

원푸드는 NO!...평소 식단 2/3로 줄여드세요

새해를 맞아 다이어트를 결심하는 이들이 많다. SNS나 블로그를 검색하면 수많은 다이어트 경험담이나 노하우를 발견한다. 하지만 검증되지 않은 운동법이나 식단을 무분별하게 따라하면 오히려 건강에 악영향을 미칠 수 있다. 비만·식이영양 전문가와 대학병원 교수가 추천하는 다이어트 방법에 대해 알아본다.

가공·정제 음식 제한하는 ‘클린 이팅’
규칙적 식사·한달에 2~4kg 감량 권장

●비만특화병원 영양사의 추천 ‘클린식단’

독소를 제거하는 식품으로 구성된 ‘클린식단’이 요즘 유행이다. 식이영양 전문가들이 제안하는 클린식단은 자연서 채취한 식재료를 쓰면서 가공식품이나 정제된 곡물·첨가제 등을 제한하는 ‘클린 이팅’(Clean Eating)이다. 비만클리닉 특화 365mc 병원의 식이영양위원회 전은복 영양사는 다양한 영양분을 챙길 수 있는 클린 이팅 식단을 추천했다.



식이영양 전문가들이 체중감량 다이어트를 위해 권장하는 ‘클린 이팅’의 식재료를. 클린 이팅은 자연서 채취한 식재료를 쓰면서 가공식품이나 정제된 곡물·첨가제 등을 제한한 식단이다. 사진제공 | 365mc병원

우선 아침은 ①통곡물빵 1쪽, 계란 1개, 오이·양상추 샐러드, 두유 1잔이나 ②키위 2개(또는 바나나 1개나 사과 1개), 계란 2개, 야채샐러드, 아니면 ③고구마 1개(또는 단호박 3분의 1개), 우유, 견과류, 계란 야채샐러드 등 세가지 식단을 추천했다.

점심은 현미 구리밥 2분의 1 공기(100~150g), 닭고기 100g(삶은 가슴살·안심), 쌈채소를 먹는다. 마지막 저녁은 ①두부 1모(300g), 데친 브로콜리(또는 파프리카나 견과류샐러드)부터 ②붉은 살코기

200g, 버섯(또는 파프리카나 양파볶음), 쌈채소. ③연어스테이크 150~200g, 아보카도 2분의 1개, 야채샐러드. ④낫토 1팩, 두부 2분의 1모, 연근다시마샐러드 등 네가지 식단 중 고르면 된다.

●대학병원 교수의 다이어트 팁

을지대병원 가정의학과 오한진 교수는 생활 속 다이어트 실천 방법을 제안했다.

먼저 현재 체중의 10% 내외로 목표를 세우고 한 달에 2~4kg 감량하는 것을 추

천했다. 체중조절의 근본은 식사 조절이므로 영양 면에서 균형이 잡혀있으면서 저칼로리인 식사를 규칙적으로 하는 것이 중요하다. 다이어트하면 떨어지는 단식이나 원푸드, 황제 다이어트 등은 칼로리 감소만 고려하고 고른 영양소 섭취를 무시하는 방법이라서 장기적으로 건강을 해친다. 평소 먹는 두 끼를 세 끼로 나누어 먹어 식사는 거르지 않으면서 양을 2/3정도로 줄이는 것을 권장했다. 저녁식사는 늦어도 자기 3시간 전에 끝내고 이후에는 아무것도 먹지 않는다.

또한 술과 담배를 끊는다. 알코올은 지방 산화를 억제하고 지방의 체내 저장을 촉진하며 지방합성의 전구물질로 작용해 비만의 원인이 될 수 있다. 담배의 니코틴은 단기적으로는 체중 감소 효과가 나타나기도 하지만 장기적으로만 감량 효과가 없다.

규칙적인 운동은 체중 감량은 물론이고 요요현상 없이 체중을 유지하는데도 필수적이다. 조깅, 수영, 줄넘기와 같은 유산소성 운동을 1주에 4회 이상, 30분 이상씩 해야 한다.

정용문 기자 sadzoo@donga.com

출국 16주 전, 해외 항공권 예약 ‘골든타임’

최소 출국 9주 전에 예약해야 저렴

해외여행 준비의 첫 단계, 항공권을 싸게 예약하는 ‘골든타임’은 출국 16주 전으로 나타났다.

