있습니다. 가슴 부분에 과도 모양의 주름이 들어간 블라우스를 특별히 주문해 두면 여러 디자인의 하의와 코디네이트하여 분위기를 바꾸면서 입을 수 있어요. 디테일을 살린 옷이라면 너무 험렁하게 입는 것은 피하고 몸에 적당히 달라붙으면서 전체적인 라인은 심플한 것이 좋습니다. 가슴선에 커팅선이 있고 잔잔한 주름이 들어간 엠파이어 라인의 원피스를 입는다면 다트가 들어간 옷을 입는 것보다 훨씬 효과적이겠죠? 여성미가 돋보이는 블라우스나 원피스 같은 아이템을 입을 때는 옷맵시가 나지 않고 어색해 보이기 쉬운데요. 이때는 속옷의 선택이 특히 중요합니다. 캡이 있는 브래지어나 와이어가 들어 있는 브래지어를 선택하면 가슴선을 보완할 수 있어요.

(2) 찬 느낌이 나는 소재를 선택합니다. 뽀뽀한 느낌을 주는 개버딘이나 데님 같은 서재를 중심으로 하여 광택 나는 새틴이나 시폰 같은 부드러운 소재로 적절히 포인트를 준 것이 빈약한 가슴을 커버하는 효과가 있습니다. 전체적으로 성숙한 분위기의 실루엣을 추구하기보다는 차가운 질감의 소재를 바탕으로 따스하고 애교스러운 소재로 액센트를 주어 젊고 발랄한 이미지를 만들어 내어 보는 것은 어떨까요?

(3) 퍼머형의 긴 헤어 스타일이 어울립니다.

가슴에서 나타낼 수 없는 여성미의 매력을 풍성한 웨이브의 퍼머 머리로 분위기를 내보세요. 경쾌한 짧은 헤어 스타일보다는 긴 헤어 스타일이 부드러운 분위기를 더해 주며 여성의 성숙한 매력을 표현하기에 적합합니다. 또한 시력이 좋지 않은 사람이라도 안경을 쓰는 것보다는 콘택트렌즈를 이용하는 것이 자칫 딱딱해지기 쉬운 인상을 부드럽게 유지할 수 있어요.

(4) 파스텔조의 은은한 화장을 합니다.

화장은 너무 진하지 않게, 고운 색조 화장에 신경을 쓰십시오. 핑크 계열을 주로 이용하여 생기 있어 보이도록 연출하는 것이 좋습니다. 붉은 계열의 볼터치로 마무리하면 소녀적인 발랄함이 살아난답니다.

(5) 콤플렉스를 개성으로 살립니다.

여성으로서의 매력이 없다는 생각으로 콤플렉스를 느낄 것이 아니라 위에 입는 옷에 신중을 기하여 자기만의 개성 있는 분위기를 연출해 내세요! 자신감을 잃지 마세요!!

(6) 여성스러운 디테일이 가슴 부분에 장식된 상의를 입습니다.

엠파이어 라인의 원피스를 입는다면 다트가 들어간 옷이 효과적!! 찬 느낌이 나는 소재를 선택하십시오.

(7) 반드시 지켜야 할 것

가슴이 커 보이도록 부풀리거나 시선을 다른 곳으로 유도합니다.

몸 판을 여유 있게 부풀린 의복이 좋습니다.

(8) 제안코디

(가) 보트 넥, 카울, 홀터, 러플 네크라인. 보 또는 라운드 칼라, 중간 정도 넓이의 노치 칼라

- (나) 어깨 견장, 어깨 요크, 적당한 어깨 패드
- (다) 드롭 숄더, 퍼프, 버터플라이, 돌만, 레그 오브 머튼 슬리브
- (라) 가슴 부분에 주머니 장식
- (마) 엠파이어 스타일, 하이 웨이스트 절개선
- (바) 짧고 맵시 있는 재킷-볼레로, 사과리 스타일, 더블 브리스트 여  
밈, 벨트 달린 재킷
- (사) 던들, 플레어, 편평한 주름치마
- (아) 트렌치 코트
- (자) 겹쳐 입는 스타일의 의복
- (차) 뽀뽀하거나 두꺼운 재질의 옷감
- (타) 수평의 줄무늬 프린트, 격자 무늬
- (파) 가슴선까지 오는 여러 줄의 진주 또는 체인 목걸이
- (카) 가슴선에 두르는 스카프
- (하) 넓거나 꼭 죄는 벨트

(9) 피해야할 코디

- (가) 길고 깊게 파인 목둘레선
- (나) 소매 없는 상의, 두꺼운 어깨 패드
- (다) 몸에 꼭 맞아 체형이 드러나는 상의류
- (라) 얇고 몸에 달라 붙는 직물
- (마) 수직의 줄무늬
- (바) 무거운 목걸이



## ▣ 마른 남녀 웨딩코디 매칭법

이 자료의 일부는 마이웨딩이라는 사이트에서 발췌하였습니다.

### 1. 뚱뚱한 신랑 vs 마른 신부

어느 한쪽이 두드러지지 않고, 두 사람이 잘 어울리도록 하는 것이 웨딩 연출의 포인트죠. 두 사람의 결점을 감쪽같이 감춰주는 찰떡 궁합 웨딩 코디를 알아보시다. 뚱뚱한 신랑은 날씬하게, 마른 신부는 볼륨감 있게!

(1) 스트라이프 소재 예복과 볼륨있는 웨딩 드레스의 하모니  
 신랑의 체구가 커서 신부와 언밸런스해 보인다면 스트라이프 소재 텍시도를 입는 것이 좋습니다. 세련된 느낌과 함께 몸이 말라 보이는 효과가 있기 때문이죠. 신부는 상체는 입체 소재를 이용해 볼륨을 강조하고, 스커트는 심플하면서 풍성하게 퍼지는 스타일을 선택합니다. 화사하고 실제보다 볼륨 있는 몸매로 표현된답니다.

(2) 화려한 디테일과 장식으로 볼륨감을 살리세요~!!  
 상체에 비즈를 장식해 화려한 디테일을 살린 웨딩 드레스는 작고 마른 몸매를 커버하기 좋은 스타일이죠. 상체가 화려하기 때문에 스커트는 심플한 것으로 고르세요.

(3) 자연스럽게 머리를 풀어내려가는 목과 좁은 어깨 커버  
 신부가 말랐을 경우, 목이 가늘고 어깨가 좁아 빈약한 인상을 줍니다. 일반적인 업 스타일보다는 머리를 자연스럽게 내린 스타일을 연출해야 안정감이 있고 체형 커버에 도움이 됩니다.

(4) 포인트 장식 드레스와 투 톤 스트라이프 예복으로 커버!

신랑은 신부와의 밸런스를 맞추기 위해 체구가 작아 보이는 스트라이프 예복을 선택합니다. 다크 그레이와 블랙, 두 가지 컬러가 믹스된 예복은 세련된 이미지 연출과 체형 커버에 이상적이죠. 신부는 볼륨있는 웨딩드레스가 좋지만 지나친 장식은 마른 몸매를 오히려 강조하는 역효과가 납니다. 심플하면서도 풍성한 디자인에 네크라인이나 소매에 진주 등을 장식해서 포인트를 준 드레스를 입는다면 마른 몸매를 충분히 커버할 수 있습니다.

(5) 체구가 큰 신랑은 블랙텍시도로 체형 커버

신부와의 밸런스를 고려해서 큰 체구가 두드러져 보이지 않도록 연출하는 것이 중요합니다. 스트라이프 소재의 블랙 텍시도는 실제보다 아담해 보이는 효과가 있습니다. 셔츠와 타이는 밝은 그레이 톤으로 코디하세요.

2. 마른 신랑 vs 뚱뚱한 신부

결혼식장에 들어설 때 중요한 것은 두 사람의 조화죠. 신부는 통통한데 신랑이 너무 말랐다면 이렇게 해보세요. 드레스와 예복으로 부조화를 극복하는 코디를 알려드립니다.

(1) 광택 소재 텍시도와 심플한 웨딩드레스로 볼륨을 맞추세요

신랑의 경우, 짙은 색상은 무게감이 있어 왜소한 몸을 커버하는 데 적당합니다. 광택 소재는 빛의 반사로 실제보다 볼륨감이 있어 보이므로 체구가 작은 신랑에게 잘 어울리죠. 신부는 디자인이 깔끔한 웨딩드레스를 선택하는 것이 좋습니다. 부케 라인이 깊은 V자로 처리된 웨딩 드레스는 허리가 가늘어 보이고 전체적으로 슬림한 라인을 연출합니다.

(2) 블랙 모닝 코트와 A 라인 웨딩드레스의 조화

정통 스타일 모닝코트를 입으면 품격이 느껴지고, 자신감 넘치는 인상을 줍니다. 체구가 작다면 블랙 모닝코트를 선택해서 남성적인 이미지를 강조하

는 것이 좋습니다. 신부의 경우, 유행하는 A 라인 웨딩드레스는 슬림한 실루엣을 연출하는 스타일입니다. 신랑에 비해 볼륨있는 몸매라면 심플한 A 라인 웨딩드레스로 체형을 커버하세요.

(3) 팬시 스타일 텍시도로 패셔너블한 이미지 연출  
 체형을 커버하면서 동시에 세련된 이미지를 연출하는 스타일을 선택하세요. 패셔너블한 쇼트 칼라 수트는 시선을 위로 모아 실제보다 커 보이고, 일반 예복보다 감각적인 이미지를 연출합니다.

(4) 어깨를 시원하게 드러낸 네크라인  
 무조건 몸매를 감추는 것보다는 적당히 드러내는 것이 좋습니다. 몸에 볼륨이 있다면 목과 어깨를 시원하게 드러내는 V 네크라인을 선택하세요.

(5) 세로 포인트가 있는 웨딩드레스로 슬림하게! 시각 효과를 이용해서 날씬한 느낌을 연출하세요. 양쪽 어깨에서 스커트 밑단까지 이음선이 들어간 웨딩드레스는 뚱뚱한 몸매를 효과적으로 커버할 수 있습니다. 장식은 최대한 절제하는 편이 날씬해 보인답니다.

### 3. 체형별 예물 선택법

(1) 작은키에 마른 체형  
 큐트하고 앙증맞은 스타일의 장신구를 착용합니다. 체형 자체가 귀여운 느낌을 주므로 장신구 역시 크고 대담한 스타일을 고르기보다는 작고 앙증맞은 것을 선택합니다. 얼굴이 작은 사람이 무거운 목걸이나 귀고리를 착용할 경우 보석이 얼굴 전체를 가리는 듯한 역효과를 줍니다. 큐트하면서도 앙증맞은 반지와 목걸이, 귀고리 등을 선택, 전체적으로 아담한 느낌을 주도록 합니다.

(2) 큰키에 마른 체형

드라마틱하고 대담한 디자인을 선택합니다. 큰 키에 마른 체형은 화려하고 대담한 디자인의 예물이 돋보입니다. 몸매를 드러내면서도 심플한 의상에 착용하면 더욱 매력적입니다. 전체적으로 독특한 디자인과 세팅이 돋보이는 목걸이나 반지, 브로치 등을 선택합니다.

4. 체형별 부케 선택법

(1) 키가 작고 마른 체형의 신부

cute한 것을 더욱 강조하고 싶은 신부는 하트형부케가 좋습니다. 작고 마른 체형은 결점이 잘 드러나지 않도록 너무 크거나 왜소한 부케는 되도록 삼가하고 마른 체형을 커버하며, 키가 커 보이는 느낌을 주기 위해 shower부케나 waterfall부케가 좋습니다. 또 이러한 신부에게는 감쪽한 스타일의 라운드형부케, 크리스েন্ট, 하트, 호리존탈 부케 등이 잘 어울립니다. 일반적으로 케스케이드형 형태의 부케는 어울리지 않습니다. 작은 사람이 길게 늘어지는 케스케이드형 부케(big)를 들면 보는사람으로 하여금 부담스러워 보입니다. 키 작은 신부는 대체적으로 꽃잎과 나뭇잎 모두 작은 것을 사용해서 만든 감쪽한 라운드형 부케가 좋습니다. 패션 칼라코디에 있어서는 작은 키에 마른 체형의 타입은 아이보리색을 비롯한 밝고 부드러운 파스텔 계열의 색이 잘 어울립니다.

2. 키가 크고 마른 체형

이러한 체형은 어떠한 드레스나 부케도 잘 어울리나 귀여운 스타일을 추구하기 보다는 개성을 마음껏 살릴 수 있는 모던 스타일을 권할 만합니다. 키가 큰 신부는 크고 아래로 늘어지는 스타일의 부케를 드는 것이 가장 좋습니다. 화려한 컬러와 소재를 이용한 케스케이드형 부케를 선택하면 화사하고 개성있는 분위기를 연출할 수 있습니다. 너무 말라서 체형을 보완하고

싫은 신부는 귀여운 라운드형의 부케를 드는 것도 좋습니다. 화려한 색상은 마른 신부와는 어울리지 않기 때문입니다. 그러나 키 큰 신부에게 최선의 선택은 캐스케이드형 부케입니다. 몸이 말랐다면 너무 옆으로 퍼지지 않고 아래로 자연스럽게 흘러내리는 스타일을 선택하는 것이 좋습니다. 패션 칼라코디에 있어서 큰 키에 마른 체형의 타입은 흰색이나 밝은 회색 등 모노톤이 잘 어울리며 그 외에 오렌지 또 잘 소화할 수 있습니다.

5. 위에 내용을 정리하면 다음과 같습니다. 일생에 한번밖에 없는 결혼을 앞둔 신랑신부에게 좋은 정보가 되었으면 합니다.

(1) 통통한 신부 vs 마른 신랑

(가) 웨딩드레스

통통한 신부는 장식을 절제한 깨끗한 스타일이나 슬림한 라인의 웨딩드레스를 선택하는 것이 좋습니다. 넥라인은 V자형이나 스퀘어 등 목과 가슴선을 시원하게 드러내 여성스러움을 강조합니다. 소재는 스트라이프나 깨끗한 공단, 독특한 공단 등이 적당합니다.

- 볼륨을 최대한 절제한 A라인 웨딩드레스. 보디에 장식한 작은 장미꽃 레이스 위에 비즈를 박아 상체가 큰 신부를 아담하게 보이게 합니다.

- 가슴선을 V자로 시원하게 파주고, 이중 스커트 부분에 세로선의 레이스띠를 붙여 날씬하고 키가 커 보이는 웨딩드레스

(나) 헤어스타일

키가 크고 체형이 커보이는 신부는 볼륨없는 헤어 스타일로 가름한 인상을 주는 것이 좋습니다. 한편 키가 작고 통통한 신부는 옆머리는 붙이고 위를 띄우는 헤어 스타일로 슬림하고 키가 커 보이도록 합니다. 웨이브를 살려 여성스러움을 강조하는 것이 포인트.

(다) 부케

부케로 시선을 분산시켜 체형을 커버합니다. 통통한 신부는 아래로 길게 늘어지는 볼륨감 있는 폭포형 부케를 선택해서 결점을 감추도록 합니다.

