

다이어트에 대한 잘못된 상식과 오해



젊어서는 몸매 관리를 위해, 나이 들어서는 건강을 관리하기 위해 누구나 한번쯤 다이어트를 생각한다. 특히 비만이 만성질환을 유발한다는 것이 알려지고 사회적으로 비만 유병률이 꾸준히 증가하면서 다이어트에 대한 관심은 더욱 높아지고 있다. 사실 다이어트의 정석은 간단하다. 적게 먹고 많이 운동하는 것이다. 하지만 정석대로 실천하려면 간단하지가 않다. 이 때문에 쉽고 효과가 좋다는 다이어트 방법이 유행한다. 여러 매체를 통해 소개되는 다이어트 방법과 식품의 허와 실을 알아보자.

간헐적 단식, 정말 효과 있을까

간헐적 단식으로 알려져 있는 시간제한식(Time-Restricted Eating, TRE)은 학계에서도 찬반이 팽팽하다. 최소 14시간부터 16시간, 18시간, 20시간까지 단식을 하는데 보편적인 방법은 하루 중 8시간만 음식을 섭취하는 16:8 단식법이 많이 소개되고 있다.

최근 중국과 영국에서 발표된 두 연구에서도 각각 상반된 결과가 나왔다. 정상식사 그룹과 시간제한식 그룹을 비교한 결과 체중감소, 혈압, 체지방에서 의미 있는 차이가 각각 있다, 없다고 엇갈렸다. 좀더 자세히 살펴보면 시간제한식으로 인한 체중감량의 실상은 먹는 시간을 제한함으로써 먹는 양이 감소한 결과로 나타난다. 결국 식사를 할 수 있는 제한된 시간에 폭식과 편식을 하게 된다면 오히려 영양불균형과 요요현상이 나타날 수 있다는 문제가 있다.

고단백 · 고지방의 위험, 저탄고지 다이어트

저탄고지(저 탄수화물, 고 지방) 다이어트는 MZ세대의 구미에 맞춘 다이어트다. 굵지 않고 단백질과 고지방식품을 자유롭게 섭취할 수 있어서다. 저탄고지 다이어트가 인기를 끌면서 버터와 삼겹살, 오일 등의 구입이 크게 늘고 버터를 이용한 방탄커피도 유행했다.

저탄고지 다이어트는 지방 섭취를 늘려 금방 배가 부르게 만들기 때문에 총 섭취량이 줄어든다. 또 탄수화물을 우리 몸의 연료로 사용하는 대신 지방으로부터 공급되는 케톤체를 사용하게 해 체중이 줄어드는 효과가 있다. 반면 지방 섭취가 크게 증가한다는 것이 치명적인 단점이다. 버터, 육류에서 포화지방을 과도하게 섭취할 경우 몸에 나쁜 콜레스테롤 수치가 증가하면서 심혈관 질환의 발생이 높아지고 영양소 불균형과 영양소

의 부족을 초래하게 된다. 특히 고혈압, 당뇨, 심혈관 질환 등을 치료 중인 환자는 반드시 전문가와 상의해야 한다.

평생 지속할 수 있을까, 원푸드 다이어트

‘이렇게만 먹으면 한 달에 10kg 감량’. 이런 제목의 글과 영상이 올라오는 것을 한번쯤 보았을 것이다. 이런 콘텐츠에서 주로 권고하는 다이어트가 토마토나 바나나 같은 식품을 한 가지만 지속적으로 섭취해 에너지 섭취를 제한하는 원푸드 다이어트다. 이 다이어트의 권고대로 하면 섭취하게 되는 에너지가 극도로 줄어들어 빠르게 체중감량을 할 수 있고, 복잡한 식단 구성을 고민하지 않고 한 가지 음식만 먹으면 되니까 상대적으로 쉽게 실천할 수 있다.