항공권 가격비교사이트 스카이스캐너

가 최근 3년간 한국인 여행객이 검색한 22개국 해외항공권 빅데이터의 요금 추이를 분석한 결과 한국에서 출발하는 항공권을 기준으로 16주 전에 예약해야 가장 저렴하게 구입할 수 있었다. 여행지 따라 편차는 있지만, 출국 16주 전 항공편을 구매

하면 평균 12% 요금이 저렴했다.

또한 적어도 출국 9주 전에는 예약해야 연평균보다 싸게 구입할 수 있는 것으로 나타났다. 출국 8주 전부터는 해외 항공권 요금이 연평균보다 올라가는 양상을 보였다. 지역별로 보면 요즘 방송에 자주 등장해 인기가 높은 헝가리행 항공권은 출국 23주 전이 연평균보다 20% 았다. 포르투갈은 출국 24주 전 예약이 18% 저렴했다. 반면 전통

적인 인기 여행지 일본은 일찍 예약하면 평균 12%, 괌은 평균 8%가 았다. 국내 여행지 중 항공수요가 가장 많은 제주는 출발 11주 전(-9%)이 제일 저렴했다.

한편 이번 조사에서 해외항공권이 가장 싼 여행 시기는 11월이었고, 이어 3월, 6월 순이었다. 반대로 가장 비싼 시기는 추석 연휴가 있는 9월이었다.

김재범 기자 oldfield@donga.com

‘제49회 MBC건축박람회’ 17~20일 개최

동아전람이 주관하는 ‘제49회 MBC 건축박람회’가 17일부터 20일까지 서울 대치동 3호선 학여울역 앞 SETEC과 양재동 신반당신 양재시민의숲역 aT센터에서 열린다.

2019년 최신 건축 트렌드와 신제품

을 한 발 앞서 살펴 볼 수 있는 MBC 건축박람회에는 국내 우수 전문주택 업체들이 대거 참가해 각 업체의 특장점을 비교할 수 있어 예비 건축주에게 유용한 정보가 가득한 최적의 박람회다.

MBC건축박람회는 동아전람 홈페이지에 사전등록하면 무료관람 초청장을 우편 또는 문자로 발송 해준다. ‘동아전람-사이버 건축박람회’와 동시 개최되는 이번 박람회는 건축자재와 인테리어, 전원주택, 냉·난방기기, 건축·주택정보전 등으로 펼쳐진다. 관람시간은 오전 10시부터 오후 6시까지다.

김명근 기자 donys@donga.com

TV 프로그램·오늘의 운세

14일 (월)

채널A 02-2020-3100 KBS 02-781-1000 MBC 02-780-0015 SBS 02-2113-5000 재방송 시각장애인들을 위한 화면해설방송