(라) 웨딩소품

헤어 장식이나 귀고리 등 웨딩 소품은 깔끔한 것을 선택합니다. 몸이 통통한 신부가 화려한 장식을 하면 신체의 결점이 두드러지므로 원 포인트 장식으로 악센트를 주는 것이 좋습니다.

(2) 마른 신부 vs 통통한 신랑

(가) 웨딩드레스

마른 신부는 볼륨감 있는 웨딩드레스를 선택하는 것이 기본. 입체감 있는 소재를 사용하거나 프릴과 비즈 등으로 화려하게 장식한 스타일의 웨딩드레스가 좋습니다. 스커트는 넓게 퍼지는 디자인을 고르도록 합니다.

- 광택이 나는 자카드 소재에 큼직한 꽃무늬가 프린트되어 화려한 분위기를 연출합니다. 심플하면서도 볼륨감 있는 스타일입니다.

- 넥라인에 프릴을 달아 입체감을 살린 웨딩드레스. 가슴 위의 보다 부분을 레이스 소재로 처리해 마른 신부가 입으면 볼륨감 있어 보입니다.

(2) 헤어 스타일

체형이 작고 마른 신부는 볼륨감 있는 헤어스타일이 잘 어울립니다. 머리 전체에 볼륨을 넣고 웨이브를 살리는 헤어 스타일은 화려한 분위기를 연출합니다. 머리에 붙는 헤어 스타일은 피할 것.

(3) 부케

작고 귀여운 느낌이 드는 라운드 부케를 드는 것이 좋습니다. 크고 화려한 부케를 선택하면 몸이 더 작아 보이므로 주의합니다.

(4) 웨딩 소품

헤어 장식은 헤어 스타일을 고려하여 작고 아기자기한 코사지나 뒤꽂이 등을 활용합니다. 귀고리도 작은 것을 선택합니다. 크고 볼륨감 있는 소품은 부담스러우므로 피합니다.

## 4부. 바로 성공하자

## 1. 보충제, 알고 먹어야 한다

### ▣ 보충제와 살

모든 사람들은 고른 영양을 섭취하여야 자기가 원하는 목적을 이룰 수 있고 일상생활도 더 잘할 수 있습니다. 이를 위해서는 평소에 규칙적인 식사와 함께 스트레스를 줄이고 충분한 휴식을 취해주어야 합니다.

그러나 일반적인 식사에서 얻을 수 있는 영양소와 그 식사량에는 한계가 있기 마련입니다. 영양섭취의 문제점들은 현대인들이 비만이나 저체중으로 고민을 하게 만들며 사람들은 좀 더 나은 결과에 어려움을 겪게 하고 있습니다. 이러한 영양섭취의 문제점들을 해결해주고 영양소와 에너지를 빠르고 간편하게 보다 효율적으로 얻을 수 있도록 만든 식품이 바로 보충제입니다. 보충제에는 체중을 늘려주고 덩치를 키워주는 탄수화물 보충제와 근육을 발달시켜주는 단백질 보충제, 유산소 운동과 병행하여 체지방을 빠르게 연소시켜주는 다이어트보충제, 근지구력을 강화시켜주어 운동성과를 높여주는 크레아틴 보충제, 단백질의 합성을 촉진하고 근육의 손실을 막아주는 글루타민 보충제, 그리고 기타 여러가지 보충제들이 있습니다.

#### 1. 보충제 종류별 특징



(1) 근육발달보충제(단백질보충제)

운동후에 근육들의 성장을 위해 절대적으로 필요한 성분이 단백질입니다. 단백질을 충분히 공급해주어야 열심히 운동하신만큼 근육들이 성장하게 됩니다. 운동은 열심히 하는데 영양소(단백질) 공급이 부실하다면 오히려 역효과가 나타나게 되므로 운동 못지않게 영양섭취에도 신경을 쓰셔야 합니다. 탄수화물보충제와 같이 섭취하면 효과적입니다. 탄수화물은 인슐린 분비를 촉진시켜 근육의 아미노산 흡수와 단백질 합성을 촉진시켜주기 때문에 근육량을 늘리고, 근지구력 발달, 피로회복에 도움이 됩니다.

(2) 체중증가보충제(탄수화물보충제)

탄수화물은 우리몸의 주 에너지원으로 일상생활과 트레이닝에서 필수적인 영양소입니다. 우리 몸은 잉여 칼로리가 생기게되면 몸은 그것을 축적하게 되고 이로 인해 덩치가 불어나게 됩니다. 따라서 탄수화물 보충제는 필요한 칼로리 섭취를 늘려서 덩치를 키우는 것입니다. 하지만 일정기간을 두고 반드시 운동과 병행하셔야 멋진 몸매를 만드실 수 있습니다. 그렇지 않으면 체중을 늘리더라도 훗날 여기저기 붙은 군더더기 살들 때문에 다이어트를 해야할 날이 올지도 모릅니다.

(3) 아미노산보충제

아미노산은 우리 몸에 단단한 근육을 만들기 위한 가장 기본적인 요소입니다. 근육의 성장에 직접적인 원료가 되는 것은 단백질이며, 이러한 단백질은 소화의 과정을 거쳐서 아미노산 형태로 분해가 됩니다. 이 분해된 아미노산이 근육으로 이동해서 근육 성장의 원료가 되는 것입니다. 따라서 소화의 과정을 한번 거친 상태가 아미노산 이므로 일반 단백질 보충제보다 아미노산 보충제가 더욱 흡수가 빠릅니다. 그러나 아미노산 보충제의 경우는 그 양이 소량이므로 기본적으로 단백질분말 보충제와 함께 드시는 것이 좋습니다.

(4) 다이어트보충제(체지방 감소)

다이어트보충제는 체지방의 재축적을 방지해 주며 체지방의 감소를 촉진시켜 주는 제품입니다. 또한 다이어트시 고른 영양소를 공급해주어 영양의 균형을 잡아 줍니다. 유산소 운동과 병행하여 빠른 신진 대사와 지방대사가 일어나므로 체지방을 줄이는데 상당히 효과적입니다. 운동보다 확실한 체지방 감량은 없기 때문에 운동과 함께 섭취를 하면 좋은 결과가 있을 것입니다.

(5) 글루타민보충제(근손실 방지, 근육의 빠른 피로 회복)

운동을 하게되면 신체는 자연적으로 면역체계의 약화를 가져 오는데 이 약화된 면역체계의 복원에 필요한 성분이 근육을 이루는 글루타민이며 급한 나머지 신체는 글루타민을 근육에서 뽑아 쓰게 되므로 근육의 손실을 가져 오게 되는 것입니다. 따라서 글루타민보충제는 근육의 단백질합성을 촉진시켜 빠른 근육 성장에 도움을 주며, 피로에서 빠르게 회복될 수 있도록 해주며, 근손실을 예방합니다. 글루타민은 운동 후 회복시간과 근육상해를 줄여 운동 수행능력을 증가시킬 수 있는 보충제로 힘을 요하는 바디빌딩, 역도 등의 운동과 마라톤과 같은 지구력 운동 등 모든 운동선수에게 경기력 향상을 위해 없어서는 안 될 중요한 보충제입니다.

(6) 지구력/에너지보충제

운동을 할때는 끈질긴 지구력과 운동량을 소화할 수 있는 에너지가 필요하지요. 지구력/에너지 보충제는 근육의 피로회복력을 돕고 강도 높은 웨이트 훈련시 에너지 레벨향상에 도움을 줍니다.

(7) 비타민보충제

비타민은 마치 기계에 주입하는 윤활유와 같이 체내에서의 물질대사의 촉매적 작용을 하는 조절제로서 빼놓을 수 없는 영양소인데 음식물 중에 비타민이 결핍하면 신체상의 장애를 일으킬 수 있으며 특히, 운동 수행시에는

물질대사가 저해되어 운동 기능을 저하시키고 피로를 가져옵니다. 따라서 운동으로 근육 활동이 많을 때에는 각종 비타민의 필요량이 증가하게 되며 비타민보충제는 이를 충족시켜 운동기능을 향상시키며 피로를 줄일 수 있습니다.

(8) 칼슘/관절보충제

운동과 영양섭취를 통해서 뼈의 밀도를 더욱 높일 수 있습니다. 따라서 칼슘보충제는 운동과 함께 뼈를 더욱 튼튼하게 할 수 있도록 도와줄 수 있습니다.

2. 목적에 따른 보충제 선택방법

유청단백질을 비롯한 여러가지 보충제 원료의 단가에 따라서 보충제의 가격이 결정되겠지만 대부분의 원료가 수입되기 때문에 보충제의 가격이 비교적 비싼 것이 사실입니다. 하지만 원하는 근육성장과 체중증가, 혹은 체지방이 없는 날씬한 몸매를 위해서는 경제적 부담이 되더라도 자신의 목적에 따른 보충제 종류를 선택하고 가격을 비교해서 결정을 하시는 것이 좋습니다. 초보자의 경우 보충제를 선택하기가 어려운데 목적에 따라서 다음과 같이 보충제를 섭취하도록 권하고 싶습니다.

(1) 빠른 체중증가나 근매스를 늘리실분, 말라서 살이 찌고 싶은 분들  
 체중증가보충제를 권해드리는데 체중증가제는 고칼로리의 탄수화물이 함유되어 있으며 양질의 단백질을 추가적으로 공급하여 원하시는 체중증가를 보다 빠르게 이룰 수 있도록 도와줄 것입니다.

(2) 근육을 보다 강하고 효과적으로 발달시키거나, 순수 근매스를 증가시키고 싶으신 분들  
 단백질 함량이 높고 탄수화물의 비중이 낮은 단백질 보충제가 좋습니다. 근

육증가보충제는 근육성장에 필요한 충분한 단백질을 공급해주기 때문에 지방의 증가없이 순수한 근매스를 증가시키고 근육을 강화시키는데 많은 도움을 줄 것입니다.

(3) 살이 찌서 체중감량을 하시거나 체지방감소를 목표로 하시는 분들  
 필요한 영양분은 충분히 공급해주고 열량이 낮은 다이어트 보충제가 좋습니다. 다이어트 보충제는 열량이 낮고 체지방 연소를 효과적으로 도와주기 때문에 원하시는 날씬한 몸매를 만드는데 많은 도움을 줄 것입니다.

(4) 신체 밸런스를 유지 및 필수 영양섭취, 운동시 에너지공급을 필요로 하시는 분들  
 비타민보충제 및 카보충제제는 각종 비타민과 미네랄 등 신체밸런스를 유지하는데 필요한 각종 영양분이 함유되어 있어 건강을 유지하는데 많은 도움을 줄 것입니다.

(5) 빠른 피로회복 및 근육손실을 예방하고자 하시는 분들  
 글루타민은 근육의 빠른 피로회복을 도와주며 근육손실을 방지해주기 때문에 빠른 근육성장과 운동 후 빠른 피로회복을 원한다면 글루타민 보충제를 드시는 것이 좋습니다.

(6) 관절강화 및 칼슘공급이 필요하신 분들  
 보디빌드에 있어서 강한 관절과 뼈는 기본이라고 할 수 있습니다. 관절강화 보충제는 관절이 약하거나 강한 관절을 원하시는 분들께 좋은 효과를 가져다 줄 것입니다.

### 3. 보충제 섭취방법

근육을 증가시키는데는 적절한 영양소가 필요합니다.

그러나 대부분의 사람들이 영양소 섭취를 제때에 해주지 않거나 언제 섭취해야하는지를 몰라 충분한 효과를 보지못하는 경우가 많습니다.

체중증가가 목적이든 근육강화가 목적이든 보충제의 섭취는 꾸준해야 합니다. 운동량에 따라서도 보충제의 양도 달라져야 합니다. 보충제는 말그대로 보충용식품입니다. 식사대용으로 하시는분들이 간혹있는데 이런 경우에는 체지방감소나 체중감소를 목적으로 하시는분들에 한합니다. 식사는 제때에 하시고 보충용으로 보충제를 섭취하시는 것이 가장 효과적입니다.

한국인의 1일평균 섭취 칼로리는 성인 남성이 2500~2800kcal입니다. 운동이나 활동량이 많은 경우에는 그이상을 섭취하셔야겠지요. 운동선수들은 일반인보다 월등히 많은 칼로리를 섭취하셔야합니다. 보통 보충제를 섭취하시는분들이 운동전, 운동중, 운동후에 필히 섭취하셔야 한다는 것을 모르는분들이 많습니다. 운동전에는 단백질함량이 높은 제품을 섭취하시는것이 좋고 운동중에는 탄수화물이 포함된 음료를 섭취하시는 것이 좋습니다.

운동후에 보충제를 섭취하시는 것이 가장 중요합니다. 운동후에는 단백질과 탄수화물이 함유되어 있는 제품을 드시는 것이 좋습니다. 체중증가를 목적으로 보충제를 섭취하시면 제품별 섭취량을 확인하여 적당량을 드시고, 고강도 웨이트는 피하고 가벼운 유산소운동을 위주로 웨이트를 하시는 것이 좋습니다. 그리고 원하는 체중에 이르러서는 지속적인 웨이트보다는 신체부위별로 단속적인(2~3분) 고강도 웨이트트레이닝과 탄수화물식품의 섭취를 통하여 지속적으로 근육속 글리코겐의 적정량을 유지(1kg 당 15~20g)하고 근육부피의 증가를 위해서는 단백질식품의 섭취를 지속하면 좋습니다.

운동중에도 가만히 앉아있는 휴식보다는 동적인 휴식이 큰 글리코겐의 빠른 재합성을 돕습니다. 고강도 신체부위별 무산소성 웨이트후에는 5~10분 정도의 충분한 휴식을 취하시는 것이 좋습니다. 탄수화물의 섭취가 부족하게되면 인체내 단백질이나 지방이 에너지원으로 사용되어 체 단백질의 소모로 인해 근육 위축현상이 일어날 수 있으며 기타 여러 가지 부작용이 올 수 있으므로 1일 적정량의 탄수화물의 섭취는 반드시 필요합니다.

권장하는 탄수화물의 섭취량은 1일 총사용열량의 40~50%가 내외가 좋으며 하루 90~120분정도 운동하는 경우 1일 450~520g정도의 탄수화물을 섭취하시는 것이 좋습니다. 가급적 섭취하시는 탄수화물은 90%이상 복합 탄수화물이 좋습니다.

