

주말 인터뷰 | 비만특화 의료기관 ‘글로벌365mc병원’ 김우준 원장

“다이어트, 실천 가능한 식이처방전부터 챙기세요”

식습관·운동량 통해 행동수정요법 개발
물 섭취·배변 등 식사일기 앱으로 체크
‘원푸드 다이어트’는 요요현상 등 부작용
감량 후에는 운동으로 체중 유지 권장

요즘 많은 사람들이 고민하는 비만은 단순히 몸매나 생활하기 불편한 문제가 아니다. 당뇨, 고혈압 같은 성인병과 암 발생 위험을 높이는 위험요인이다. 세계보건기구(WHO)와 미국의사협회(AMA)는 비만을 ‘21세기 신종 감염병’이라며 질병으로 규정해 위험성을 경고했다. 이런 비만 문제를 해결하기 위해 체중감량과 유지를 돕는 식이영양상담부터 축적된 데이터를 활용한 식이영양 학술연구와 교육자료 제작을 진행하는 비만특화 의료기관 글로벌365mc병원 김우준 원장(46세, 365mc 식이영양위원회 위원장)을 만났다.

●비만은 식습관으로 잡아라

-행동수정요법을 개발한다고 들었다.

“식습관, 운동량, 활동량 등 평소 행동 가운데 비만의 원인 요소가 있는지 살펴보고 이를 건강한 행동, 즉 다이어트를 위한 행동으로 고친다. 운동량과 활동량이 떨어진다면 늘릴 수 있는 방법을 찾고, 식사량과 영양소를 따져 균형잡힌 적절한 양을 먹도록 만드는 것이 목표다. 쉽게 실천할 수 있고 오래 유지하고 습관화할 수 있는 방법인지 끊임없이 검증한다.”

-식이영양위원회의 식이처방전은 무엇인가.

“생활패턴, 수면패턴, 하루 식단, 수분 섭취량, 식사 속도 등 전반적인 생활 패턴을 파악한 후에 전문 상담을 한다. 개인 맞춤형 식단과 수분 섭취량, 운동방식 등을 표기한 ‘식이처방전’을 발행하고 있다. 똑같은 식단을 일괄 배포하는 방식은 피한다. 지킬 수 없는 식이요법이 아닌 실천하고 변화시킬 수 있는 식이처방을 진행한다.”

-식사일기 앱을 도입한 이유는.

“이용자들이 스마트폰을 이용해 간편하게 식사, 간식, 물 섭취, 약 복용, 배변 여부 등을 일자별로 기록하고, 이를 통해 총 섭취 칼로리를 분석한다. 체중 변화, 섭취 칼로리, 생활 습관 등을 분석하면 미처 알지 못



글로벌365mc병원 김우준 원장이 비만 관련 상담을 하고 있다. 365mc 식이영양위원회는 수험생 대상의 다이어트 강좌, 소아비만 아이들을 위한 식습관 교정 특강 등을 꾸준히 진행하고 있다. 김 원장은 최근 온라인에 범람하는 비만과 다이어트 관련 정보에 주목하고 있다. 그는 “비전문가의 잘못된 지식과 상업적 답변들을 바로 잡기 위해 하이닥 네이버 지식IN 전문가 답변 서비스도 제공한다”고 소개했다. 사진제공 | 365mc

했던 식습관을 파악하고 올바른 방향으로 개선하는데 도움이 된다. 체중 감량에 대한 각오를 다지고 의지를 북돋을 수 있다.”

-식습관 개선은 다이어트나 비만 치료에 어느 정도 효과가 있는가.

“절대적이다. 요리로 비유하면 식습관은 재료이고, 운동은 양념 정도다. 적당한 운동은 건강에 굉장히 긍정적인 영향을 끼치지만, 전문 운동인이 아니라면 체중 감량에 미치는 영향은 크지 않다. 운동은 감량한 체중을 유지하는데 중요한 역할을 한다. 체중 감량할 때는 식이 요법에 집중하고, 감량한 체중을 유지할 때 운동을 규칙적으로 하면서 전체적인 생활습관을 잡아가도록 권하고 있다.”

●획일적인 다이어트는 금물

-비만 여부를 판단하는 기준은.

“체중을 키의 제곱으로 나눈 체질량지수(BMI), 허리둘레, 체지방량 등이 있다. 대한비만학회는 체질량 지수 23 이상을 과체중, 25 이상을 비만으로 구분한다. 보건복지부는 체질량지수 18.5~24.9를 정상, 25~

29.9를 과체중, 30 이상을 비만으로 규정했다. 복부비만은 허리둘레를 기준으로 남자는 90cm, 여자는 85cm 이상이다.”

-복부비만을 해결하기 위한 팁은.

“얼큰한 국물에는 나트륨이 많다. 짠 음식을 많이 먹으면 지방 사이사이 작은 혈관에서 조직액이 유출되는 부종이 발생한다. 부종이 반복되면 근육 생성을 방해하고 체지방이 쉽게 쌓인다. 설렁탕, 갈비탕 등 고기가 들어가는 국물음식은 오랫동안 끓여 고기 지방이 국물에 녹아 지방 함량이 높다. 설렁탕 한 그릇이 밥 한공기 칼로리를 넘는다. 여기에 깍두기나 젓갈을 곁들여 먹으면 나트륨 섭취량이 더 높아지고 식욕으로 인한 식사량도 늘어난다. 탕이나 찌개보다 콩나물국이나 미역국과 같이 열량이 낮은 국이 좋다. 건더기 위주로 먹고, 국물에 밥을 말아먹는 것은 좋지 않다.”