채널 A	KBS1	KBS2	MBC	SBS
6:00 특별기획 (다이어트 비만세균에 덮어 있다)※	5:00 생활의 발견 스페셜 5:10 내고향 스페셜 6:00 KBS뉴스광명	5:00 송터췌 5:05 열어서 세계 속으로※ 6:00 생활을 아쉽게 좋다 (1, 2부)	5:00 오늘 플러스 6:00 뉴스투데이(1, 2부)	5:00 SBS특선 다큐멘터리 6:00 모닝와이드(1, 2, 3부)
7:00 프리파라 시즌3	7:50 인간극장 8:25 아침마당	8:00 KBS아침 뉴스타임 9:00 아침일일드라마-처음애 부인의 사랑※ 9:40 그녀들의 여유만만※	7:50 일일연속극-비밀과 거짓말※ 8:30 생활송 오늘 아침※	8:40 아침연속극-강남스캔들※ 9:10 좋은 아침※
9:20 김진의 돌직구 쇼	10:00 무엇이든 물어보세요 11:00 다큐 공작团※	10:40 지구촌 뉴스 11:00 월화드라마-동네변호사 조들호 2: 죄와 벌※※	9:30 930뉴스 9:45 기본 좋은 날※	10:10 뉴스 10:30 SBS생활경제 11:00 귀가! 탐구생활 11:30 요리조리 맛있는 수업
10:50 뉴스A LIVE	11:50 UHD 한식의 마음※		10:50 앙코르 MBC 스페셜	
12:00 풍문으로 들었소※	12:00 뉴스 12		12:00 12뉴스 12:25 MBC네트워크 특선 (신주은은 1부)※	12:00 12뉴스 12:50 동심야동※ 나는 내운명※
1:30 사건 상형실	1:00 네트워크 기획 문화산책 1:50 역사저널 그날※ 2:40 코리안 지오그래픽 플러스※ 3:00 시니어 토크쇼 황금연못※	1:10 트래킹노트 세상을 걷다 스페셜 2:00 뉴스타임 2:10 생생정보 스페셜 3:00 자동차부품상 위키 2 3:30 TV 유치원	1:25 헬로키즈 신비한 자연교실※ 1:55 2시 뉴스 외전 3:25 투가 3:55 뽀빠뽀 뽀뽀마 놀자 4:25 귀가! 식사교실※ 4:55 5뉴스 5:15 MBC플러스 특선-대한의국인※	2:00 뉴스브리핑 4:00 생활의 달인※
4:20 정치 데스크	4:00 시사견제 5:00 뉴스 5	4:00 그녀들의 여유만만※ 5:00 다큐멘터리 3일※	6:15 생활송 오늘 저녁 6:30 2TV 생생정보	6:00 손조각 세상예 이연일이※※ (19, 20회) 7:00 생활송 투데이 8:00 SBS 9뉴스 8:55 생활의 달인
5:50 뉴스 톱10	5:30 동물의 왕국	6:00 KBS 경제타임 6:30 2TV 생생정보	7:10 일일연속극-왕왕보우왕사왕(첫 회) 7:55 MBC 뉴스데스크	10:00 월화드라마-복수가 돌아왔다※(19, 20회) 11:10 동심야동※ 나는 내 운명※(1, 2부)
7:20 뉴스A	6:00 6시 내고향 7:00 뉴스 7 7:40 우리말 겨루기 8:30 일일연속극-비켜라 운명애※ 9:00 KBS뉴스 9 9:55 나의 독립 영웅 (황범길) 10:00 기요무대	7:50 일일드라마-원순집이 아내※ 8:30 골라별24 8:55 재보자들※	8:55 색션 TV 연예통신※ 10:00 월화미니시리즈-니분형사※(21, 22회) 11:10 MBC스페셜	11:10 동심야동※ 나는 내 운명※(1, 2부)
11:00 풍문으로 들었소※	11:00 오해할 김재동 11:40 저널리즘 토크쇼※	11:10 안녕하세요※	12:35 소프초 하이라이트 ※ 1:00 세상의 모든 다큐※	12:30 나이트라인 ※ 1:00 철수! 무비월드※※
12:40 미제 만나려 만나드※※※ 2:00 채널A스페셜 (세기의 아침별)	12:40 뉴스 12:50 이웃집 형사团※※ 1:40 생활의 발견	12:35 소프초 하이라이트 ※ 1:00 세상의 모든 다큐※	12:20 소프초 특선-M.6호트※※ 1:20 UHD 특선 다큐 (테이스트 헌터)	