#### 4. 보충제 주요이슈

##### (1) 체중증가에 효과가 있는 보충제란

우리 몸은 잉여 칼로리가 생기게 되면 몸은 그것을 축척하게 되고 이로 인해 덩치가 불어나는 것입니다. 축척된 잉여 칼로리는 살이 되는 것이죠. 쉽게 생각한다면 칼로리의 섭취를 늘리신다면 체중은 불게 되어 있습니다. 하지만 운동을 병행하셔서 좀 더 건강한 몸매를 만드시기를 권장드립니다. 칼로리가 높은 제품은 탄수화물 보충제입니다. 탄수화물은 체내에서 에너지원으로 쓰입니다. 밥을 먹으면 힘이 나는 이유가 예가 되겠죠. 탄수화물 보충제는 이러한 우리 몸의 에너지원이 되는 탄수화물과 기타 영양소를 풍부하게 공급해 주므로 파워를 증가시켜 주고 또한 운동으로 소비된 근육내에 글리코젠을 충전시켜 준답니다. 매시브게이너, 파워4000, 게인웨이트, 빅맥스, 웨이트플러스 등의 제품이 탄수화물 보충제로서 체중증가에 좋은 효과를 보여줍니다.

##### (2) 보충제를 식사대용으로 먹어도 되는가

당연히 식사대용으로 드셔도 무방합니다. 보충제는 약이 아닙니다. 식품입니다. 당연히 식사대용으로 드셔도 좋은 영양소가 골고루 들어있으므로 무방합니다. 탄수화물 보충제를 말하는 것입니다. 단백질 보충제나 글루타민 보충제등은 한쪽 영양소에 너무 치우친 보충제이므로 운동과 병행하시면서 권장량을 드시는 것이 좋습니다. 체중증가의 목적이나 운동을 하시는 분들은 식사대용으로 드시는 건 바람직하지 않습니다. 말 그대로 보충제입니다. 식사를 거르고 보충제를 드시면 식사를 하고 보충제를 드시지 않는 것과

같습니다. 비싼 보충제를 아무 생각 없이 드시려고 하지 않으시겠죠.

(3) 단백질은 무조건 많이 먹으면 좋은가

결론부터 얘기하자면 좋지 않습니다. 우리 몸은 상당히 과학적입니다. 항상 균형있는 영양섭취를 원하고 균형이 깨졌을 때는 스스로 그것을 조절합니다. 단백질은 성인의 경우 1kg당 1.2~2g을 하루에 섭취해야 합니다. 물론 근육을 발달시키고 근력을 향상시키는 운동을 열심히 하신다면 좀더 단백질의 섭취량을 늘려주시는 것이 좋겠지만 그런 이유도 아니고 너무 많은 단백질을 섭취한다면 단백질은 체내에서 잉여칼로리로 쌓이게 됩니다. 살로 되는 것입니다. 단백질은 몸을 구성하는 기본 영양소로서 근육 성장에 필수적인 것입니다. 하지만 많이 먹는다고 해서 근육이 더 빨리 자라고 하는 것은 절대 아닙니다.

(4) 보충제를 먹고 자꾸만 설사를 하는데

비싼 보충제를 사서 들뜬 마음에 잘 먹었는데 설사가 나서 속상하셨던 적이 많다고 생각합니다. 주로 수입상가등에서 저렴하게 구입한 매가메스 2000이나 매가메스4000을 드신 분들이 많이 겪으시는 일입니다. 매가메스의 성분중 유당성분이 문제입니다. 보충제를 제조할 때 완전식품이라는 우유에서 영양소를 많이 사용한답니다. 이러한 과정에서 유당을 완전제거하지 못한 매가메스류의 제품은 외국인들에게는 큰 문제가 없겠지만 유당불내증이 많은 우리나라 사람들에게는 이성분 때문에 설사를 많이 합니다. 물론 초기에는 설사를 하다가 나중에는 괜찮아지는 경우도 있고 시간이 지나도 좀처럼 호전되지 않는 경우도 있습니다. 설사가 멈추지 않는 분들은 제품이 몸에 맞지 않기 때문입니다. 이러한 경우 같은 목적의 체중증가제인 빅맥스, 매시브웨이게이너, 게인웨이트, 파워4000 같은 유당도 완전제거되고 질 좋은 믿을 수 있는 제품들을 권해드립니다. 설사를 겪으시거나 보충제에 별 효과를 못 보신 분들은 타 제품을 드시는 것이 바람직하다고 봅니다. 또 제품을 우유에 타드시는 분들이 설사를 겪는 일이 있습니다. 역시 우유의 유

당으로 인한 문제입니다. 이러한 경우는 우유가 아닌 물에 제품을 섞어 드시면 별 문제가 없습니다.

(5) 보충제를 먹었는데 별 효과를 보지 못한다면

주로 짧은 기간에 체중증가나 근육발달을 시키려 하셨던 분들이 많이 하시는 이야기입니다. 보충제는 말 그대로 식사이외에 영양소를 보충시켜주는 식품입니다. 대개 보충제를 드시게 되면 식사 조금씩 거르시는 분들이 많습니다. 한번에 먹는 양이 너무 많아서 입맛이 없다고도 말씀하실 수 있겠지만 그렇게 된다면 효과를 보기에는 조금 노력이 부족한 것입니다. 꼭 식사량을 그대로 유지하면서 권장량을 지켜서 드시면 좋은 결과를 얻으실 수 있습니다. 그리고 보충제는 보통 한달 안에 다 드셔야 하는 분량입니다. 이런 제품을 두달, 세달 이렇게 드신다면 역시 효과를 보기는 어려운 것입니다. 아껴(?) 드신다거나 꾸준히 드시지 않는다면 보충제의 효과를 기대하기는 어렵습니다.

(6) 보충제의 가격차이는 왜 생기는가

보충제의 가격차이가 많이 나는 제품들은 주로 수입상가 등지에서 볼 수 있는 수입제품들입니다. 흔히 볼 수 있는 매가메스, 아미노퓨얼, 마이오플렉스, 크레아틴 등이 그러한 제품들이 될 것입니다. 이러한 제품들은 보통 보따리 무역상들이나 미군PX에 면세군납 되어지는 제품들이랍니다. 그 유통구조상 가격 차이가 발생할 수밖에 없습니다. 또한 그 성분이나 유통과정에서도 소비자들의 불신이 큰 제품들입니다.



## ▣ 살로 가는 보충제

위에서 설명한 보충제 중에서도 살찌는데 대표적인 보충제는 탄수화물 보충제, 단백질 보충제라고 할 수 있습니다.

### 1. 탄수화물 보충제

탄수화물은 에너지원으로 근육이나 간장에 비축되는 글리코겐의 원소이며 일상 생활과 트레이닝에서 필수적인 영양소입니다. 또 탄수화물은 인슐린 분비를 일으켜 근육의 아미노산의 흡수와 단백질 합성을 촉진시켜줍니다. 체중 증가제, 카보제품등이 있으며, 근매스(mass)의 성장, 근지구력 발달, 피로회복에 도움이 됩니다. 식사후나 운동하시기 전에 드시고, 운동 직후에는 단백질 함량이 낮은 카보제품의 경우 약간의 단백질 보충제와 함께 드시면 더욱 효과적입니다.

또한 운동 전, 운동 중, 운동 직후에 식이요법으로 탄수화물의 섭취량을 조절하면 인체는 근육과 간에 저장된 글리코겐을 최대한 활용하여 운동 수행 능력을 향상시킬 수 있습니다. 특히 운동직후에는 근육과 간의 글리코겐 재합성을 위하여 반드시 필요한 영양소입니다.

또한, 근육의 아미노산의 흡수와 단백질 합성을 촉진시켜주며 근매스(mass)의 성장, 근지구력 발달, 피로회복에 도움이 됩니다.

탄수화물의 기본적인 기능 중의 하나가 에너지의 공급원이므로 혈당(blood glucose)의 상태로 뇌, 신경뿐만 아니라 운동을 할 때 쓰이는 근육의 연료가 됩니다.

말토덱스트린을 기본으로 하는 보충제는 최종 탄수화물의 형태로 단백질, 전분, 섬유질, 탄수화물이 적절하게 배합되어 있습니다. 말토덱스트린은 낮은 글리세닉의 전분으로부터 추출한 합성 탄수화물입니다. 이 말은 설탕보다 더 천천히 혈류 안에서 용해된다는 것을 의미합니다.

또한 말토덱스트린은 포도당 중합체로, 이 포도당 중합체는 글리코겐을 다

시 채우는 효과적인 탄수화물의 형태입니다. 이 보충제는 훈련할 때나 시합할 때 칼로리의 원천으로써 힘의 근간이 됩니다. 이것을 섭취하면 장시간 운동을 해도 지치지 않습니다.

많은 에너지를 얻어 또한 천천히 혈류에서 용해되는 작용은 우리 몸에서 지방을 저장하는 기회를 최소화 해줍니다.

글루코젠 저장을 최대화하기 위해서는 운동을 한 후 바로 탄수화물을 섭취하도록 합니다. 연구결과에 의하면, 만약 운동 후 2시간동안 탄수화물 섭취가 이루어지지 않으면 근육의 글리코젠 합성이 66%이하로 줄어들고, 4시간 후에는 글리코젠 합성이 현저히 떨어진다고 합니다. 따라서, 글리코젠을 최대한으로 저장하기 위해서는 훈련 후 즉시 100g의 탄수화물을 섭취해야 합니다.

보디빌더에게 권장하는 탄수화물 섭취량은 1일 총 사용 열량의 40~50% 내외가 좋으며 하루 90~120분 정도 운동하는 보디빌더는 1일 450g~525g 정도의 탄수화물 섭취를 권장합니다.

가급적 섭취하는 탄수화물은 90%이상 다당류(복합탄수화물)탄수화물이 좋습니다.

탄수화물을 기본으로 하는 보충제의 원료를 살펴보겠습니다.

(1) 포도당 : 탄수화물이 체내에서 흡수되는 형태죠? 따라서 빠르게 흡수됩니다.

(2) 과당 : 주로 과일에서 얻을 수 있구요. 단당류이므로 체내 흡수가 빠릅니다.

(3) 말토덱스트린 : 다당류에 속하므로 포도당, 과당보다 체내 흡수는 빠르지 않지만 혈당 반응을 고르게 일으키므로 탄수화물 보충제의 원료로 좋습니다.

(4) 감자전분분말 : 아직 널리 사용되지는 않으나, 글리코젠 형성에 매우 탁월한 효과를 지닌 탄수화물 원료입니다.

과당, 포도당과 같은 단당류의 탄수화물을 다량 섭취시에는 혈당의 갑작스런 증가로 빠른시간내에 에너지를 소비하게 에너지 지속시간이 긴 다당류의 복합탄수화물을 섭취 하는 것이 좋습니다.

## 2. 단백질 보충제

단백질은 몸을 구성하는 기본 영양소로서 근육 성장에 필수적입니다. 트레이닝에 의해 손상된 육체의 재구성에도 당연히 필요하며 트레이닝을 위한 영양소로도 중요합니다. 이런 역할을 단백질 보충제를 통하여 다 빠르고 간편하게 얻을 수 있습니다. 순수 근육 부피를 늘려주고 근육을 발달시켜 주는 제품입니다. 탄수화물 보충제와 같이 드시면 역시 효과적입니다. 종류로는 가루형태의 제품, 정제, 캡슐 형태의 제품이 있습니다. 아미노산 정제도 단백질 식품입니다.

단백질은 계속해서 분해되고 새로이 합성합니다. 그리고 약6개월 이내에 인체의 단백질은 파괴되고 새로운 단백질로 인체를 구성하게 됩니다. 그러므로 인체에 계속해서 단백질을 보충해야 합니다.

운동을 통해 훈련된 단백질은 운동하지 않은 근육에 있는 단백질보다 상당히 많습니다. 이 단백질의 증가에 따라 근육 크기가 증대됩니다. 그러므로 식사 중에 단백질을 많이 먹는다고 해서 근육이 증가하는 것은 아닙니다. 운동을 통한 훈련이 필요한 것입니다. 그래서 단백질은 보디빌더에게 근육의 크기를 결정하는 주된 요소이며, 그 외 성장발육과 병으로부터 보호하는 필수적인 역할을 합니다.

거의 대부분의 사람들이 충분한 단백질을 보유하고 있지 않습니다. 그리고 이러한 부족함은 그들이 운동을 얼마나 열심히 하느냐와 그들의 근육을 만드는데 큰 저해요인이 될 수 있습니다.

더 많은 단백질을 섭취할수록 근육은 더욱 단단해집니다. 단백질이 부족한

사람들이 단백질을 섭취하게 되면 더 많은 힘이 생기는 것을 느낄 수 있습니다. 우선, 하루에 몸무게 1kg당 단백질의 1g(전문적인 보디빌더는 체중 1kg당 2~3.5g)을 섭취함으로써 체내의 단백질을 보충하도록 합니다.

근육을 얻기 위해 탄수화물과 단백질의 비율을 증가시켜야 하며 전체적인 칼로리 또한 증가시키도록 합니다. 양질의 단백질 보충제는 단백질 칼로리를 증가시키기 위한 편리한 방법이 될 수 있습니다.

보디빌딩 선수들은 식이요법에서 다른 영양소 보다 단백질 섭취에 더 많은 관심을 보이게 됩니다. 성인의 단백질 섭취량은 하루에 1kg 당 1g입니다. 그러나 보디빌딩 선수들은 이들 보다 도 많은 량의 단백질 섭취가 필요하며 평균적으로 매일 체중 1kg 당 2g을 섭취합니다.

보디빌더에게 권장하는 단백질 섭취량은 1일 총열량의 25~30% 내외가 좋으며 하루 90분~120분 정도 운동하는 보디빌더는 1일 188g~225g 정도의 단백질 섭취를 권장합니다.

단백질 보충제의 원료를 살펴보겠습니다.

(1) 달걀단백질 : 주로 달걀의 흰자를 사용하며, 난백, Egg White, Albumin (알부민)이라고 불리운답니다. 모두 같은 뜻이구요.

소卵(전란)을 모두 사용하기도 하나 LDL(콜레스테롤)과 지방 때문에 사용이 많지는 않습니다.

(2) 농축유청단백질 : 우유에서 추출한 단백질이죠? 소화 흡수 및 이용도가 높아 최근 각광받는 보충제랍니다.

(3) 대두단백질(Soy Bean) : 식물성 단백질이죠? 동물성 단백질의 아미노산의 조성이 우수하나, 반드시 식물성 단백질도 함께 섭취하셔야 동물성 단백질에서 부족하기 쉬운 아미노산을 보완할 수 있습니다.

제품의 단백질 함량이 40% 이상이 되면, 국내에선 건강보조식품 중 단백질 식품으로 분류 되어 보건복지부에서 허가하는 인지를 부착하여야 합니

다. 다시말해서 인지가 부착 되어 있는 제품은 단백질 함량이 높습니다  
물론 수입제품도 인지는 적용 된답니다. 운동 후 1~2시간 내, 취침 전 30  
분~1시간 전에 드시는 것이 좋습니다.

## II. 한약도 예외가 아니다

### ■ 한약과 살

보충제가 알려지기 전에 살찌기 위한 보양식으로 한약을 드시는 경우가 가장 일반적이었습니다. 사실 한약 그 자체가 살을 찌게 하는 것은 아닙니다. 오히려 어떤 비만환자는 한약에 통해 살을 빼기도 합니다. 즉 한약은 모자란 부분은 채워주고 넘치는 것은 덜어주는 역할을 하며 같은 이유로 마른 사람에게는 살을 찌게 할 수도 있습니다. 게다가 보충제보다는 한약이 덜 거부감 있게 느껴지는 것 또한 사실입니다. 여하튼 잘 알고 먹으면 단순히 살이 찌고 안 찌고를 떠나 우리의 체질개선에도 좋은 영향을 주는 한약에 대해 간략히 알아보기로 하겠습니다.

