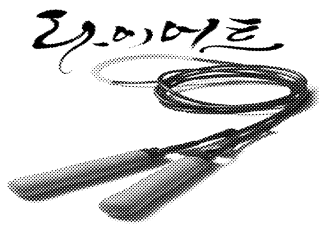


■ 새해 결심 1위 '다이어트' 실패하지 않으려면

“아침 꼭 챙기고 하루 30분 운동 최고”



남녀를 불문하고 해마다 등장하는 '새해 결심 목록 1위'를 차지하는 다이어트. 많은 사람들이 다이어트를 위해 여러 가지 시도를 펼치고 있다. 특히 다이어트에 효과가 있는 건강식품, 운동기구의 판매가 급증하고 헬스장이 붐비는 등 여러 가지 현상을 쉽게 볼 수 있다. 그러나 다이어트에 실패하는 가장 큰 이유는 절식이나 의지가 부족하거나 결심 자체가 스트레스가 되는 경우, 혹은 주변 환경 방해나 무리한 계획 등이다. 여기에 일주일 앞으로 다가온 설 명절은 현재 다이어트를 하고 있거나 다시 도전하려는 사람들에게 참기 어려운 유혹이다. 떡국을 비롯해 전, 나물, 과일 등을 식구들과 함께 먹다보면 명절 이후 2-3kg 쯤이 일쑤다. 새해 결심 '다이어트'를 실패하지 않기 위한 식이요법과 운동 등에 대해 알아보자.

◇ 무리한 원푸드 다이어트, 몸 망친다

다이어트에 성공한 연예인들을 따라 그들이 했던 방식 그대로 시도하는 사람들이 많다. 특히 짧은 시간동안 체중을 감량하기 가장 좋은 방법으로 '원푸드 다이어트'를 시도하곤 한다.

그러나 원푸드 다이어트를 반복하게 되면 불필요한 지방뿐만 아니라 몸에서 가장 많은 일을 하는 근육과 수분도 소실돼 대사 작용을 망가뜨린다. 이렇게 되면 살이 다시 찌는 요요현상이 나타나기 쉽고 반복하다 보면 조금만 먹어도 살이 찌기 쉬운 체질로 바뀌게 된다.

원푸드 다이어트는 뼈 건강에도 치명적이다. 한 가지 식품만 섭취할 경우 영양 불균형을 초래해 뼈속의 칼슘이 빠져나가고 골밀도가 낮아지기 때문이다. 특히 호르몬의 변화로 골 손실이 많은 40~50대 폐경기 이후 여성은 무리한 원푸드 다이어트 후 골밀도가 급격히 낮아질 수 있으며

무조건 굶기보다는 식사량 조절 필수 무리한 '원푸드 다이어트' 건강 해쳐

로 각별한 주의가 필요하다.

◇ 다이어트 하는 사람들의 고민 '요요'

지금까지의 연구에서 요요를 예방하는 방법으로 가장 확실한 효과를 나타낸 것은 바로 '운동'이다. 운동으로 소비하는 에너지는 사람마다 체력과 근육량이 달라 변이가 있지만 보통 70kg의 성인이 숨이 약간 차고 땀이 날 정도의 조깅 또는 고정식 자전거 운동을 1시간쯤 하면 소비하는 열량이 420kcal 정도 된다. 요요현상을 막기 위해서는 1주일에 최소 2,000kcal를 소모하는 운동량을 유지하는 것이 필요하다.

요요현상 없이 건강하게 체중감량을 원한다면

다이어트와 함께 운동을 병행해 기초대사율의 감소를 막아야 한다. 운동을 병행하면 지방질을 소모하고 분해하기보다는 단백질이 분해돼 근육이 약해지는 다이어트와 달리 지방을 주 에너지원으로 사용하고 근육유지에도 효과적이다.

◇ '명절음식' 물과 휴식으로 물리치자

일주일 앞으로 다가온 설 명절은 다이어트를 하는 사람들에게 여름휴가 다음으로 최고의 위기가 될 수 있다. 우리 몸은 겨울을 대비해 슬슬 지방을 쌓아두려는 경향을 보이고 이럴 때 기름진 음식을 많이 접하다 보니 그 유혹을 거부하기 힘들다. 다이어트를 위해서라는 명분으로, 집안 가득 쌓인 명절음식을 두고 다른 것을 찾아먹는 것도 우습고 귀찮은 일이 된다.

