



## 무엇을 먹어야 살이 빠질까?

살을 빼는 것 보다는 살을 찌우는 것이 더 어렵다. 그런데도 왜 사람들은 비만 때문에 고민하며 살아갈까?

운동부족, 스트레스, 유전, 숙변, 붓는 체질 등등 이유는 많다. 그러나 이것들은 비만의 보편적 원인은 아니다. 그러면 무엇일까?

오 승 규

(정음 오승규한의원장)

필자는 진료중에 다음과 같은 질문을 받는다.

‘살이 빠지는 한약은 없습니까?’

‘살이 찌려면 무얼 먹어야 합니까? 아무리 먹어도 살이 안 쪼요.’라고.

대개는 살찌려는 사람 하나에 살 빼려는 사람이 아홉이다. 그런데 살을 빼는 것 보다는 살을 찌우는 것이 더 어렵다. 그런데도 왜 사람들은 비만 때문에 고민하며 살아갈까?

운동부족, 스트레스, 유전, 숙변, 붓는 체질 등등 이유는 많다. 그러나 이것들은 비만의 보편적 원인은 아니다. 그러면 무엇일까?

헬스, 에어로빅, 수영, 단식, 단전호흡, 효소제, 식물성 섬유, 한방, 양방을 한번씩은 다 해보신 분도 있을 것이다.

그래도 비만이 해결되지 않는다면 모두 다 포기하고 자괴감에 빠져 더 살이 찌기도 한다. 비만은 아름다움과 관계될 뿐만 아니라 육체적 건강과 정신적 건강에 다 해롭다.

심장에 부담을 주고 혈관의 노화를 촉진한다. 척추와 관절에 부담을 주어 통증을 일으키기도 한다.

또, 일단 비만이 되면 몸도 무거워지고 땀도 잘 나서 움직이기가 더 싫어지므로 비만의 악순환에 빠지게 된다. 대인관계와 성적인 자신감의 결여는

사람을 더욱 위축시킨다. 비만은 현대인에게는 더 이상 배부른 고민이 아니다.

그러한 비만은 왜 생기는가?

앞서 말한 원인들 외에도 필자는 그 중요한 원인으로 식생활의 급격한 변화를 꼽는다.

설탕과 백미, 밀가루가 바로 그 주범이다. 필자는 무슨 음식 몇 그램에 몇 칼로리를 따지기 전에 가장 간단하고 근원적인 질문을 던지고 싶다.

“대체 언제부터 한국인이 이러한 음식들을 먹기 시작했는가?”

필자가 알기로는 일제시대 이후의 근대화 과정에서부터이다. 집안 어른들에게 물어본 바에 따르면 정미소가 생기기전 디딜방아로 쌀을 찧을 때에는 쌀이 지금같은 하얀 쌀이 아니고 누런 현미였고 그걸로 밥을 지어 드셨다고 한다. 그랬다가 정미소가 생기면서부터 지금과 같이 백미로 밥을 지어 먹게 된 것이다. 그리고 밀가루, 설탕 역시 그 무렵부터 흔한 식품이 된 것이다.

자고로 먹기에 단 것이 독이 되는 것이다. 필자가 이들 음식애기를 꺼낸 이유는 이들이 우리가 늘 먹는 음식이기 때문이다.

아침에 먹는 밥, 점심에 먹는 분식, 간식에 나오는 과자와 음료수 등 우리가 늘 먹는 이런 음식 등이 문제가 되어 비만을 일으킨다.

칼로리를 따지기 앞서 인간에게 적합한가 아닌가를 필자는 문제삼고 싶다. 그것은 휘발유, 등유, 경유가 다 석유에서 나오지만 휘발유 엔진에 경유를 쓰지 못하고 디젤엔진에 등유를 쓰지 못하는 것과 같다.

만약 경유차에 휘발유나 등유를 쓴다면 그 차의 메커니즘은 깨어지고 에너지는 제대로 활용되지 못하게 된다.

차는 고장이 나서 서면 그만이지만 사람은 다르다. 다수는 적응을 하며 극복하지만 일부에게는 문제를 일으켜서 만성적 이상으로 나타난다. 그중의 하나가 비만이라고 필자는 생각한다.

수만 년 동안 먹어온 현미와 담백한 음식에서 불과 몇십 년 만에 백미와 밀가루, 설탕위주로 바뀌었다면 인체에게는 충격적인 사건이다. 위와 장은 섬유질의 부족으로 당황하고 빠른 혈당의 상승으로 췌장은 허둥댄다.

흡수는 빨라지고 배설이 느려지면 에너지는 남아돌고 몸에서는 쓰지 못한 에너지를 축적해서 비만이 되거나 고장을 일으켜 당뇨병 등의 질환이 된다.

산업화와 도시화, 수명의 연장 등이 어울려서 일어나는 현상중의 하나인 것이다. 따라서 비만을 해결하려면 우선 식생활을 우리 몸에 맞게 다시 변화시켜야 한다. 현미식과 무설탕식을 필자는 권한다. 특히, 집안에 당뇨가 있는 가족일수록 더더욱 현미식을 해야 한다.

현미 자체가 당뇨의 예방효과를 가지기 때문이다. 그리고 설탕이 들어있는 과자와 음료수를 피해야 한다.

과자는 스낵이나 고구마, 감자같은 자연식품으로 대신하고 커피나 음료수는 녹차나 생수로 대신하면 좋을 것이다.

한가지 잊어서는 안 될 것이 더 있는데, 바로 저녁 식사가 비만의 주범이라는 사실이다. 저녁식사 후에는 활동이 적고 바로 잠자리에 들기도 하므로 몸에 축적될 가능성이 높다.

옛날에는 부자만 하루 세끼를 먹었다고 한다. 전등이 발달돼 늦도록 활동하는 현대인에게 하루 두끼는 어려운 일이다. 대신에 저녁에 죽이나 간단한 반찬으로 소식을 한다면 체중을 줄이기가 쉬울 것 같다.

또, 맵고 짠 음식은 식욕을 당기므로 담백한 반찬도 비만해소를 돕는다. 저녁을 조금 먹기 위해서는 점심을 비교적 배불리 먹는 것이 좋다. 그래서 '머슴의 점심, 거지의 저녁'이라는 말도 있다.

필자의 주위에서 현미식을 하는 분들은 대부분 만족해 하신다. 당뇨병도 좋아지고 변비가 해결됐다는 분도 계시다. 점심식사 후의 식곤증도 훨씬 적다.

필자 역시 현미식을 8년째 하고 있는데 평생 계속할 생각이다.

여러분들도 가족을 설득해서 함께 실천해 보시기 바랍니다.

처음 한, 두달은 조금 불편한 점도 있으나 일단 익숙해지면 다시는 백미식을 하기 싫어질 정도로 현미식은 편안한 식사이다.

**화재위험!**

**저희를 불러주십시오**

- 화재위험 진단
- 방재설계도면 검토
- 방재기술 실무교육
- 위험관리정보 제공
- 방재시험연구소 품질인증



법정방재기관  

**한국화재보험협회**  
 (02) 780-8111~22