#### 1. 한약의 개념

동양에서 약물을 바라보는 가치관은 부작용이 없는 약이 가장 좋은 약이고 이상적인 上藥(ideal drug)이라고 생각했습니다. 이러한 가치관은 "신농본초경"이란 서적에서 명확하게 표현되고 있습니다. 현존하는 제일 오래된 중국의 약물서적인 신농본초경은 後漢시대(AD 23-220년)에 만들어진 것으로 생각되며, 365종의 약물을 上藥 120개, 中藥 120개, 下藥 125개로 나누고 있습니다. 이 책에서는 약은 3가지 분류로 나눕니다. 그런데 분류의

기준이 효능이나 작용면이 아니고, 부작용과 독성면에서 분류된 것입니다. 분류할 때 기준이 되는 것은 첫째, 작용이 약해도 관계없으며, 수명을 늘려 주며 효과가 강하지 않더라도 장기간 복용할 수 있고 다른 약물의 부작용을 없애주는 약이라면 上品, 上藥 즉 우수한 약으로 정의하고 있습니다. 둘째, 대량으로 복용하거나 남용하면 부작용이 나타나지만, 소량이나 단기간 복용만으로 효과가 있고 사용법에 따라서 독성이 있을 수도 있는 약은 中品, 中藥(drug to be cautious)으로 분류하고 있습니다. 셋째, 下品, 下藥은 병을 치료하고 독이 있으므로 필요한 경우 이외에는 사용해서 안되는 약을 말합니다.

한약과 양약은 약의 정의의 범위가 다른 것입니다. 동양의 관점에서 양약은 극히 일부분이 약으로 분류되며, 下品에 해당됩니다. 中品과 上品은 서양의 개념에서는 약으로 취급되고 있지 않습니다. 서양에서는 약을 극히 엄밀하게 특정한 효능과 작용점이 분명한 물질에 한정하고 있는데 반하여, 동양에서는 보다 광범위하게 환자에게 효과적으로 작용하는 천연물 모두가 약에 포함된다고 생각하고 있습니다.

## 2. 민간약, 생약과의 구별

많은 사람들은 한약과 민간약, 생약의 개념을 혼동하고 있습니다. 많은 자연산물들을 치료의 목적으로 사용하고 있으나, 이들이 모두 한약은 아닙니다. 한약의 정확한 개념을 강조하기 위해 이들의 차이점을 살펴보기로 합니다. 한약이란 한의학의 기본이론을 바탕으로 질병의 예방이나 치료를 위하여 사용하는 천연물 또는 가공된 약제를 혼합 조제하여 투여되는 약물을 말합니다. 한약은 한의학적인 이론을 바탕으로 사용되는 천연약물입니다. 한의학적인 인체관 및 동양철학적인 사고로서 약물의 효능을 설명하게 됩니다. 예를 들면, 인삼의 효능을 원기를 크게 보해주고 진액을 만들며 신을 안정합니다. 그래서 허한 증상, 권태, 입맛 없음 그리고 모든 기혈진액의 부족을 치료하게 된다고 설명합니다.

그에 반해 민간약과 생약은 다른 개념입니다. 민간약이란 관습적으로 민간에서 전하여져서 널리 사용되어 온 천연물의 약물을 말합니다. 일반적으로 무슨 병에 무엇이 좋다고 해서 일반인들에게 널리 인식되어져 온 약물입니다. 그러나 민간약은 약의 효능을 뒷받침하는 의학이론이 없으므로 한약은 아닙니다.

생약은 서양의학의 기본이론을 바탕으로 질병의 치료나 예방에 필요로 하는 약을 개발하기 위하여 천연물을 가공하고, 유효성분을 규명하여 약리효과를 입증하는데 사용되는 천연물을 말합니다. 생약은 서양의학적인 이론을 바탕으로 사용되는 천연약물입니다. 오늘날 많은 생약들이 부작용이 적다는 장점으로 널리 사용되고 있습니다. 또한 아스피린같이 생약으로부터 유효물질을 발견하여 합성하게 된 약물도 있습니다. 한약과 다른 점은 한약의 효능을 서양의학적으로 설명하면 생약이라고 부르게 됩니다.

따라서 한약은 민간약, 생약과 다른 것입니다. 한약은 한의학적인 기본이론으로 설명되어지는 천연약물입니다. 이의 종류에는 식물, 동물 그리고 광물성이 있습니다. 이러한 약물들은 수천년동안 질병을 예방하고 치료하기 위한 목적으로 사용되어 왔습니다. 이러한 경험을 한의학적인 이론으로 설명되어진 약물이 한약입니다.

### 3. 한약의 특징

한약에 의해 난치병이나 만성질환들이 기적적으로 치료되는 예들이 간간히 있습니다. 그러나 명확한 효과를 보지 못하는 경우도 있기 마련입니다. 따라서 한약의 효과에 대하여 의심을 가지는 사람들도 있습니다.

그러나 이런 경우는 한약의 약리작용에 대해 인식 부족에 의한 잘못된 생각입니다. 한약의 효과에 대해 처방단위로 연구한 논문들을 종합해보면 다음과 같이 한약과 양약의 약리작용에 대한 차이를 알아볼 수 있습니다. 보통 적절한 용량을 투여하였을 때 한약은 생체가 恒常性(homeostasis)을 유지하고 있는 상태에서는 약리작용을 나타내지 않습니다. 그러나 항상성이



여러 가지 원인으로 밸런스가 깨어졌을 때에 한약복용은 정상적인 상태로 되돌리는 작용을 나타냅니다. 즉 한약은 병적 상태에서 비로소 작용을 나타내는 것입니다. 병적이거나 정상상태에서도 일정한 작용을 나타내는 양약과의 차이는 바로 이런 점입니다.

강력한 약은 단기간 투여로도 눈에 보이는 효과를 기대할 수 있지만, 장기간에 걸쳐 연속 투여하면 부작용이 나타날 가능성이 많은데 비해, 한약은 작용점이 불명확하면서 단기간으로는 강력한 효과는 없지만 장기적으로 생체의 항상성에 도움이 되는 효과가 나타납니다.

#### 4. 한약의 장점

한의학에서는 질병을 단순하게 병변이 일어나고 있는 국소적인 문제로 취급하는 것이 아닙니다. 질병이라는 것은 생체에 갖추어진 자연치유력과 생체를 침범한 病毒과의 싸움이라는 관점에서 출발하고 있습니다. 따라서 진단과 치료도 항상 환자의 자연치유력의 강하고 약함을 주안점으로 합니다. 일반적으로 한약은 단독으로 사용하는 경우가 거의 없습니다. 한방의 처방들이 민간약과 다른 점은 한방에서는 일정한 법칙에 따라 몇 종류의 생약을 각각 규정에 맞는 분량대로 섞어 하나의 처방을 만드는 것입니다 (polypharmacy). 하나 하나의 생약의 성질과 약효를 근본으로 하여, 이것들이 한데 어우러져 혼합될 경우 상승효과를 충분히 발휘하고 부작용을 억제할 수 있다는 계산 하에 처방하는 것입니다. 각 한약 약물들의 효과는 약하지만 일정한 조합으로 이루어진 한방처방은 활성이 강하게 됩니다.

양약은 강력하여 병적 상태에서 환자를 항상성에 이르게 할 수도 있지만, 지속적으로 투여하면 오히려 항상성을 깨어버리는 부작용이 초래됩니다. 한편 한약의 작용은 완만하고, 생체가 본래 구비하고 있는 자연치유력을 활성화하는 방향으로 작용합니다. 즉, 본래의 항상성 상태에서 이탈한 병환을 정상화하는 작용은 한약의 장점이라고 할 수 있습니다.

## 5. 한약의 단위

한의원에서 약을 타게 되면 보통 1제, 2제라는 말을 쓴다. 1제라는 것은 약봉지 20개, 즉 20첩의 분량을 말합니다. 보통 우리가 첩약을 달여서 먹을 때는 1일에 2첩을 사용하는데 아침에 1첩, 점심에 1첩 그리고 그 2첩을 달이고 남은 것을 저녁에 재탕을 하여 복용하게 됩니다. 따라서 1제 분량이라는 것은 10일 분의 약을 말하게 됩니다.

한의원에서 기본적으로 1제분의 처방을 하는 경우가 많습니다. 이유로서는 10일을 치료단위로 하여 치료효과를 평가하는 경우가 많고, 요즘에는 약을 한의원에서 달여서 주기 때문에 1제 단위로 같이 달여서 주는 것이 편하기 때문입니다. 보통은 5일분의 약, 즉 반제 정도도 탕제기에서 달일수 있습니다.

한의원에서 약의 분량을 잴 때에는 관용상 푼, 돈, 냥 같은 옛날의 무게 단위를 사용하는 것이 일반적입니다. 1푼은 0.375g이고, 1돈은 10푼 즉 3.75g 이고, 1냥은 10돈 즉 37.5g 이 됩니다. 약에 따라 하루 사용하는 분량이 다른데, 환자의 상태를 보아서 적정하게 개개의 약물의 양을 정하여 서로 배합하여 처방을 하게 됩니다.

## 6. 한약에 대한 편견

첫째는 한약은 간에 나쁘다는 편견입니다. 물론 입으로 섭취한 약물이 대사 되는데 거치게 되는 간장에 부담이 가는 것은 당연합니다. 그러나 편견은 모든 한약이 간에 나쁘므로 간질환에 한약은 사용하지 못한다는 믿음에 있습니다. 한약 중에 많은 수가 간장에 부담을 주는 것은 사실입니다. 그러나 한약중에는 간기능을 개선시키는 약물도 있습니다. 예를 들면 시호나 오미자 같은 약물들은 간기능을 개선시키는 약물입니다. 실제로 한의학의 임상에서는 간장질환에 한약을 투여하여 효과를 보고 있습니다. "(모든) 한약은 간에 나쁘다"라는 말과 "어떤 한약은 간에 나쁘다"라는 말은 엄연히 다릅니

다.

둘째는 한약을 먹으면 살이 찐다는 편견입니다. 특히 보약을 좋아하는 우리나라 사람에게는 한약은 곧 보약이라는 사고의 경향 때문입니다. 물론 한약 중에는 허약한 몸을 튼튼하게 해주는 보약도 있지만, 특정한 질병상태를 치료하는 목적을 가진 한약이 대다수입니다. 옛부터 동양에서는 모든 질환에 한의학을 응용하여 왔으며, 지금도 이와 같은 한의학의 치료원칙에 따라 질병의 치료에 효과를 보고 있습니다. 오히려 비만의 치료에도 한약과 침치료를 통하여 효과를 나타내고 있으므로, 한약은 살이 찌게 한다는 것이 편견임을 알 수 있습니다.

셋째는 한약은 부작용이 없다는 편견입니다. 많은 일반인들은 한약이 인체에 부작용이 없으므로 남용해도 몸에 무리를 주지 않는다는 생각을 합니다. 한약 같은 천연약물이 현대의 합성된 약물에 비해 부작용이 적은 것은 사실입니다. 그러나 한약도 약물이므로 치료효과 이외에도 부작용이 있습니다. 그 외에도 약물 알러지, 축적작용, 내성 등이 나타날 수 있습니다. 또한 양방의 약물치료를 받고 있는 환자에게서 한약을 동시에 투여하게 되면 어떠한 약물상호작용을 나타낼 가능성도 있습니다. 이러한 한약의 작용은 아직 확실하게 규명되지 못하였으나, 약리학적인 관점으로 볼 때 이러한 작용이 있으리라는 것은 쉽게 추정할 수 있는 것입니다.

## ■ 살로 가는 보약

한약 중에서도 보약이 살찌는 한약으로 잘 알려져 있는데 사실 보약은 신체의 구성성분이 허약해 졌을 때 그를 보충해 주기 위해 먹는 약입니다. 신체는 음 . 양 . 기 . 혈 이라고 하는 4부분으로 나눌 수 있는데 증상에 따라 보충해 줘야 하는 구성성분이 다르고 , 처방해야 하는 보약 또한 다릅니다 . 음 . 양 . 기 . 혈 4부분에 따라 달라지는 보약의 종류와 여러 유의할 점에 대하여 알아보도록 하겠습니다.

### 1. 보약의 종류

#### (1) 보기 ( 補氣 )

기가 허하면 땀이 많이 나고 식욕이 없으며 매사에 축축 늘어집니다 . 변이 묽고 장기가 하수되는 현상이 일어나 심하면 자궁하수 , 위하수 , 치질 등으로 발전합니다 . 인삼 . 황기 . 백출 . 감초 등을 섞어 만든 보중익기탕 , 사군자탕이 좋고 황기나 인삼을 사다가 달여서 물대신 마시는 것도 괜찮습니다 . 몸에 열이 많은 사람은 인삼을 피해야 합니다 .

#### (2) 보혈 ( 補血 )

혈이 허한 사람은 얼굴과 손톱에 혈색이 없고 자주 어지럼증을 보입니다 . 여성들은 생리 때문에 혈이 허할 경우가 많습니다 . 심하면 귀에서 소리가 나고 , 생리가 멈추기도 합니다 . 당귀 . 숙지황을 처방한 사물탕이 좋습니다 . 당귀나 숙지황을 다려 물처럼 마셔도 효과를 볼 수 있습니다 .

#### (3) 보양 ( 補陽 )

양이 허하면 몸이 차고 피곤을 쉽게 느끼며 무릎이나 허리가 시립니다 . 심하면 성기능장애 , 요실금 등의 증상이 나타납니다 . 녹용과 부자 . 육계 . 두충을 처방한 팔미지황환을 먹으면 좋습니다 .

(4) 보음 (補陰)

몸의 액체성분인 음이 허하면 갈증을 쉽게 느끼며 마른 기침을 자꾸 하게 됩니다. 또 잠잘 때 식은땀을 많이 흘리게 됩니다. 구기자. 맥문동. 천문동으로 처방합니다.

2. 보약과 살과의 관계

보약을 먹는다고 반드시 살이 찌는 것은 아닙니다. 입맛을 돋우는 약재가 섞여 있으면 일시적으로 1 ~ 2 kg 몸무게가 늘지만 곧 정상으로 돌아오는 것. 오히려 몸 상태가 나쁘면 신체대사가 원활하지 않아 변비에 걸리고 얼굴이 푸석해 보입니다. 이럴 땐 적게 먹어도 대사가 원활치 않으므로 살이 찹니다. 한의사들은 몸에 좋은 보약은 살이 많은 사람은 살이 빠지고 또 살이 없는 사람은 적당히 찐다고도 합니다. 따라서 마른 사람이 보약이 효과가 있는 것은 분명하지만 그렇다고 단기간내에 큰 효과를 기대하는 것은 한계가 있습니다.