특히 다이어트에 성공하기 위해서는 명절 기간에도 음식 섭취와 휴식을 취하는 등 건강한 명절 보내기를 실천해야 한다.

북구보건소 관계자는 "매일 밤 11시부터 6시 사이의 규칙적인 수면과 단백질 30%의 아침식사, 주중에 잠깐씩 하는 스트레칭과 일상생활 활동 및 주말 운동 등이 요요를 막는데 도움이 된다"며 "각자의 생활 패턴에 맞는 자기만의 요요 극복법을 개발해야 다이어트 성공률을 높일 수 있을 것이다"고 당부했다.

/정리=황애란 기자

1. 명절 음식을 먹기 전 미리 물, 해조류, 나물, 버섯 등 열량이 낮은 음식을 먹는다.
2. 텔레비전, 게임, 영화 등 다른 일을 할 때 음식을 먹지 않는다.
3. 무언가 먹고 싶다면 왜 그런 생각이 들었는지 곰곰이 따져보고, 정말 배가 고프지 않다면 과감하게 음식을 거부한다.
4. 천천히 여유 있게 먹는다.
5. 누가 음식을 권하면 웃으면서 거절하는 방법을 준비해 두자.
6. 국물(곰탕·갈비탕·떡국 등의 국물), 음료수 대신 된장국, 맑은 육수, 물을 마신다.
7. 간식을 먹어야만 한다면 과일, 아채, 저지방 우유를 먹고, 식사 직후에는 과일을 포함한 디저트 등 군것질 하지 않는다.
8. 만약 한번 유혹에 넘어갔다 하더라도 좌절하거나 포기하지 말자.
9. 음식의 유혹을 잘 참으면 스스로에게 상을 주자
10. 어떤 상황에서도 운동은 계획대로 매일 하자.

화순전남대병원 로봇 인공관절수술 600건 돌파

국내 최초 '로보닥' 도입...합병증·부작용 적어 호응

화순전남대병원이 최첨단 로봇 인공관절 수술기 '로보닥' 수술 600건을 돌파하며 로봇수술 전문병원으로 명성을 쌓아 가고 있다.

28일 화순전남대병원에서 따르면 지난 24일 무릎관절분야 권위자인 송은규 전남대병원장이 로보닥을 이용해 박모씨(75·여)의 오른쪽 무릎 인공관절

수술을 성공, 로보닥 수술 사례가 600건을 기록했다.

화순전남대병원은 국내 대학병원 최초로 지난 2004년 7월부터 로보닥 수술을 시작했다. 당시만 해도 낯설었던 이 수술방식은 송 원장 등의 선구적인 의지에 힘입어 과감히 도입된 이후 학회와 환자들의 호응 속에 널리 퍼졌다.

'로보닥 수술'은 인공관절 삽입을 위해 잘라야 하는 범위와 깊이, 각도를 컴퓨터로 계산한 다음 가상현실 속에서 모의수술을 한 뒤, 로봇이 직접 시술하는 방식이다. 이 수술은 합병증과 부작용이 적고 회복이 빠른 것이 장점이 다.

/황애란 기자



EYE

신의 선물 '눈물'

작년 런던올림픽에서 활약한 국가대표 선수들을 기억할 것이다. 1초 오실수로 목전에서 메달을 놓쳤던 신아람 선수는 억울함의 눈물을 흘렸고, 메달을 목에 걸 선수들은 기쁨과 환희의 눈물을 흘렸다. 우리 국민 모두가 그 눈물로 슬픔에 젖기도 하고, 위안을 받기도 했다. 눈물은 이렇듯 가장 솔직한 감정의 표현방법이다.

스포츠나 다양한 사회현상에서 눈물을 통하여 가슴 벅찬 감동과 기쁨, 고통과 억울함을 표출하는 것을 흔히 볼 수 있다.

눈물은 일상에서 인간의 희노애락을 나타내는 산물로, 기쁨은 넘쳐흐르게 하여 배가 되게 하고, 슬픔은 씻어냄으로서 사람들의 마음을 정화시키는, 인간사에 윤활유와 촉매 역할을 해주는 없어서는 안 될 중요한 신의 선물이다.

