

FOODSTORY

KOOKMIN UNIVERSITY FOOD&NUTRITION EUREKA PROJECT



1. NEWS

- 걷기의 중요성, 보폭의 비밀
- 의사들은 어떻게 다이어트를 할까?
- 소식, 한 끼가 답인가?

2. RECIPE

- 과일 스무디
- 닭가슴살 라이스페이퍼 탕수육
- 요거트
- 굴림 만두
- 단호박 떠먹는 피자

3. EXERCISE

- Spiderman plank
- Side lunge
- Triceps dip toe touch

4. INTERVIEW

- 헬스 트레이너
- 임상 영양사

5. EVENT

“걷기의 중요성, 보폭의 비밀”

국민생활체육조사의 설문조사에 따르면, 우리나라 사람들이 선호하는 운동들은 볼링(11%), 헬스(14%), 맨손체조(16%), 등산(32%), 걷기(56.7%)로 걷기가 가장 사람들이 선호하는 운동이라는 것이 알려졌다. 91세까지 건강한 신체를 유지하고 있는 박용휘 핵 의학 박사는 평소에 식사량을 다른 사람들에 비해 1.5배의 속도로 걷는다고 한다. 박 박사는 운동은 뇌의 가소성을 유지, 강화하기 위한 세포 시스템의 활성화를 돕는다고 했다. 보행은 시공간 감각을 늘리고 균형 감각을 늘려 동적인 부분에서 중요하다.

‘자주 막하 출혈’로 뇌 혈종이 발생한 김 모씨(58세)는 넓은 보폭으로 경보를 했다. 2014년 6월부터 2018년까지 이를 계속한 결과, 허리 통증을 해결했다. 걸을 때에도 평소의 보폭보다 넓게 걸어야 파킨슨병을 예방할 수 있다.(장성호, 한양대 구리병원 교수)

“의사들은 어떻게 다이어트를 할까?”

이금정(37세, 산부인과 전문의)는 어릴 적부터 소아비만을 겪어왔다. 그의 부모도 고혈압, 심근경색, 당뇨 등 비만과 관련된 질병을 앓아와 유전적으로 비만의 배경에 노출되어 있었다. 이 박사는 다이어트를 하기 위해 진료실에 스텝퍼를 두고 20분 이상씩 틈틈이 운동을 하며 신체 활동량을 늘렸다. 또한 이 박사는 평소에 대중교통을 타고 다니지 않고 20~30분 씩 걸어 다니며, 식전에 과일을 먹어 포만감을 유지했다.

노성균(48세, 외과 전문의)는 의사 보디 빌딩 대회를 준비하기 위해 단기간 다이어트에 무리하다가 졸도한 경험을 말하면서, 오랜 기간 동안 근육량을 늘리고 기초대사량을 높이는 다이어트를 강조했다. 노 박사는 식사를 할 때 달걀과 고구마, 오이, 당근, 브로콜리, 견과류, 해조류 등을 섭취하는데, 여기에 들어 있는 식물성 지방과 단백질, 무기질, 비타민 등은 근육을 생성하거나 손상된 근육 회복을 돕는다.

유영아(57세, 치과의사)는 출산 후 급격히 찌 살로 스트레스를 받던 중 콩으로부터 다이어트에 도움을 받았다. 실제로 콩을 섭취한 사람들은 그렇지 않은 사람들에 비해 (3개월 간 실험) 약 20% 감소했다. 유 박사는 콩 뿐만 아니라 요거트의 중요성에 대해서도 강조했다. 그는 직접 우유를 발효시켜 요거트를 만들어 먹으며 유산균을 흡수했다.

“소식, 한 끼가 답인가?”

과식을 하는 사람은 영양소와 열량을 많이 섭취하기 때문에 사용할 수 있는 에너지가 많다. 그러나 과식을 하면 활성산소가 많이 나오기 때문에 소식을 통해 활성산소의 발생을 줄이고 적당한 양을 섭취해서 에너지 효율을 최대로 하는 것이 가장 합리적인 방법이다.

공복이 지속되어 저혈당이 오게 되면 지방이 분해되는 시간을 기다려야 하는데, 이를 기다리지 않고 음식을 먹게 되면, 사람이 체지방을 에너지로 쓰는 것을 잊어버리고 세포에 퇴화가 온다. 그러면 신체는 식사한 에너지를 잠깐만 쓰고 나머지는 다 저장하는 몸이 되어버려 ‘비만’이 된다. 그러므로 현대인의 비만은 저장문화에서 시작이 되었고, 배고픔을 참지 않고 바로 먹을 수 있는 환경에 처한 것 자체가 바로 비만의 원인이라고 할 수 있다.

1일1식 다이어트를 하게 되면 한 끼에 하루 치의 허기를 채우기 위해 끼니의 양과 열량이 높아지는 것뿐만 아니라 중간 중간 간식을 먹는 습관이 생길 우려가 있다. 신체는 공복 기간이 길어질수록 식욕을 자극하고 기초 대사량을 낮춘다. 다시 말하자면 식욕을 자극하며 화학적·생리적 변화를 일으키는 호르몬이 늘어나, 생존을 위해 음식을 더 먹게 하는 신호를 가져온다. 단기간에 굳은 의지로 하루 한 끼만 먹기로 결심하고 참을 수 있을지라도, 장기간 생리적인 변화를 저항해 굶고 버티기는 어려울 것이다. 따라서 1일 1식은 호르몬이 변화를 유도하여 오히려 폭식을 유도하여 다이어트에 적합하지 않다.

[생로병사의 비밀]“소식, 한 끼가 답인가?”