또 한약을 먹으면 몸이 쉽게 붓는다고 하시는 분들이 많은데 살이 찌는 것과 붓는 것과는 많은 차이가 있습니다.

왜냐하면 살이 찌는 것은 섭취하는 음식의 열량이 소비하는 열량보다 많아져서 지방으로 바뀌어 몸무게가 느는 것이고 붓는 것은 체액의 순환장애나 콩팥의 배출작용이 원활하지 않아서 나타나는 것이기 때문입니다.

또한 이러한 것은 원인만 해결되면 빠르게 소실되는 특징이 있습니다.

3. 체질별 살찌는 보약

- (1) 태음인 : 조위승청탕, 청심연자탕, 녹용대보탕, 보폐원당, 공진흑원단
- (2) 소양인 : 도적강기탕, 형방지황탕, 독할지황탕, 양격산화탕
- (3) 소음인 : 승양익기탕, 팔물군자탕, 향부자팔물탕, 향사양위탕, 십이미

관중탕, 곽향정기산

(4) 태양인 : 오가피장척탕, 미후도식장탕 등을 활용해 볼 수 있습니다.

#### 4. 보약 먹는 요령

하루 3 번 식후 1 시간에 먹습니다. 양약과 달리 한약은 위에 부담을 주지 않기 때문에 음식물이 내려간 뒤에 먹어도 됩니다. 차게 해서 먹는 것보다 약간 따뜻한 상태에서 먹는 것이 좋습니다.

인삼이나 황기, 두충 등을 경동시장에서 사다가 달여 먹는데 재탕까지 하는 것은 상관없지만 3 ~ 4 탕은 효과가 없어 피하는 것이 좋습니다. 처음 달이는 초탕에서 약효의 80 ~ 90%가 우러나오기 때문입니다.

건강상태가 비교적 좋은 사람은 열흘에 1 재(20첩)을 먹으면 되지만 몸 상태가 지나치게 나쁘면 2 ~ 3 재는 먹어야 좋습니다. 약재의 등급에 따라 값이 약간 차이가 납니다.

무조건 비싼 약이 좋은 것도 아닙니다. 대개 열흘 정도 먹는데 10만 ~ 20만원 드는 정도면 되지만 체질에 따라서는 2만 ~ 3만원짜리 보약이 잘 듣는 사람도 있습니다. 비싼 약보다 자기 몸에 맞는 약을 골라야 한다고 한 의사들은 충고합니다.

#### 5. 보약 먹을 때 주의사항

한약을 복용하는 중엔 흔히들 돼지고기, 닭고기, 밀가루, 녹두 등의 음식을 먹지 못하게 하는데, 이는 모든 경우에 해당하는 금기사항은 아닙니다. 다만 돼지고기, 밀가루, 녹두 등은 성질이 찬 음식이기 때문에 평소 속이 차고 변이 묽으며 소화가 잘 안 되는 체질의 경우 과식하게 되면 소화기능 장애를 일으킬 수 있고 그러면 보약의 흡수를 저하시켜 약효가 떨어질 우려가 있습니다. 반대로 닭고기 등은 더운 성질의 음식이라 과식하게 되면 몸 안에서 열을 더욱 조장할 수 있으므로 주의할 필요가 있다는 것입니다.

물론 술, 담배 등은 피하는 것이 좋습니다 .

보약은 몸을 보호하고 보충해 주는 약이지만 자신의 몸에 잘 맞는지 안 맞는지에 따라 약이 되기도 하고 독이 될 수도 있습니다. 따라서 보약의 효과를 크고 안전하게 하기 위해서 진맥을 통해 신체상태를 정확히 진단한 뒤 보약을 먹어야 합니다. 보약을 먹을 때는 찬 음식이나 밀가루 등 소화 부담을 주는 음식은 피해야 하는데 소화기능이 약한 사람은 어떤 보약을 먹어도 효과를 기대하기 어렵기 때문입니다. 감기나 폐렴환자가 보약을 먹으면 증세가 악화할 수 있으므로 치료제와 보약을 함께 처방하고 간염이나 지방간이 있는 사람도 염증이 심해질 수 있으므로 신중을 기해야 하고 당뇨병이나 고지혈증 환자가 보약을 많이 먹으면 고혈압 장병 중풍 등을 일으킬 수 있습니다. 또 한약에도 경중(가볍고 무거움)이 있는데, 무거운 약은 간이 약한 사람에게는 맞지 않으므로 간이 약한 사람은 이런 약제들을 빼고 가볍고 간을 편하게 해주는 약을 써야 합니다. 다른 질환이 있는 경우에도 먼저 그 질환을 치료한 뒤 보약을 먹는 것이 바람직합니다.

일단 보약은 7~10일 정도 복용 했을 때 뭔가 불편해지는 증상이 생기지 않아야 합니다. 소화가 안 되거나 속이 안 좋거나 머리가 아프다거나, 변의 상태가 안 좋거나 생리 상태의 변화 등등의 문제점이 없어야 한다는 것입니다. 이러한 불편한 증상은 초기엔 부작용이 아닐 수 있지만 증상이 계속적으로 진행될 경우 부작용으로 발전할 우려가 있습니다. 특히 보약을 먹기 전에는 없었던 증상이 생겼다면 그 약이 맞지 않을 가능성이 큼니다. 보약을 복용하였을 때에 자신에게 맞으면 기분이 좋아지고 소화도 잘 되며 밥맛이 좋고 잠을 깊이 잘 자고 피로감이 덜해지고 대소변을 잘 보게 됩니다. 살이 너무 마른 사람은 찌게 되고 너무 찢 사람은 적당히 빠집니다. 그리고 무엇보다 중요한 것은 얼굴의 색이 점차 좋아집니다.

### III. 또다른 대안, 성형수술

#### ▣ 마른 가슴을 위한 대안

인간에게 있어 유방이 얼마나 중요한가?

그것은 아마도 우리 인간 영장류를 뜻하는 포유류 (mammalia)란 말의 뜻만 보아도 알 수 있을 것입니다.

하지만 문명이 시작되고 현대에 들어서면서 유방은 그 기능성 만큼이나 미적인 측면이 부각되게 되었습니다. 어느새 가슴의 모양이 여성스러움을 결정하는 중요한 잣대가 된 것입니다. 사실 미스코리아 선발대회에서 허리나 힙둘레보다는 가슴둘레쪽에 사람들 관심이 먼저 모아지는 것도 이와 무관하지 않습니다.

따라서 마른 여성들에게 있어 마른 가슴에 대한 콤플렉스가 더욱 크게 다가오는 것은 당연하다고 하겠습니다. 하지만 전술하였듯이 특정 부위만 살을 찌게 하거나 빼는 것은 불가능에 가깝습니다. 또한 흔히들 가슴을 자주 만져주면 가슴이 커진다고 하는데 이 역시 마른 여자에게는 크게 해당사항이 없습니다.

하지만 점차 의학기술이 발달함에 따라 다양한 부위의 성형수술이 가능하게 되었으며 특히 가슴확대수술이 큰 인기를 모으고 있습니다.

마른 여자에게 있어 마른 가슴에 대한 콤플렉스를 극복할 수 있는 대안으로 하나로서 자리잡은 것입니다.



그럼 이상적인 가슴이란 무엇이며 그 성형수술 과정은 어떠한지 알아보도록 하겠습니다.

### 1. 이상적인 가슴이란?

여성의 유방은 모성의 발로이자 여성미의 근원이며 성적 자극원이 되어 왔습니다. 고대 이집트의 안토니우스는 사랑하던 클레오파트라의 유방을 찬미한 나머지 그녀의 유방을 틀로 하여 유방잔을 만들었다고 합니다. 그 모습이 얼마나 아름다웠기에 투구만한 크기의 금잔을 두 손으로 감싸 안고 술을 마셨을까 하는 생각이 듭니다.

옛 우리 선조들은 3백(살결, 이빨, 손), 3혹(눈동자, 눈썹, 머리카락), 3홍(입술, 줄, 손톱), 3장(키, 머리카락, 팔다리), 3광(가슴, 이마, 미간), 3협(입, 허리, 발목), 3비(엉덩이, 허벅지, 유방), 3세(손가락, 목, 콧날), 3소(머리, 턱, 코) 등 30가지 조건으로 미인을 측정하였습니다.

이에 비해 서양 사람들은 1820년에 그리스 남쪽 에게해의 밀로섬에서 출토된 밀로의 비너스상을 미의 절대 기준으로 삼고 있습니다. 비너스의 몸매는 37-26-38입니다.

이는 미스 월드, 미스 유니버스의 선정 기준이 되어 왔으며 이제는 우리나라의 미스 코리아 역시 이 기준을 바탕으로 선정된다고 하여도 과언이 아닙니다.

속옷 전문가들은 키 × 0.52~0.53을 이상적인 가슴이라 하여 키160cm의 사람이 약 84cm전후의 가슴을 가지면 됩니다.

하지만 무조건 둘레 수치가 전부는 아니라서 흉곽의 크기와의 조화, 유방자체의 늘어진 정도와 양쪽으로 벌어진 정도에 따라 서로 다르다 할 수 있습니다. 의학적으로는 목 아래 쇄골 사이 점에서 양 유두까지의 거리가 18~22cm 정도로 어깨와 팔꿈치의 중간높이에 위치하는 정 삼각의 구도를 이

상적인 가슴이라 합니다. 유방은 많은 부분이 지방조직으로 되어있어 살이 찌면 함께 찌고, 살이 빠질 때는 생존과 관계없으므로 가장 먼저 빠지게 됩니다.

이상적인 가슴은 원추모양으로 목에서 유선까지 직선으로 흘러야 하고 자신의 허리 사이즈에 20~25cm 정도 더한 크기로 유두가 약간 바깥쪽으로 향하고 겨드랑이와 가슴을 연결하는 부위가 볼록하게 나와야 강하고 예쁜 가슴이라고 할 수 있습니다.

서양 여성들은 체구가 커서 힙 둘레와 가슴둘레가 같은 경우 이상적인 체형이라 하나 우리 나라 여성의 경우 힙 둘레보다 약 4-5 cm 정도 작은 경우가 가장 알맞은 크기입니다.

사발형보다는 원추형의 가슴 모양을 이루어 유두 아래 부분의 볼륨이 두툼하고 탐스러워야 하며 정면에서 보았을 때 양측 유두와 쇄골 중심부를 연결한 선이 정삼각형을 이루고 측면에서 보았을 때 가슴의 가장 돌출된 부분이 어깨와 팔꿈치의 중간 정도에 위치하는 것이 이상적인 모습입니다. 또한 유두의 둘레가 너무 넓지 않아야 하며 유두 색깔은 붉은 색이 좋습니다.

육체미학의 대가인 시트라츠라는 아름다운 유방의 조건으로 다음의 여러 가지 조건을 제시했습니다.

- (1) 탄력 있고 팽팽할 것
- (2) 모양은 반구형일 것
- (3) 3번 갈비뼈와 6번 갈비뼈 사이에 위치할 것
- (4) 유두의 위치는 5번 갈비뼈 보다 약간 아래에 위치할 것
- (5) 유방하부에는 주름이 없어야 하고 유두의 간격이 앞에서 보아 20cm 이하로 좁아져서는 안 됩니다
- (6) 좌우 유두는 마치 사이가 나쁜 자매들처럼 반대편을 바라보고 있으면서 자신의 두 손으로 완전히 유방을 감출 수 있는 크기라야합니다.

### 3. 보형물 종류

#### (1) 내용물에 의한 분류

##### (가) 실리콘 젤(silicon gel)

bag은 1960대 초 처음 개발되어 유방확대 수술의 효시가 되었으나 80년대 말 FDA의 제재로 사용이 보류된 후 장기간의 연구에 따라 1996년에 다시 재사용 승인을 받음으로써 미국 등 전세계 여러 나라에서 이용되고 있으나

아직 프랑스, 우리나라 등은 재허가가 나지 않아 현재는 사용 할 수 없습니다.

##### (나) 식염수백(saline bag)

실리콘 젤 백이 1980년대 말 쓸 수 없게 되자 이를 대체하면서 급성장하여 현재는 전 세계에서 가장 많이 사용 되게 되었습니다. 실리콘 젤 보다 촉감이 조금 딱딱하다는 것이 단점이랄 수 있지만 인체에 가장 안전한 물질로서의 장점은 이러한 단점을 충분히 보완할 수 있습니다.

##### (다) 다당류, 콩기름, 하이드로 젤

기타 성분들의 보형물이 개발되었으나 그간 그 안정성에 대한 실험 결과가 없는 상태이다가 최근에는 그 유해성 이 많이 보고되어 거의 쓸 수 없게 되어가고 있습니다.

#### (2) 모양에 따른 분류

##### (가) 원 형

가장 널리 쓰이는 모양으로 섰을 때 뿐만 아니라 누웠을 때도 자연스러운 모습이 가능합니다.

##### (나) 물방울형(해부학적 보형)

유방이 섰을 때의 모양을 본 따 만든 것으로 혁신적이라 믿어졌으나 수술시간이 길어진다는 단점과 누웠을 때의 모양이 부자연스럽습니다. 하지만

유방 재건의 경우에는 아직도 더 좋은 것으로 되어있습니다.

### (3) 표면상태에 따른 분류

#### (가) smooth형(표면이 미끄러운)

촉감이 좋으며 수술시 위치 잡는데 유리하고 흉터를 최소화할 수 있는 장점이 있습니다. 또한 표면이 부드럽고 매끈하기 때문에 문제발생시에도 용이하게 교정이 가능합니다. 반면 이론적으로 볼 때 피막이 형성되어 가슴이 딱딱해지는 구형구축이 생길 가능성이 있어 수술 후 마사지로 구형구축을 예방해야 합니다.

#### (나) textured형(표면이 거친)

표면이 꺼칠꺼칠한 짜임이 있어 이 사이로 조직이 자라 들어가 구형구축이 생기지 않는다는 원리입니다. 따라서 textured surface 보형물로 시술한 경우에는 이론적으로는 마사지가 필요 없게 됩니다. 대신에 시술이 힘들고 촉감이 좋지 않다는 단점이 있습니다.

## 4. 수술방법

수술은 겨드랑이, 유륜하방, 유방밑선 배꼽 등을 이용하여 절개를 넣은 후 보형물이 들어갈 수 있는 포켓을 만들어 보형물을 넣어주는 것입니다.

이때 보형물은 근육 밑으로 넣는 것이 구축을 방지하는 등 장점이 많습니다. 절개 부위에 대한 각각의 장단점이 있으므로 환자의 상태와 의사의 익숙도, 또는 선호도에 따라 결정하게 됩니다. 대개 동양인은 겨드랑이에 2cm정도 절개를 넣는 것이 가장 선호되나 유방하수 등의 문제가 있는 경우는 유륜둘레 절개가 좋으며 유륜하방이나 배꼽은 동양에선 잘 쓰이지 않습니다.