이러한 다양한 감정과 외부 자극, 질환, 약물, 또 필요에 따라 신체의 복잡한 신경 경로에 의해 눈물은 눈꺼풀과 눈의 상 외측부에 있는 눈물공장인 눈물샘에서 만들어 진다.

이렇게 만들어진 눈물은 눈꺼풀을 감고 뜨는 움직임에 의해서 눈 표면에 퍼지고 머물면서 눈 표면을 균일하게 유지시켜 눈을 맑고 밝게 비추게 하고, 시력을 향상시키는 중요한 역할을 한다.

또, 눈에서 발생된 노폐물이나 외부에서 들어온 이물질을 씻어내고, 눈에 병을 일으킬 수 있는 잡다한 균들에 대항하고, 산소 및 영양을 공급하여 우리의 삶에 필수인 눈의 기능을 완벽하게 유지할 수 있도록 한다.

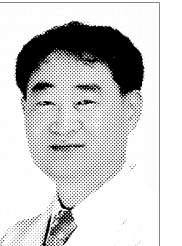
이러한 중요한 역할을 하는 눈물은 코 쪽에 가까운 눈 내측에 있는 배출 구조를 따라 코로 배출된다. 안약을 점안 시 입에서 약의 쓴맛이 느껴지거나, 심하게 울면 눈물과 콧물이 동시에 나오거나, 아이들이 코감기가 걸렸을 때 눈병이 쉽게 걸릴되는 것도 눈물길이 코와 목구멍으로 연결되어 있다는 것을 일상에서 짐작할 수 있는 현상이다.

무엇이든 좋지 않듯이 이러한 고귀한 눈물도 본인의 의지와 상관없이 넘쳐흐를 때 사람들은 괴롭히고 병들게 할 수 있다.

이유 없이 눈물이 너무 많아 자주 닦아내는 사람은 눈물길이 막혀 발생하는 눈물길 막힘을 의심할 필요가 있다. 건강할 때는 병의 고통이 상상이 안 되듯, 눈물 흐름이 얼마나 힘든 일인지 겪어보지 못한 사람은 알 수 없을 것이다. 눈꺼풀이 짓무르고, 쓰리고, 눈곱, 시력저하의 증상이 나타나며, 눈 화장하기가 힘들고, 바람 부는 날이면 외부 출입이 힘들 정도가 된다.

오랫동안 눈물길이 막혀 염증이 생겨 치료가 되지 않거나, 심하게 막혀 치료가 잘 안되는 고질적인 눈물흘림인 경우, 내시경과 레이저를 이용하여 흉터 없이 국소마취만으로 기존의 시술보다 빠른 회복기간을 통해, 시도 때도 없이 흐르는 눈물로 인한 불편함을 해소하고 깔끔한 이미지를 동시에 얻을 수 있는 방법이 시도되고 있다.

김정용 (보러안과 원장)



T.A.B 란?

공기조화설비에 대한 종합시험조정으로 시험, 조정 및 평가를 말합니다.

Testing은

장비와 시스템 운전상태를 평가하기 위해서 전문화된 장비를 사용하여 회전속도, 전기적인 특성 및 유속과 유량을 측정하는 것입니다.

Adjusting은

장비와 시스템이 최적상태와 최고의 효율점에서 운전되도록 온도조절기와 압력조절기 같은 자동 조절기기의 제어를 받는 댐퍼나 밸브를 체계적으로 관리하는 것입니다.

Balancing은

필요하거나 설계에 표기된 설계량(유속 및 유량)을 기준하여 측정량인 허용범위 이내에서 유통되도록 WATER 및 AIR의 계통을 체계적으로 조절하는 것입니다.

주 | 환경 이에스피

HWAN KYUNG Energy Saving Professional Co., Ltd

- ◆ T.A.B 수행자격 (TABA 2011-32호)
- ◆ 엔지니어링 사업자 (제 E-9-505호)
- ◆ 품질경영시스템 (ISO9001:2008)

본사
전남 담양군 대전면 추성로 580
(주) 환경이에스피
OFFICE : 061-381-1133 FAX : 061-381-1134
Home Page : www.wksp.com
MAIL : wksp@daum.net

서울, 경기 지사
경기도 고양시 일산동구 호수로 672
대우메종 1118호
OFFICE : 031-915-2430 FAX : 031-915-2433
Home Page : www.wksp.com
MAIL : wksp@daum.net

