

다이어트 식이요법, 나이 따라 다르게 하세요.



김 현 성
국립서울병원 내과 과장
가정의학과 전문의



맛있는 음식을 충분히 먹으면서도 건강하고, 거기에다 날씬한 체형까지 가지고 싶은 것은 누구나의 바램일 것이지만 그럴 수 없어서 우리는 고민스럽다. 결국 세 가지 중 가장 원하는 순서에 따라 개인의 식생활이 정해지겠지만 조금 더 효과적인 조절을 위해 연령대별 강조점을 살펴보기로 하자.

10~20대 이 시기는 계속되는 성장기로 세포분열을 위한 재료가 필요하므로 에너지 소모량보다 섭취량이 많아야 남는 영양분이 세포 분열을 하여 몸을 키우는데 쓰일 수 있다. 따라서 폭풍 성장기를 거치는 사춘기 전후는 충분한 열량과 단백질, 칼슘, 철분 등의 미네랄을 공급해주어야 한다. 사춘기 청소년들이 햄버거나 피자 등의 음식을 좋아하는 것도 고열량의 필요를 채우는 것일 수 있다. 전체적으로 많이 먹고 많이 운동해야 하는 시기이며 실제로 비만한 것이 아니면 본격적인 다이어트는 성장이 끝난 뒤에 하기를 권한다. 날씬한 몸을 원한다면 기초대사량을 늘여야 한다. 기초대사량이란 신체의 활동 없이 현재의 몸을 유지하는데 사용되는 에너지로 골격이 크거나 근육이 많은 사람은 기초대사량이 많아서 많이 먹어도 살이 잘 찌지 않는다. 근육양을 키우기 위해서는 힘들게 근육을 쓰는 근력강화 운동이 필요하다.

30~40대는 신체 성장이 끝나고 노화가 시작되는 시기로 에너지 소모량과 섭취량이 균형을 이루어야 하는 시기이다. 그러나 결혼하고 자녀를 키우거나 사회 생활이 바빠지면서 자신의 건강을 위한 관심과 시간을 내기 어려운 시기이다. 전보다 일은 많이 하지만 활동량은 줄어들고 회식이나 음주 등으로 인해 점차 뱃살이 쌓여 가면서 복부 비만으로 상징되는 성인병, 즉 대사증후군이 시작된다. 음식 속 영양소 중 탄수화물, 지방, 단백질은 몸 안에서 서로 교환되며 에너지 공급과 세포 구성, 그리고 저장에너지로 쓰이기 때문에 이들의 양은 곧 체중을 반영한다. 반면 비타민과 미네랄 같은 영양소는 결핍시에 특정 질병을 초래하지만 체중과는 관련이 없으며, 일상적인 식이에서는 별로 문제를 일으키지 않는다. 에너지를 공급하는 밥과 고기, 술 등의 양을 줄이고 운동을 일부터 시작해야 한다. 비만이면서 고혈압, 고지혈증, 당뇨병 같은 성인병이 있다면 음식을 싱겁게 먹고 일단 체중을 5Kg 정도 감량하는 것이 매우 효과적이다. 식이 조절이 필요한 당뇨병 같은 특정 질병이 없다면 비만한 사람의 다이어트는 자신이 선택할 수 있다. 매끼 식사 조절을 하는 것보다 일정 기간 단식이나 간헐적 단식을 해서 체중 조절을 하는 것은 열정적이고 속이 시원할 수 있다. 중요한 것은 자신의 성격과 실천 가능성을 고려하여 신체 건강이 원하는 만큼만 음식을 공급하는 것이다.

50대 이후는 노화가 빨라지며 질병이 나타나기 시작한다. 잘 사용하지 않는 근육은 점차로 위축되고 감소해서 노인의 체형으로 변해 간다. 스스로도 몸의 변화를 느끼면서 자연스럽게 음식의 질을 따지고 특정 음식에 가장 관심이 가는 시기이다. 암 예방에 도움이 되거나 노화를 더디게 하는 항산화 음식 등을 찾게 된다. 그러나 대부분의 질병은 유전적 요인과 환경적 요인이 복합된 것으로 원인을 규명하는 것이 어려우며 특히 특정 음식과의 관련성은 매우 미약하다. 그보다는 과음이나 담배 같은 명백한 원인을 제거하는 것이 현명하다. 이 시기는 급격한 변화에 적응하기 어려우므로 전부터 해 온 것이 아니라면 무리한 운동이나 다이어트를 피하고 규칙적인 식생활로 몸을 지켜야 한다. 식사는 여러 번에 나누어 소량씩 골고루 먹는 것이 건강에도 좋고 복부 비만을 줄이는 데도 더 효과적이다. 의학적으로는 마른 체형보다는 아주 조금 과체중이 체력을 유지하고 건강하며 오래 사는데 더 좋다.