## 5. 수술 주의사항

(1) 수술 주의사항

수술 3일전부터는 아스피린, 영양제, 한약 등의 약은 복용하지 말아야 하며 수술 8시간 전부터는 어떠한 종류의 음식물 및 물도 복용하지 말아야 합니다. 수술은 보통 전신마취로 하게 되며 수술시 기존의 마취제인 가스마취제가 아닌 혈관용 수면마취제를 사용하고 수술 동안에 통증을 최소화하기 위해서 늑간마취를 겸용하게 되므로 통증은 심하지 않으며 수술시간은 대략 2~3시간 정도 걸리며 당일 퇴원이 가능합니다.

수술하러 갈 때는 편안하고 여유 있는 옷을 입어야 하며 가능한 한 앞여밈이 있는 셔츠가 수술 후 옷 입기가 더 편합니다.

(2) 수술후 주의사항

수술 후 보형물에 의한 딱딱한 느낌은 마사지를 함으로써 부드러워집니다. 봉합사를 제거한 후에 6개월 동안은 마사지를 꾸준히 해주는 것이 좋습니다.

샤워나 가벼운 목욕은 수술 4일 이후에 가능하며 음주나 흡연은 수술 상처 회복을 저해하며 염증 등 부작용을 일으키게 되므로 반드시 수술 후 한 달 동안은 금연·금주해야 합니다.

과격한 운동, 찜질, 사우나는 혈관을 확장하여 출혈을 시키거나 수술 모양을 변형시킬 수 있으므로 수술 후 3주 동안은 삼가야 합니다.

6. 수술 후 부작용

모든 수술과 마찬가지로 염증, 혈종, 마취의 문제가 있으나 드문 일입니다. 하지만 구형구축으로 인해 가슴이 딱딱해 지는 현상은 잘 이해되어야 합니다. 우리 몸에 들어 온 이물질들을 둘러싸는 캡슐형의 반흔이 두껍게 생기는 것인데 이를 방지하기 위해 보형물의 선택, 수술기법, 술후 관리 등을 적절히 하면 그 빈도를 상당히 줄일 수 있습니다. 또 식염수 백의 경우 술후 15년 정도를 그 수명으로 보는데 그러므로 서양에서는 젊은 나이에 수술한

경우 시간이 지나 다시 한번 새것으로 교체하는 경우도 있습니다. 하지만 15~20년 후 자신의 체형이란 그간의 임신과 출산, 체중변화, 중력, 노화로 인해 또 다른 각도에서 많이 변하게 되므로 그때가 되어 상담하는 것이 좋습니다.

## ▣ 마른 얼굴을 위한 대안

'왕비 전하의 머리는 유난히 검고 화장에는 진주분을 써서 옥안(玉顔)이 파  
리했으며 눈은 날카롭고 냉정해 보였습니다.

개화기 때 우리나라 곳곳을 여행하며 기행기를 썼던 비숍 여사가 명성황후  
의 얼굴에 대해 묘사한 글입니다. 이 묘사는 명성황후의 용모에 대한 유일  
한 것으로 역사적 가치가 있지만 글의 내용에서 피부와 인종이 달랐던 외  
국인의 눈에 비친 왕비의 얼굴이 그다지 아름답고 좋게 느껴지지는 않았던  
듯 싶습니다.

얼굴은 사람을 볼 때 가장 먼저 보게 되고 그래서 가장 오랫동안 기억되는  
부위입니다. 실례로 한 설문조사에 따르면 처음 사람을 대할 때 제일 먼저  
얼굴을 보며 첫 인상에서 풍기는 부드러움이 가장 오래 기억에 남는 것으  
로 나타났습니다. 얼굴은 이처럼 그 사람의 인상과 느낌을 한눈에 전해주는  
아주 중요한 부위라고 할 수 있습니다. 그래서 동·서양을 막론하고 일찍이  
얼굴에 대해 묘사한 시나 글을 많이 볼 수 있습니다. A. F. 프레보는 '남자  
의 얼굴은 자연의 작품, 여자의 얼굴은 예술 작품'이라고 묘사한 바 있으며  
H. 발자크는 '사람의 얼굴은 하나의 풍경입니다. 한 권의 책입니다. 용모는  
결코 거짓말을 하지 않는다'고 묘사했습니다. 또 우리나라의 윤오영은 '얼굴  
'이라는 글에서 '얼굴은 인간의 광고판인 동시에 비밀의 거울입니다. 얼굴은  
또 조물주의 위대한 조형미술'이라고 표현했습니다.

굳이 이들 시나 글의 내용이 아니더라도 얼굴은 한 사람을 평가하는 기준  
이 되고 또 그 사람의 모든 특색과 특징을 알게 해주는 중요한 기호 역할  
을 합니다. 더욱이 최근에는 얼굴이 경제활동에도 밀접한 영향을 미치는 추  
세를 보이고 있습니다. 입사시험이나 면접, 회사간의 거래관계에서 상대방  
의 아름답고 멋있는 얼굴에 점수를 후하게 주는 사회가 되었기 때문입니다.  
이쯤 되면 세간에 돌고 있는 '외모가 경제'라는 말이 결코 허언이 아님을

알 수 있습니다.

그래서 많은 사람이 기왕이면 아름답고 멋있는 얼굴을 가꾸고자 무던히 애를 쓰고 있습니다. 화장에 정성을 들이는 것이나 얼굴 피부에 좋다는 각종 마사지를 하는 것도 다 이 때문입니다.

하지만 이같은 노력에도 불구하고 자신의 얼굴에 자신을 갖지 못하는 것은 물론 심지어 자신의 얼굴에 짜증을 내는 사람이 의외로 많습니다. 옆 머리 관자놀이가 마치 프랑켄슈타인처럼 움푹 들어간 사람이나 뺨이 훌쩍하게 파여 굵은 주름살이 생겨나는 사람입니다. 관자놀이가 푹 들어간 여성의 경우 광대뼈가 유난히 튀어나와 보여 보는 이로 하여금 팔자가 사나운 사람으로 비쳐지는가 하면 신경질적이고 억세보이기 십상입니다.

또 뺨이 훌쩍하게 들어간 여성은 살은 없으면서 움푹 파인 연유로 거의 주름이 지다시피해 나이보다 10년 이상 늙어 보이게 됩니다. 상황이 이쯤 되고 보니 자연 자신의 얼굴에 자신이 없는 것은 물론 사람 만나는 것을 꺼리게 되고 대인관계 또는 사회생활에도 부정적인 영향을 미치게 됩니다. 그래서 이들은 이러한 얼굴의 결점을 조금이나마 커버해보고자 온갖 묘안을 짜내고 각종 화장술을 동원해보기도 하지만 근본적 해결책이 되지 못해 나오느니 늘상 한숨입니다.

부드럽고 주름이 없는, 탄력있는 얼굴을 가지고 싶은 마음은 여성이라면 누구나 한번쯤 생각해 보는 바램일 것입니다. 오래 전부터 이런 동양적인 고운 얼굴형을 갖기 위하여 많은 분들이 여러 가지 민간요법이나 특수 화장품, 약품을 통한 피부관리 등을 받고 있는 것이 현실이지만, 보존적인 방법으로는 그 효과가 기대에 못 미치는 경우가 많았던 것이 사실입니다. 따라서 단 기간 내에 효과적인 교정을 위하여 탄력이 떨어지거나 살이 빠진 얼굴 부위, 또는 주름살이 깊이 형성된 곳 등에 연부조직을 채우는 방법, 즉 충전물질을 주입하는 성형외과적인 치료법이 크게 각광을 받고 널리 시행되어 왔습니다. 수술시 사용되는 충전 물질로 과거의 파라핀이나 실리콘 등



은 부작용이 심하여 현재 성형외과 영역에서는 사용되지 않으며, 비교적 부작용이 적게 처리된 콜라젠, 레스틸렌, 아테콜 등 기타 충전 물질들은 효과적이긴 하지만 그 양에 비하여 가격이 높고 이물질이라는 단점이 있기 때문에, 광범위한 주름이나 얼굴형의 미용적 교정을 위해서는 자신의 지방 조직을 이용한 자가지방 이식술이 적합한 방법일 것입니다.

지방이식은 신체의 복부나 엉덩이, 허벅지 등 부위에서 지방을 특수주사기로 빼낸 뒤 패이거나 꺼진 부분을 골고루 채워주는 방법으로 안전하고 부작용없이 효과가 확실한 방법입니다. 그러나 흡수되는 것을 고려하여 시술 후 1~2회 정도 추가로 부족한 부분을 교정해주어야 하는 경우도 있습니다. 지방이식술은 자신의 신체에서 지방을 흡입, 주사하는만큼 부작용도 없고 지극히 자연스러운 모습을 만들 수 있으며 효과 또한 거의 반영구적입니다. 미세지방이식술로 좋은 효과를 볼 수 있는 부위는 얼굴에서 지방이 흡수되며 꺼진 부분들 즉 상안검부나 측두부, 이마부 또는 양쪽 코와 입가의 깊은 주름, 양쪽 뺨 등의 지방이 꺼진 부분이며, 특히 중년 이후에 얼굴의 살이 급격히 빠져 늙어 보이는 경우, 미세지방이식술을 시행하면 시행한 부위의 살이 오르고 피부도 팽팽해져서 젊어보이는 효과를 낼 수 있습니다. 또한 젊은 나이임에도 너무 말라서 야위고 아파보이는 경우 미세지방이식술을 시행하면 얼굴에 건강하고 생기가 도는 듯한 느낌을 줄 수가 있습니다.

수술시 지방을 채취하기 위한 부위는 주로 복부이며, 마른 사람들은 엉덩이 밑의 허벅지에서 채취하여 체형을 교정하는 효과도 동시에 얻을 수 있습니다. 채취된 지방은 정제 과정을 거쳐 주입부에 주입까지 약 1시간 반에서 2시간 정도 소요되며 국소마취와 정맥주사를 통한 무통마취를 병행하기 때문에 통증은 거의 못느끼게 됩니다. 수술후 2-3일 동안은 붓기가 있는 편이지만 비교적 빨리 회복이 되며 수술후 1주일 뒤에는 약간의 붓기 외에는 괜찮은 상태로 통상 생활이 가능합니다. 물론 조직을 이식하는 수술이므로 수술후 이식된 조직에 혈관이 자라 들어가 생착될 때까지는 수술 부위를

문지르거나 움직이는 것은 최대한 피해야 되며 약 3주 뒤에는 이식된 조직이 어느 정도 튼튼해지기 때문에 수술전 과 같은 정도의 마사지 등도 가능하며 이식된 지방은 자가조직이기 때문에 장기적으로 가장 안전하고 뛰어난 결과를 보장받을 수 있습니다.

수술 후 생기는 부작용으로는 일반적인 합병증외에(감염,혈종) 이식한 부위에서 낭종이 발생 가능하나 이는 간단한 처치로 치료가능하므로 걱정할 필요는 없습니다.

## IV. 프로그램

### ▣ 일일 프로그램

옛말에 천리길도 한걸음부터라는 말이 있습니다. 아무리 장황한 계획을 세워놓고 의욕을 불태운다고 하여도 하루하루를 계획대로 내실있게 보내지 못한다면 계획 이상의 의미가 없는 것입니다. 또한 단순히 계획을 실천하는 것을 떠나서 하나의 습관을 자기의 일상생활 속에 패턴화하는 과정 역시 무엇보다 중요합니다. 왜냐하면 우리는 새로운 습관을 들일 때 많은 어려움을 겪게 되기 때문입니다. 이것은 마치 외부로부터 병원균이 인체에 침입했을 때 발동하는 면역시스템처럼 당연하게 발생합니다. 따라서 초창기에는 이러한 어려움을 부정적, 소극적으로만 받아들이지 말고 긍정적, 적극적으로 수용하는 태도가 필요하며 의식적인 노력 및 동기부여를 통해 자칫 흔들리기 쉬운 의지를 일으켜 세워야 할 것입니다.

여기서 한가지 흥미로운 점은 물리세계 뿐만이 아니라 정신세계에서도 관성의 법칙이 작용한다는 것입니다. 물리세계에서의 관성의 법칙이란 가만히 있는 물체는 그대로 있으려 하고 움직이는 물체는 계속 움직이려 한다는 것을 말하는데, 이것은 마치 정신세계에서 새로운 습관이 정착되는 것은 어렵지만 일단 한번 정착된 습관은 없애기 어려운 것과 매칭시킬 수 있습니다.

따라서 계획을 세울 때는 당장의 의욕에 얽매이지 말고 장기적인 안목에서

이것을 생활 속에 패턴화 했을 때의 어려움을 고려해 잘 짜야 할 것입니다. 특히 군더러기는 과감히 없애야 하는데 너무 정교한 계획은 실천하기도 어려울뿐더러 중간에 계획 전체를 포기하는 안 좋은 결과를 낳을 수도 있기 때문입니다. 따라서 반드시 지켜야 할 것(must)과 할 수 있는 것(can)은 무엇인지를 잘 따져서 ‘Do’ 해나가는 것이 필요하다고 하겠습니다.

자, 그렇다면 일일프로그램을 짤 때 반드시 지켜야 할 것은 무엇일까요?

이것은 3부에서 전술한 살찌기 위한 습관 9가지 모두가 해당됩니다.

특히 이중에서도 하루 5끼 식사원칙이 무엇보다도 중요하다고 할 수 있는데 살찌기 위한 필수요소인 정보, 운동, 영양 이 세가지 중에서도 영양은 정보 다음가는 가장 중요한 요소이기 때문입니다. 따라서 현재 자신의 여건을 잘 고려해서 이 원칙만큼은 반드시 관철되도록 계획을 짜야 할 것입니다.

그 다음으로 필요한 원칙을 중요도의 크기 순으로 나열해 보면 자기전 섭취>군것질>충분한숙면>스트레칭>저울질>자기암시라고 할 수 있습니다. 이것의 대부분은 일상생활 속에서 실천하기에 어려운 것이 아니므로 여기서 할 수 있는 것(can)의 논의는 불필요하다고 하겠습니다.

따라서 할 수 있고 또한 지켜야 할 각각의 원칙들을 자신의 여건을 고려해 중요도에 따라 적절히 시간안배 한다면 큰 어려움 없이 일일프로그램을 작성할 수 있을뿐더러 실천하기에도 별 무리가 따르지 않을 것입니다.

## ▣ 주간 프로그램

### 1. 주간식단

사실 주간식단은 큰 의미가 없습니다. 식단이라는 것은 자체에 식당을 설치한 기업이나 단체에 그 의의가 있을 뿐 일반 개인에게는 큰 의미가 없기 때문입니다. 또한 일반 개인이 주간식단을 짠다고 하더라도 그대로 실천하기 어려울뿐더러 그 필요성도 지극히 낮습니다. 다만 여기서 주간식단을 얘기하고자 하는 이유는 비록 계획성이 짙은 주간식단이라고 하더라도 좀 더 체계적이고 균형잡힌 영양섭취를 하는데 지침으로서의 역할은 하기 때문입니다. 특히 매일 간식으로 먹는 감자나 계란을 격일로 먹고 남은 요일에는 비슷한 영양소와 칼로리를 지닌 다른 간식으로 대체하는 것도 고려해볼만한 식단이라고 하겠습니다. 따라서 주간식단은 디테일하게 구성하는 것은 바람직하지 않으며 큰 원칙을 벗어나지 않는 선에서 실천 위주의 식단 구성을 하시기 바랍니다.