-올바른 다이어트 방법은.

“원푸드 다이어트는 위험한 식이요법이다. 아무리 좋은 음식도 한 가지만 섭취하는 것은 영양불균형과 요요현상 등 여러 부작용을

초래한다. 모든 식이요법에는 장점과 단점이 존재한다. 개개인의 체질과 성향, 환경을 고려해 각각의 방법이 지닌 장점들을 적절히 혼합해 사용하는 것이 효과적이다.”

-다이어트와 관련해 조언할 게 있다면.

“다이어트는 교육과 비슷하다. 획일적인 교육은 그 방식에 최적화된 아이만 성공하고 맞지 않는 나머지 아이들은 낙오자로 만든다. 획일적인 다이어트 방식을 고집하는 것도 마찬가지다. 본인 환경과 특성을 충분히 고려해 실천할 수 있는 방식을 찾고, 자신의 한계를 잘 파악해 무리하지 않는 다이어트 방식을 선택했으면 한다.”

정용운 기자 sadzoo@donga.com

? 김우준 원장

▲경희대학교 의과대학 졸업 ▲가정의학과 전문의 ▲현 글로벌365mc병원 원장, 현 365mc 식이영양위원회 위원장 ▲월간 CME 잡지 MAMA 편집인, 코리아헬스로그 학술위원 ▲대한비만학회 평생회원, 대한가정의학회 정회원, 대한비만체형학회 정회원, 대한비만마용치료학회 정회원

김우준 원장 추천 7가지 식이요법

식사는 20분이상 천천히
짬 음식 피하고 금주 필수

1 **식전에 과일 소량 먹기** : 포만감이 들어 식사량이 줄어든다. 당도가 높은 것보다 토마토나 수박처럼 수분 함량이 높은 게 좋다.

2 **정제 탄수화물 줄이기** : 빵, 사탕, 설탕, 과자, 초콜릿, 케이크, 청량음료, 아이스크림 등을 피해야 한다. 열량이 높고 혈당을 쉽게 올린다. 흰밥은 현미, 잡곡보다식이섬유가 부족해 흡수가 빠르게 진행되어 다이어트에 도움이 되지 않을 수 있다. 단, 소화력이 약한 사람은 흰밥, 단백질, 야채로 구성된 식단을 권한다.

3 **짬 음식 피하기** : 식욕을 자극해 과식으로 이어질 수 있다. 그래서 나트륨이 낮은 음식을 권장하는 것이다. 나트륨 함량이 높은 라면, 짬뽕 등의 면 요리와 찌개 등은 피한다.

4 **살 빠지는 순서로 먹기** : 식이섬유(채소·과일류)-단백질(고기·생선류)-탄수화물(쌀·보리 등 곡류) 순서로 먹으면 일반 식사법보다 살이 빠진다. 식품별로 소화 흡수되는 시간차와 포만감을 이용해 혈당 상승 속도를 늦추고, 섭취량을 줄이는 원리다. 식이섬유는 식감이 거친 생것-효소-기타 순으로, 단백질은 식물성-동물성 순으로 섭취한다.

5 **식사시간은 20분 이상** : 포만감을 느끼게 하는 렙틴은 위에 음식물이 들어오고 최소 20분이 경과되어야 분비된다. 빨리 먹으면 포만감이 느껴지지 않아 과식하기 쉽다.

6 **간식은 야채로 즐기** : 포만감이 큰 오이나 당근 같은 채소를 간식으로 먹는다. 당분이 적고 식이섬유가 많은 반면 칼로리가 낮다. 건과일은 당도와 칼로리가 높으니 피한다.

7 **금주는 필수** : 복부지방을 줄이고 싶다면 술을 끊는다. 소주 한 잔(45ml)의 칼로리는 63kcal, 맥주(500ml)는 185kcal, 와인(120ml)은 84kcal다. 식사나 안주와 함께 마시면 열량 섭취는 더 늘어난다. 알코올이 중추신경을 억제해 배가 불러도 계속 먹고 지방분해 효과도 떨어뜨린다.

편집 | 심승수 기자 sss23@donga.com

뜸을 뜨는 것이 아니라 바르는 것이다.

김오곤 원장의 **바르미뜸** 200ml

※의약품이 아닙니다.

이런 분들에게 권해 드립니다.

- 신제품 출시기념 무료체험행사
- 발라주면 후끈하고! 자극없이!냄새없이! 언제 어디서나! OK!
- *택배비 2,500원 본인부담
- 전화주시면 10매 한통을 무료로 보내드립니다
- 특별행사
- ☎ 080-990-3755

연로하신 부모님께!
육아노동에 힘든 주부들!
골프, 등산 스포츠활동시!

신제품 출시기념 무료체험행사

발라주면 후끈하고! 자극없이!냄새없이! 언제 어디서나! OK!

*택배비 2,500원 본인부담

전화주시면 10매 한통을 무료로 보내드립니다

특별행사

☎ 080-990-3755

이런 분들에게 권해 드립니다.

※의약품이 아닙니다.

신제품 출시기념 무료체험행사

발라주면 후끈하고! 자극없이!냄새없이! 언제 어디서나! OK!

*택배비 2,500원 본인부담

전화주시면 10매 한통을 무료로 보내드립니다

특별행사

☎ 080-990-3755