박경호의 운수 좋은 날

1월 14일(월) 음력: 12월 9일 문의 : (02) 812-1201, 도원학당

쥐 행운색: 청색	소 행운색: 적색	호랑이 행운색: 검정	토끼 행운색: 검정
기회를 얻어 일을 성사시킨다. 이제까지 불운을 만회하고 빈민에서 해방된다. 모든 일에 도와주는 사람이 나타난다. 자신의 주장을 너무 강하게 파면 불리하며 원망을 들을 수도 있다. 길방: 동	뜨겁게 쉬운 날이라 자신의 위치를 모르고 환경에 휩쓸려 무리하면 화근이 될 수 있다. 투자행위 등에 욕심을 부리지 않는 것이 좋다. 침착함을 잃지 말고 치밀한 계획 하에 일을 처리하라. 길방: 남	가정의 안정과 수입의 증대가 있다. 하지만 무리한 욕심을 부리면 만사가 불성취가 쉽다. 뭔가 파격적이고 개혁신적인 일을 해보고 싶다. 여성의 경우 남자로부터 금전피해를 조심하라. 길방: 북	스스로 일을 찾아서 움직여야 무엇인가 이루어진다. 창의적이고 도전적인 자세로 임한다면 새로운 도약의 계기가 될 것이다. 호화롭고 사치스런 생활을 바라는 욕망이 강할 때이다. 길방: 북
용 행운색: 적색	뱀 행운색: 청색	말 행운색: 노랑	양 행운색: 적색
사물은 성현한 쇠하는 법. 언동은 삼가고 신중하라. 친구와 이별, 새사람과의 교제가 생기며 직장에서는 능력을 인정받아 승진의 기회를 얻는다. 하지만 문서상 실수가 있을 수 있다. 길방: 남	움직이는 날이다. 앞서서 돈을 버는 것이 아니라 활동하며 번다. 변화의 시기로 잘나가면 사람은 위기로, 못나가면 사람은 찬스다. 부동산 문제에 있어서는 유리한 조건을 얻을 수 있다. 길방: 동	큰일은 좌절되는 경우가 있다. 유혹에 빠지기 쉬운 날이다. 적당한 음주나 유혹은 사업과 가정생활에 도움이 되지만 지나치면 곤경에 처한다. 미혼자는 혼담이 생겨 기분이 들뜬다. 길방: 중앙	음과 양의 감응하는 운기이다. 이성을 만나면 길하다. 직장은 승진의 기회가 생기고, 사업가나 예술인, 학자 등은 뜻밖의 명성을 얻는 기운이다. 시든 화초가 비를 만나는 운기이다. 길방: 남
원숭이 행운색: 검정	닭 행운색: 검정	개 행운색: 적색	돼지 행운색: 흰색
느긋하게 행동하면 좋은 결과가 있다. 구직자는 직장을 얻으며, 사업자는 거래실적이 좋아지고 지위를 얻게 된다. 하지만 열심히 한다고 해도 실속은 없는 날이다. 서두르지 말라. 길방: 북	어려운 문제가 발생해도 좋은 지원자를 얻게 된다. 주변의 조언을 참조하라. 잠재력발휘의 날이고 금전에 대한 변동도 있다. 계획과 판단력이 뛰어나 시선을 모으고 일의 결과가 좋다. 길방: 북	자신의 일에 충실하라. 지나친 욕심은 기대하던 일들을 수포로 돌아가게 하며, 언행과 다름 그리고 사업상의 손해를 야기한다. 격류를 건너어 내리면 군선 율맹성을 가지고 나가기아한다. 길방: 남	일은 순조로우나 새로운 계획은 실패하기 쉽다. 현재의 번영은 하늘이나 조상의 덕으로 이루어진 것이다. 항상 감사하는 마음을 잊어서는 안 된다. 금전상 수입과 지출이 많아진다. 길방: 서

경제

19

2019년 1월 14일 월요일

스포츠동아

날씨와 생활

14일(월)			
서울	10/10	인천	10/10
-2 7	0 5	-4 7	
춘천	10/10	강릉	0/0
-6 6	1 9	-4 7	
대전	10/10	전주	10/10
-5 8	-3 8	-3 -10	
대구	0/0	울산	0/0
-3 10	-2 12	3 13	
창원	0/0	제주	10/20
0 10	5 10	최저 최고: 10℃	
☀ 해돋이 07:46 해질 17:36 🌙 달돋이 12:17 달질 00:10			
산 날씨			
북한산 -2/7	내장산 -3/7	설악산 -1/9	무등산 -3/10
오대산 -8/6	주왕산 -9/7	속리산 -7/7	지리산 -5/10
계룡산 -7/8	한라산 -1/4		
바다 날씨			
인천송도 0/5	안면도 꽃지 -2/7	제주도 -5/7	변산반도 -4/8
경포대 1/9	거문도 2/10	속초 -1/8	해운대 3/13
대전 -4/7	제주도 6/9		
미세먼지			
서울 76	좋은	대전 54	보통
부산 73	보통	울산 80	보통
대구 58	보통	경기 81	보통
인천 70	보통	경북 63	보통
광주 77	보통	제주 31	좋은
주간 날씨 (최저/최고기온)			
15일 서울경기 -2/1 1/7 -2/3 (화)	16일 서울경기 -10/-1 -4/4 -10/0 (수)	17일 서울경기 -5/3 -4/5 3/4 (목)	

스포츠신문 발행부수·유료부수 공인 1위
스포츠동아는 성인광고를 실지 않습니다

스포츠동아			
대표전화 02-2020-0114			
발행인	이인철	편집부장	좌해경
편집인	이성춘	스포츠부장	김도현
편집국장	연제호	경제부장	김재범
광고국장	이승욱	뉴미디어전략팀장	양형모
인쇄	동아일보사	사진부장	고종철
광고문의	02-2020-1010		
구독신청	1588-2020	FAX	02-2020-1015
www.sportsdonga.com (우) 03187 서울특별시 종로구 창계천로 1			
2008년 3월 3일 등록번호 서울 가-00131호 (창간 2008년 3월 24일 창간)			
본지는 신문윤리강령 및 그 실천요강을 준수합니다			
구독료 : 한달 12,000원, 1부 700원			
기사 의견 제보 및 독자 투고 02-2020-1040 sol@donga.com			