### 2. 주간운동

주간 운동프로그램은 보통 4일의 운동, 3일의 휴식을 배분하여 구성하되 최소한 격일제의 규칙적인 운동이 가능하게 계획되어야 합니다. 운동강도를 잘 배분하여 구성함으로써 운동의 효과를 촉진시키고 지나친 피로가 유발되지 않도록 주의해야 하며 대상자의 특성에 따라 하루에 여러 번으로 나누어 운동하도록 해야 합니다.

#### (1) 주요원칙

- (가) 일주일에 4일(월, 화, 목, 금) 운동하고 3일(수, 토, 일)은 쉽니다.
- (나) 하루 1시간 10~20분 운동하는 것을 원칙으로 합니다.
- (다) 상체와 하체를 나누어서 이틀하는 운동 프로그램입니다.

- (라) 각 운동 종목당 3세트(10-12회)를 실시합니다.
- (마) 운동시 세트간 1분정도 휴식합니다.
- (바) 기초 체력훈련 단계(6주간)후 6주간의 프로그램입니다.

(2) 월요일/목요일

- (가) 준비운동(5분정도)
- (나) 상체근력운동(40분정도)

신체부위	부위별 운동	휴식	세트	반복
가슴	- 플랫 벤치프레스 - 펙-덱 플라이	1-2분	3	10~12
등	- 프런트 풀 다운 - 시티드 케이블-로우	1-2분	3	10~12
어깨	- 어깨 밀리터리 프레스 - 시티드 머신 오버-헤드 프레스	1-2분	3	10~12
삼두근	- 삼두근 트라이셉스 프레스-다운 - 덤벨-킥백	1-2분	3	10~12
이두근	- 이두근 스탠딩 바벨-컬 - 해머 컬	1-2분	3	10~12
전완근	- 전완근 스탠딩 덤벨 리스트-컬	1-2분	3	10~12
승모근	- 승모근 바벨 시러그	1-2분	3	10~12

- (다) 유산소운동(20~30분정도)
- (라) 정리운동(5분정도)

(3) 화요일/금요일

- (가) 준비운동(5분정도)
- (나) 상체근력운동(40분정도)

신체부위	부위별 운동	휴식	세트	반복
앞쪽 허벅지	- 레그 익스텐션	1-2분	3	10~12
뒤쪽 허벅지	- 라인 레그 컬	1-2분	3	10~12
허벅지 전체	- 스쿼트	1-2분	3	10~12

종아리	- 시티드 카프 레이즈 - 스탠딩 카프 레이즈	1-2분	3	10~12
윗복근	- 크런치	1-2분	3	10~12
아랫복근	- 니-업	1-2분	3	10~12

(다) 유산소운동 (20~30분정도)

(라) 정리운동 (5분정도)

## ▣ 계절간 프로그램

### 1. 계절별 식단전략

사계절이 뚜렷한 우리나라는 각 계절에 따라 생산되는 식품의 종류가 달라지며 일년 내내 생산되는 식품이라도 계절에 따라 맛이 달라집니다. 어류는 해수의 온도와 산란시기에 따라 맛이 좌우되며 육류도 여름에 목초를 많이 먹은 경우와 겨울철 주로 사료로 사육되었을 때 각각 맛이 다를 수 있습니다. 이렇게 철에 따라 달라지는 식품의 맛으로 인하여 어느 한 철이 가장 맛이 있고 영양가도 많으며 대개는 년중 가장 많이 출하되므로 가격 또한 저렴한 식품을 계절식품이라 합니다. 식품의 재배 기술이나 유통 기술이 발전하면서 어떤 식품의 제철이라는 단어가 그 의미를 잃어가고 있기는 하지만 그럼에도 불구하고 먹거리를 준비하는 사람들의 입장에서는 맛, 영양, 경제적인 면 모두에서 이득을 볼 수 있는 계절 식품을 잘 알고 이용하여 식생활을 풍요롭게 하는 지혜가 필요합니다.

#### (1) 봄철

봄은 긴 겨울 동안을 지내오면서 푸른 것에 대한 바람이 가장 클 때입니다. 산이 전국의 70%나 되는 우리나라에서 나물은 중요한 찬거리였지만 겨울에는 생산되지 않으므로 제철에 나오는 나물을 말려두었다가 겨울이 되서 꺼내먹는 식이었습니다. 이렇게 정월 보름에 가지가지로 마련해 두었던 묵은 나물을 차려먹고 나게되면 얼마 지나지 않아 들과 산에 파릇한 새싹이 돋어나게 됩니다. 냉이와 달래, 씀바귀, 쑥, 돌나물, 취, 시금치 등이 봄의 주방을 향미 가득하게 채워줍니다. 겨우내 부족했던 비타민과 무기질을 한껏 보충하고 노곤한 입맛을 되살리는 봄의 식탁을 차려 보십시오. 또한 봄은 겨우내 추운 바다에서 몸을 움추리고 있던 생선들이 산란기를 준비하면서 살이 맛있어지는 시기이기도 한데 봄철의 바다 생선으로는 도미, 임연수, 전갱이, 병어, 가자미, 우럭, 날치, 밴댕이를 민물생선으로는 가물치, 빙



어, 송어를 들 수 있습니다. 조개류가 맛이 드는 시기이기도 하여 봄 나물과 조개를 넣고 끓이는 된장국이 가장 맛있는 철이기도 합니다.

### (2) 여름철

우리나라의 여름은 덥고 밤이 짧아 여러모로 지치기 쉬운 계절입니다. 푸성귀는 많지만 비와 더위로 인하여 작황이 좋지 않거나 유통상의 문제로 자칫 값이 비싸지기 쉬운 계절이지요. 게다가 사람들은 음료수를 많이 찾고 찬 것을 많이 먹게 되므로 입맛은 더 떨어지고 제공할 수 있는 음식의 조리법은 제한되게 되어 여러 가지의 영양소를 충분히 공급받기 어려워집니다. 이럴 때일수록 조리를 담당하는 주부들의 역할이 중요하게 됩니다. 생채소가 많은 계절인 만큼 쌈이나 생채, 샐러드 등을 자주 올리고 과일을 통하여 수분과 무기질과 비타민을 충분히 보충하도록 해 주십시오. 우리의 조상들은 이열치열(以熱治熱)이라 하여 더운 날 일수록 뜨거운 음식을 먹기를 권하였는데 그 내용을 살펴보면 대개가 보양식인 경우가 많았습니다. 여름에 맛이 드는 어패류 중에는 보양식으로 이용되는 식품이 많습니다. 민어, 준치, 농어, 멸치, 전갱이, 장어, 송어, 메기, 미더덕과 무척 비싸기는 하지만 전복도 여름이 제철입니다. 해초류 중에는 다시마가 맛이 드는 시기이므로 생 다시마를 쌈으로 이용하는 것도 좋습니다.

### (3) 가을철

가을은 오크백과가 무르익어 수확되는 계절입니다. 말 그대로 곡식에서부터 과일까지 만가지 열매가 우리의 식탁을 장식할 수 있는 풍요로운 시기입니다. 덥고 찌는 듯한 한여름을 거쳐오느라 피곤해진 몸을 보해서 추운 겨울에 대비해 두어야 할 시기입니다.

요즈음은 제철 음식이라고 하기에 우스울 만큼 시도 때도 없이 많은 식품들이 인위적으로 재배되어 출하되지만 그래도 식품에 있어 제철이라 함은 모든 자연의 조건이 그 당시에 그 식품을 가장 맛있게 함을 뜻합니다. 가을이 제철인 식품으로서는 모든 곡류와 한국의 것이 가장 맛있다는 사과, 배

를 비롯한 과일들 뿐 만 아니라 뿌리 및 잎 채소들도 가을에 들어 그 맛을 제대로 내는 것들이 많고 생선과 갑각류들도 맛있어지는 시기입니다.

또한 가을은 벌이 좋은 시기입니다. 버섯을 비롯하여 갖은 나물과 부각 등을 준비해두면 겨울에 밑반찬 걱정을 덜 수 있습니다.

#### (4) 겨울철

겨울철에는 에너지 소모가 많으므로 따뜻한 음식, 영양가가 높은 음식이 좋습니다. 따뜻한 국이나 찌개를 식탁에 자주 올림으로서 식구들의 건강을 지키고 식탁에서의 분위기를 돋울 수 있습니다. 겨울에는 주로 뿌리 채소가 많이 이용됩니다. 무는 가을 무가 가장 맛있지만 겨울내 저장해 두면서도 그 맛을 즐길 수 있습니다. 당근이나 우영도 맛이 있으며 콩나물이나 숙주나물과 같은 담색 채소를 통하여 비타민C를 얻습니다. 또한 가을벌이 좋을 때 부지런히 말려두었던 호박고지, 무말랭이, 버섯, 시래기와 마른 나물류에다가 한 술 더 뜬다면 깻잎이나 고추 등의 부각이 제 몫을 톡톡히 할 때입니다. 여기에 감칠 맛나는 김치류가 겨울철 싱싱한 채소의 부족을 충분히 대신해 줄 수 있습니다. 겨울에는 햇김이 나오는 시기이기도 합니다. 기후가 건조하여 김을 구워놓아도 녹지 않는 이 계절에 무기질의 보고인 김에 참기름이나 들기름을 바르고 알맞게 소금간을 한 김구이는 겨울철의 빼놓을 수 없는 반찬입니다. 한 가지 더 있다면 수정과와 식혜가 제 맛을 내는 시기입니다. 더울 때 시원한 식혜를 마시는 것도 좋지만 겨울의 식혜 맛은 일품이라 명절 음식으로만 해먹지 말고 평소에 즐기는 음료로도 준비해둔다면 인스턴트 음료로부터 가족들의 건강을 지키는 물론 꽤나 격조있는 가정이 될 것입니다.

## 2. 계절별 운동요령

### (1) 봄철

봄은 갖가지 계획과 다짐을 지키기 위해 모두가 분주하게 움직일 때입니다.

하지만 의욕만 앞서다가는 뜻하는 바를 이룰 수 없습니다. 봄이 되면 낮이 길어지고 기온이 올라갑니다. 이러한 변화 가운데서 따뜻한 봄 햇살을 만끽하다 보면 자칫 신체리듬이 깨지고 건강을 잃기 쉽습니다.

계절의 변화에 대처하는 가장 현명한 방법은 신체리듬을 빠른 시간 내에 변화시키는 것입니다. 적당한 운동은 환경에 대한 적응을 빠르게 하며 피로에 대한 저항력을 키워줍니다. 봄철 운동에는 겨울철 내내 굳어있던 몸을 부드럽게 하고 충분한 근력을 갖추기 위한 준비기간이 반드시 필요합니다. 간혹 겨울철 내내 쉬었던 골프나 테니스를 봄에 다시 시작하는 경우가 종종 있습니다. 준비 없이 갑작스레 운동을 시작하는 것은 오히려 역효과를 낼 수 있습니다. 굳어져 있던 근육의 무리한 사용으로 인해 운동 중 상해가 일어나기 쉽습니다. 상해를 예방하는 방법으로 어깨 및 허리의 충분한 스트레칭과 하체의 근력을 강화시키는 것이 좋습니다.

봄이면 찾아오는 불청객이 있습니다. 매년 춘곤증과 알레르기로 고생하는 사람이 많습니다. 춘곤증은 기온이 갑자기 올라가면서 근육이 이완되며 낮의 길이가 길어져 수면 패턴이 바뀌는 것이 원인이라는 춘곤증의 대표적인 증상은 나른한 피로감, 졸음, 소화불량, 식욕부진, 현기증 등이 있습니다. 특히 겨우내 운동부족이나 과로로 피로가 누적된 사람일수록 이러한 증상이 심하게 나타납니다. 춘곤증을 최소화하려면 충분한 영양섭취와 규칙적인 생활습관, 그리고 적당한 운동이 중요합니다. 산책이나 자전거 타기 등 가벼운 운동을 주당 3일 이상 규칙적으로 하는 것이 도움이 됩니다. 또한 운동 후 충분한 정리운동을 하는 것이 피로감을 덜어줍니다. 취침전 운동은 삼가하는 것이 좋습니다.

5월이후 늦봄에는 꽃가루 등에 의한 알레르기질환의 발병률이 증가할 때입니다. 봄철에는 겨울철 보다 호흡기 질환으로 고생하는 사람이 더 많아집니다. 미리 접을 내서 운동을 멀리 할 것이 아니라 실내에서 할 수 있는 가벼운 운동이나 체조를 지속적으로 해야합니다. 충분한 심폐능력과 근력을 키우는 것이 더운 여름을 준비하는 지혜일 것입니다.

봄철이 되면 찾아오는 심한 피로감에 몸에 좋다는 여러 가지 보약으로 건

강을 유지하려는 태도보다는 규칙적인 운동으로 극복하는 것이 보다 현명한 방법일 것입니다.

## (2) 여름철

더운 환경에 운동할 때는 체열을 방출하기 위해 피부의 혈류 순환 량과 발한 량이 증가되며, 이는 심각한 체액 부족을 초래할 뿐만 아니라 유산소능력의 저하를 유발합니다. 이러한 상태가 지속되면 혈장량의 감소와 체온 조절기능의 저하로 심각한 열 질환을 일으킬 수 있습니다. 따라서 운동능력의 저하와 열 질환의 발생을 예방하기 위한 수분과 전해질의 보충이나 운동과 트레이닝의 조건에 대한 절대적 이해가 필요합니다.

### (가) 여름철의 운동시 생리적 변화

순환계 및 대사 반응 : 피부순환량이 증가되어 정맥혈 환류가 감소됩니다. 체온과 심박수가 증가되어 운동중 피로가 빨리 오고 집중력 및 운동능력이 떨어져 사고의 위험성이 있다

심부온도의 변화 : 운동시 대사 열에 의해 심부온도가 41도 까지 올라갈 수 있습니다. 여름철에는 수분의 충분치 못할 경우에 이러한 심부온도가 더욱 상승될 수 있기 때문에 뇌기능에 치명적일 수 있습니다.

탈수와 운동 : 평상시에 운동에 적응된 사람일 경우에 운동중 시간당 3 리터, 하루에 12리터까지 수분이 손실 될 수 있습니다. 여름철에 심한 발한이 수시간 동안 지속되면 땀샘이 피로해져 심부온도의 조절이 어렵게 됩니다. 탈수현상이 진행되면 혈장 량과 발한 량이 점차 감소됩니다. 그 결과 체온조절기능도 점차 저하됩니다.