그러나 체중 감량에 성공한 후 계속 유지한 사례는 그다지 많지 않을 것이다. 급격한 체중감소와 함께 근육도 크게 감소하는데, 이 때문에 기초대사량이 줄어들어 식사량이 조금만 늘어도 다시 체중이 늘어나기 쉬워진다. 원푸드 다이어트를 평생 지속할 수 있다면 모르지만 다이어트를 끝내고 정상적인 식사를 하면 급격하게 요요현상이 올 가능성이 높아진다.

뇌를 속이는 제로 슈거 식품

주변에서 치킨이나 피자를 먹을 때 제로콜라를 선택해 마음의 위안을 얻는 다이어터들을 종종 볼 수 있다. 비만의 주범인 설탕을 빼고 대체제인 인공감미료로 단맛을 내는 제로 슈거 제품이 음료뿐만 아니라 디저트와 간식에도 등장하고 있다.

미국식품의약국(FDA)이 승인한 인공감미료는 수크랄로스, 사카린, 아스파탐, 스테비아, 알룰로오스 등으로 권고량 이상 섭취하지 않는 이상 인체에 해롭지 않다는 입장을 밝히고 있다. 전문가들도 시중 제품의 인공감미료 함량은 일반인이 섭취한 후 정상적으로 배출될 만큼 극소량 수준이라고 말한다.

그러나 그 이면에는 단맛 중독이라는 부작용이 있다. 인공감미료 자체는 체내로 흡수되지 않지만 설탕보다 강한 단맛을 갖고 있다. 단맛을 느끼는 뇌 부위가 쾌감을 느끼면서 단맛을 더 달라고 요구하게 되고, 이런 과정은 제로 슈거 식품을 꾸준히 먹을수록 더 강화되어 단맛 중독의 악순환에 빠질 수 있다. 또 식욕이 증가하고 인슐린 저항성도 증가할 위험이 있다. 제로 슈거 식품은 가끔 단맛이 당길 때 보상적으로 활용하는 것을 권고해 본다.

반드시 허가받은 제품을 골라야, 다이어트 보조제

비만으로 영양상담을 받으러 오는 환자들 중에 다이어트 보조제를 복

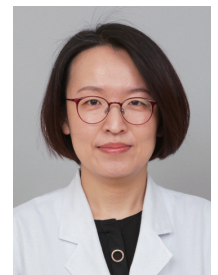
용하는 분들이 종종 있다. 다이어트 보조제는 체지방 감소를 위한 건강기능식품으로 녹차, 가르시니아 캄보지아, 시서스, 히비스커스, 풋사과 추출물 등이 있다.

다이어트 보조제 부작용 사례는 꾸준히 나오고 있다. 위장, 피부, 신장 기능에 영향을 미치거나 중증의 간부전을 일으키는 위해사례까지 보고되고 있으며 중복 섭취할 경우 위험성이 더욱 높은 것으로 나타났다.

다이어트 보조제를 불가피하게 복용해야 한다면 식약처에서 인정받은 제품을 선택해 반드시 섭취량을 지켜야 한다. 비만 외에는 다른 질환이 없는 상태에서 동일한 기능성을 가진 제품을 중복 섭취하지 않도록 한다. 체지방 감소는 식사 조절과 운동이 필수이고, 건강기능식품은 보조적 수단임을 명심해야 한다.

다이어트의 왕도는 꾸준함

그렇다면 현명한 다이어트는 어떻게 해야 할까? 너무 뻥하게 들릴 수도 있지만 식사량을 줄이고 꾸준히 운동하는 것이다. 매끼 평소 식사량의 10~20%를 줄이고 어육류나 두부, 계란을 포함한 단백질 식품을 챙기는 것이 좋다. 정해진 시간에 규칙적으로 식사하고, 20분 이상 천천히 식사하는 것을 꾸준히 실천한다. 아울러 규칙적인 운동을 함께 한다면 꾸준한 체중 감량과 건강 체중 유지에 도움이 될 것이다. 🍎



글 강신숙 서울아산병원 영양팀장