체중이 1% 정도만 수분이 손실된 상태에서는 운동을 하더라도 정상적 상태에 운동을 할 때 보다 직장온도의 현저한 증가가 일어납니다. 체중의 4-5% 정도까지 탈수가 일어나면 인체기능은 물론 운동능력의 현저한 저하가 옵니다. 체중의 1.9%정도 체액이 손실 된 상태에서 지구력이 !0%정도 떨어진다고 합니다.

결국 여름철에는 고온 환경으로 말미암아 일어나는 탈수 현상으로 오는 문제를 해결하는 것입니다.

운동중 탈수로 손실된 체액을 적절히 보충함으로써 체온조절기능과 순환기능의 저하를 막는 것입니다. 발한 과 소실된 전해질의 양은 소량이므로 균형 잡힌 식사를 한다면 별도로 전해질을 보충할 필요는 없는 것으로 알려져 있습니다. 그러나 지나치게 많은 수분이 손실되었을 경우에는 수분과 함께 소량의 전해질을 보충하는 것이 유리합니다.

#### (나) 수분의 보충

운동하기 10-20분전이 미리 여분의 수분을 섭취하며 운동 중에도 중간에 수분공급을 합니다.

- 물의 온도가 5도일 때 위에서 섭취가 좋습니다.

- 한번에 250ml정도를 10-15분 간격으로 섭취하는 것이 포만감을 줄이고 위섭취의 속도도 빠르게 합니다.

- 포도당 과당 자당등 단당류의 농도가 높은 음료는 위에서 비워지는 속도가 느리다 . 스포츠 음료는 흡수가 빠르도록 만들어 졌습니다.

- 더운 여름철에 운동을 할 때 갈증을 느끼지 않더라도 의도적으로 수분 보충을 하여야 합니다. 몸에서 탈수가 심하여도 못 느끼고 있는 수가 있습니다.

고온 환경에서 장시간 운동을 계속할 때 발한 을 통하여 손실되는 염분은 하루에 13-17g정도입니다. 이 경우에는 약간의 식염섭취가 필요합니다.(1 L의 물에 1/3정도의 티스푼의 식염) 칼륨이온이나 칼슘이온을 보충하기 위하여 2-3L의 땀이 손실될 때마다 약 150ml정의 오렌지 주스나 토마토 주스를 섭취하는 것이 좋습니다.

한꺼번에 많은 양의 수분을 섭취하면(>600mL 혹은 세컵정도) 위에서 흡수되는 양이 너무 많아 불편함을 느끼게 되고 호흡이 제한될 수 있으며 메스꺼움을 느낄 수도 있습니다. 때문에 적은양을 규칙적으로 섭취하는 (150-200mL 혹은 한컵정도) 것이 훨씬 효과적인데, 서늘한 날씨에서는

25-30분마다 비슷한 양을 섭취하면 땀으로 소비된 수분량을 보충할 수 있습니다.

시판되고 있는 스포츠음료가 물보다 수분섭취 속도가 빠른 것은 결코 아닙니다. 오히려 함유된 전해질과 탄수화물의 농도가 높아서 섭취속도가 물에 비해서 느린 경우가 많습니다. 그러나, 운동전후에 스포츠음료를 마시는 것은 운동으로 부족된 에너지원과 전해질 등을 보충하는데 도움이 될 수 있지만 맹목적으로 마시는 행위는 삼가는 것이 좋겠습니다.

(다) 열 순응 훈련

여름철의 운동에 적응하기 위하여 5-8일간 점증적 운동프로그램을 실시함으로써 가능합니다. 첫날은 약 20분 정도의 운동을 하고 휴식을 취하고 이틀째부터 운동시간과 운동강도를 늘려서 조금씩 운동량을 늘려나갑니다. 가능하며 아침운동이나 저녁운동을 하도록 하고, 오전 10시에서 오후 3시 까지의 직사광선이 쬐이는 야외운동은 삼갑니다.

(라) 알맞은 운동복

운동형태에 따라 다소 차이는 있지만 통풍이 잘되고 땀흡수가 뛰어난 옷이 좋습니다.

흔히 체중감량을 하기 위해 땀복을 많이 입는데 한여름에 땀복을 입고 운동하는 것은 매우 위험하며, 열쇼크로 사망할 수도 있으므로 주의해야 합니다. 땀복을 입게 되면 땀은 많이 나지만 방수가 되기 때문에 증발이 되지 않아 체온이 위험한 수준까지 상승하기 때문입니다.

(3) 가을철

(가) 가을철 운동상해의 원인

- 여름철 체력저하를 감안하지 않고 강도 높은 운동을 갑작스럽게 시작하므로써 발생
- 준비운동 부족으로 인한 근골격계의 상해

- 높은 일교차와 갑작스런 기온저하에 따른 신체의 운동적응력 저하

(나) 준비운동

- 준비운동의 필요성

한동안 더위로 운동을 중단했다가 가을철에 갑작스럽게 운동을 하다보면 굳어져 있던 발목, 무릎, 손목, 어깨, 허리 등 관절에 염좌나 좌상과 같은 운동상해가 발생할 수 있습니다. 이것은 철저한 준비운동을 통하여 예방할 수 있습니다. 준비운동은 체내의 온도를 상승시켜 근육과 관절부위의 움직임에 원활하게 하며, 어떠한 운동상황에서도 신체가 적절하게 대처할 수 있는 운동적응력을 높여 운동상해가 발생할 수 있는 위험을 줄여줍니다.

또한, 고혈압이나 심장질환 혹은 땀 때 가슴이 답답하다는 증상을 느끼는 사람은 갑작스러운 운동으로 급사의 위험이 있으므로 누구보다도 준비운동을 철저히 해야 합니다. 특히, 이러한 사람들은 운동을 시작하기 전에 전문 스포츠의학병원을 찾아가 운동부하검사를 받아 보므로써 급사의 위험성을 정밀하게 검사하고 운동량과 방법을 정확하게 처방받도록 해야 합니다.

- 준비운동의 종류

스트레칭체조 : 운동전 10-20분 정도 근육과 인대를 서서히 늘여주어 탄력을 증가시키고 신체의 유연성을 증가시켜 운동을 원활하게 할 수 있도록 합니다.

가벼운 조깅 : 100m를 약 40-60초 정도로 뛸 수 있는 속도로 5-10정도 가볍게 조깅을 하면 발목과 무릎, 허리 및 심폐기능에 적절한 자극을 줄 수 있으므로 운동적응력을 높일 수 있습니다.

- 점진적인 운동강도의 증가

여름철 중단했던 운동은 생각지 않고 갑작스럽게 예전처럼 운동강도를 증가시키면 분명히 운동상해가 유발됩니다. 따라서, 처음 운동을 시작할 때는 예전 자신의 최대운동능력의 40-50% 범위에서 출발하는 것이 좋습니다. 이러한 운동강도로 약 1-2개월 정도의 적응기간을 거친 다음 점진적으로 운동강도를 높여가므로써 예전으로 돌아가는 방법을 택해야 합니다.

(다) 본운동

- 가을철 권장되는 운동종류

신선한 공기와 좋은 날씨 속에서 자연을 만끽할 수 있는 등산, 조깅, 하이킹 등이 있으며, 이외에도 여러 가지 운동을 다 할 수 있는 운동을 하기에 가장 좋은 계절입니다.

- 운동강도 설정

운동강도는 맥박수를 측정하여 정하게 되는데, 보통 건강한 40세의 일반성인의 경우에는 분당 120-130회 정도로 맥박이 뛰도록 운동강도를 유지하는 것이 권장됩니다. → 공식 :  $(220 - \text{나이}) \times 60\% = \text{운동강도}$

- 운동시간

운동시간은 1시간이 넘지 않는 범위에서 적절하게 하면 되는데, 최소한 20분 이상은 지속적으로 운동을 하는 것이 좋습니다.

- 운동빈도

운동빈도는 최소한 주당 3회 정도, 가능한한 격일에 한 번씩은 운동을 하는 습관을 갖는 것이 좋습니다.

- 운동시간대

운동시간대는 오전, 오후 어느때나 큰 관계는 없지만 고혈압이나 심장질환이 있는 사람은 가을철에 일교차가 크고 새벽녘에는 기온이 급격하게 떨어지므로 새벽운동은 삼가는 것이 좋습니다.

- 운동복장

가을은 여름에 비해 기온이 떨어져 있고 일교차가 심하기 때문에 가을철 실외 운동을 할 때는 복장에 유의해야 합니다. 즉, 지나치게 가볍거나 노출이 심한 운동복은 금물. 일교차가 심한데다 운동 후 땀이 빠르게 증발되므로 열손실이 크기 때문에 일시적으로 체내의 면역기능이 저하되어 감기나 기타 감염질환에 걸릴 위험성이 있기 때문입니다. 가을철에 알맞는 운동복은 땀흡수가 잘되고 열손실이 적은 운동복이 권장되지만 그렇다고 흔히 말하는 땀복은 좋지 않습니다. 가능한한 긴소매에 긴바지가 좋겠으나 어떤



운동을 하느냐에 따라서 자유롭게 선택할 수 있습니다.

#### (4) 겨울철

낮이 짧아지는 겨울철이면 모든 삼라만상이 조용하고 활동을 정지하는 것처럼 보입니다. 동물도 동면에 들어가는 휴식기간으로 볼 수 있습니다. 활동적 신체활동을 하던 많은 지우들도 운동을 중지하게 됩니다. 그러나 평상시 운동을 많이 하던 사람이 운동을 잠시 중지하는 것은 이해가 가나 운동 부족이 걸려 있는 현대인에게서 겨울은 질병의 위험요인을 키우는 계절이기도 합니다.

인체는 열에 대한 적응은 강하나 추위에 대한 생리적 반응은 약한 편입니다. 그러나 어느정도는 추운 환경에서 운동을 하게 되면 대사량의 증가에 의하여 또 국소부위의 혈액량의 증가에 의하여 적응하는 것으로 되어 있습니다.

겨울시즌을 앞두고 스케이트, 스키, 조깅, 골프를 즐긴다면 상대적으로 번잡함을 피하고 다음해를 준비하는 건강체력을 찾도록 하는 것이 좋을 것입니다. 추운 환경에 노출되어 있을 때는 신체는 근육, 관절이 굳어져 있고, 노출된 부위는 혈관 수축으로 혈액순환이 감소되어 있습니다. 따라서 겨울철 운동은 인체반응에 대한 지식을 알고 운동시 안전수칙을 따라서 하는 지혜가 필요합니다. 먼저 체온을 유지하고 동작에 방해가 되지 않은 가볍고 통풍이 잘되며 얇은 옷을 여러겹 입는 것도 좋은 방법이 노출되는 손, 코, 귀 등이 손상되지 않게 감싸주는 조치를 하여야 합니다. 모든 운동에서 중요한 준비운동을 평상시 보다 철저하게 정확하게 배 이상 하는 것이 근육이나 관절의 부상을 예방하는 것을 명심하여야 합니다. 준비운동은 사지 관절과 근육에 대한 스트레칭과 가볍게 뛰기 등을 하여 체온상승을 유도 하도록 합니다. 겨울운동의 부상은 준비운동의 부족과 연관된 것이 많습니다. 또한 겨울 야외 운동은 에너지 소비가 많고 스트레스가 많이 걸리기 때문에 피로하기 쉽습니다. 그러므로 적절한 운동량을 정해서 함으로써 피로에 의하여 일어나는 안전사고, 운동의 상해 등의 위험성을 피하여야 합니다. 심장

---

병, 고혈압이 있는 사람은 갑자기 추위에 노출 될 경우에 혈압이 급상승 할 수 있으므로 야외 겨울철 운동은 위험할 수 있습니다. 급격히 기온이 내려가 있는 새벽 시간을 피하고 낮 시간을 이용하는 것이 바람직하며 준비운동을 통하여 체온을 상승시킨 상태에서 운동을 하는 것이 바람직합니다. 숨이 차거나 가슴에 통증, 실신의 경험이 있는 사람은 운동전에 전문가와 상의하여 운동의 강도나 운동량을 결정하는 운동처방을 받고 하는 것이 바람직합니다.

시간이 없어서, 만성 질환이 있어서 야외 운동을 할 수 없는 경우라면 실내에서 해보는 것도 좋습니다. 헬스센터나 가정에서 하는 실내 운동은 겨울철의 야외 운동과 달리 추위자체에 일어날 수 있는 위험성이 적고 여러가지 기구를 이용하여 건강운동을 할 수 있습니다.

겨울 긴긴 밤을 TV앞에서, 술자리에서 보내며 건강을 해치는 것 보다는 겨울철 체력단련을 하여 다음 봄에는 싱그러움과 건강으로 다음 봄을 맞이하도록 합시다.

## 책을 마치며

이렇게 해서 살찌는 것과 관련한 모든 것을 살펴보았습니다. 누구나 무언가를 끝마칠때 느끼는 거겠지만 많은 아쉬움이 남습니다. 특히 서문에서도 말씀 드렸듯이 필자가 운동이나 영양학 전문가가 아니기 때문에 필자 개인의 생각을 효과적으로 전달하기에는 많은 한계가 있었던 것 같습니다. 따라서 필자의 경험을 토대로 가급적이면 많은 자료를 참고하기 위해 노력하였으며, 수만번의 교정작업과 1년여에 걸친 탈고 끝에 이렇게 세상의 빛을 보게 되었습니다.

하지만 이 책이 이것으로 끝났다고 보지는 않습니다. 앞으로도 많은 독자 여러분의 의견과 질책을 겸허히 받아들여 잘못된 부분은 과감히 삭제하고 어려운 내용은 좀 더 알기 쉽게 풀이하여 개정판을 시의적절히 출판하도록 하겠습니다. 그러기 위해서는 많은 독자 여러분의 의견과 비판이 무엇보다도 필요하다고 할 것입니다. 어떠한 내용이라도 좋으니 언제든지 메일(gonaeil@hanmail.net) 또는 우편을 통해 보내 주시기 바랍니다. 좋은 의견 또는 사례 등은 정리해서 다음 개정판에는 실도록 하겠습니다.

아무쪼록 마른 것 때문에 고민하시는 많은 분들이 이 책을 통해 한자리로 정보를 공유하는 계기가 되기를 바라며, 각자가 원하는 만큼의 살찌기 목표에 성공적으로 도달하기를 진심으로 바라마지 않습니다.

끝으로 마른 사람에 대한 사회인식 또한 개선되어서 좀 더 다양한 형태의 사회적 배려가 출현하기를 기대해 봅니다.

## 추천사이트

- ▣ 살짬닷컴 : <http://www.Salzzim.com>
- ▣ 살찌고 싶은 사람들의 모임 : <http://cafe.daum.net/salzzi>
- ▣ 마른 여성을 위한 패션 코디 : <http://cafe.daum.net/forufor>
- ▣ 살찌는 법 : <http://cafe.daum.net/fleshup>
- ▣ 머슬&휘트니스 : <http://cafe.daum.net/musclenfitness>
- ▣ 마른사람을 위한 살찌는 체중증가 카페 : <http://cafe.daum.net/malun>