대체 식단 레시피 RECIPE



딸기 스무디 & 블루베리 스무디

재료 : 냉동 딸기 300g, 냉동 블루베리 300g,
저지방 우유 600g (각 300g), 믹서기(핸드믹서),

대체 식단 - 딸기 스무디

(우유 300ml : 195kcal, 냉동딸기 300g : 102kcal)
354ml 기준 환산

칼로리: 195.23 kcal
총 당류: 18.07g
단백질: 6g
총 식이섬유: 2.48g

허사 - 딸기 스무디

1회 제공량 / Regular / 354 ml

칼로리: 195 kcal
총 당류: 39g
단백질: 3g
총 식이섬유: 0.4g



1. 믹서기를 준비한다.
2. 믹서기에 냉동 과일 300g을 넣는다
3. 믹서기에 저지방 우유 300g을 넣는다.
4. 냉동 과일과 저지방 우유를 함께
믹서기로 곱게 간다.
5. 컵에 적정량 담으면 완성





대체 식단 - 닭가슴살 라이스페이퍼 탕수육

150g 기준

칼로리:	252.38 kcal
지질:	1.48g
단백질:	36.47g
탄수화물:	5.5g

탕수육

150g 기준

칼로리:	285 kcal
지질:	12.5g
단백질:	10.88g
탄수화물:	32.38g

닭가슴살 라이스페이퍼 탕수육

재료 : 생 닭가슴살 한 덩어리 (4~5 조각),
라이스페이퍼 1조각 당 1장, 올리브유, 소금, 후추

1. 생 닭가슴살 한 덩어리를 길쭉한 탕수육 모양으로 자른다.
(한 덩어리당 약 4~5조각)
2. 뜨거운 물에 불린 라이스페이퍼로 닭가슴살 한 조각을 감싼다.
3. 올리브유를 살짝 바른 후, 에어프라이기 180도 15분 굽는다.
4. 완성 (기호에 따라 당 함량을 줄인 탕수육 소스,
스리라차 소스 등을 곁들인다)



슈제 요거트

재료 : 시중에 파는 요거트, 우유, 플라스틱 통, 냄비

1. 요거트와 우유를 1:8 비율로 섞는다.
2. 우유와 요거트를 섞어 플라스틱 통에 담고
뚜껑으로 위를 막아준다.
3. 냄비에 뜨거운 물을 담고 그 안에 플라스틱
통을 넣어, 냄비뚜껑을 닫는다.
4. 8~10시간 후 완성



대체 식단 - 굴림 만두

100g 기준

칼로리:	115.69 kcal
총 당류:	0.63 g
단백질:	8.58 g
탄수화물:	3.25 g
총 식이섬유:	11.19 g

고기 만두

100g 기준

칼로리:	208 kcal
총 당류:	0.49 g
단백질:	9.38 g
탄수화물:	27.79 g
총 식이섬유:	5.8 g



굴림 만두

재료 : 소고기 다짐육 188g, 두부 한 모, 부추 반 단,

파 1/3단, 계란 2알, 난소화성 말토덱스트린 전분가루

1. 소고기, 두부 한 모, 부추 반 단, 파 1/3,
계란 한 알을 잘 섞어 만두 소를 준비한다.
2. 만두 소를 잘 섞어, 작은 공 모양으로 뭉쳐준다.
3. 뭉친 소를 계란물에 굴린다.
4. 계란물을 묻힌 만두 소를 말토 덱스트린
전분가루에 굴린다.
5. 끓는 물에 데치면 완성



미니 단호박 피자

재료 : 미니 단호박 1개, 양파 ¼, 닭가슴살 ½, 올리브
6알, 저당질 토마토소스, (+치즈)

1. 미니 단호박을 1/2 로 자르고 씨앗을 파낸 후,
랩을 씌워 전자레인지에 2~3분 돌린다.
2. 단호박 속을 파내어 접시 바닥에 깬다.
3. 양파와 닭가슴살, 올리브를 잘게 썰어 볶고,
익으면 토마토 소스를 넣어 볶는다.
4. 볶은 재료들을 단호박 위에 얹는다.
5. 그 위에 기호에 따라 치즈를 올리고
전자레인지에 4분 돌리면 완성



대체 식단 - 단호박 피자

899g 기준	855.9kcal
칼로리:	53.7g
총 당류:	64.9g
단백질:	614.1mg
나트륨:	12.4g
총 포화지방산:	



A 사 - 단호박 피자

899g 기준	1,877.45kcal
칼로리:	12g
총 당류:	71.08g
단백질:	3257.31mg
나트륨:	16.73g
총 포화지방산:	





운동의 중요성

비만 중재 프로그램에 있어서
식단 관리도 중요하지만
적절한 운동 또한 필요.

집에서 쉽게 할 수 있는
전신 매트 운동 3개를
선정하여, 글과 그림으로
운동 자세와 순서 제시.



EXERCISE



1. SPIDERMAN PLANK

기본 plank 자세를 응용하여, 거미의 모양을 본떠 만든 운동
전면 복부와 옆구리를 사용하는 전신 근력 운동

1



양쪽 손으로 바닥을 지탱하고,
머리부터 엉덩이까지
일직선을 유지한다.

2



왼쪽 무릎을 들어
옆구리를 비틀면서,
무릎을 최대 허리선까지
당겨 올려 준다.

3



다시 1번의 자세로
돌아 온다.

4



반대쪽 (오른쪽) 다리를
2번과 같이 실시 한다.

5



20회씩 4세트 진행 한다.
(개인의 체력에 따라
유동적으로
조절하여 진행 한다.)

+ 양쪽 팔꿈치를
바닥에 밀착시켜
삼각형 형태로 만든 후,
바닥을 지탱한
자세로 변경하면
운동 강도를
더 높일 수 있다.
(기본적인 plank자세)



2. SIDE LUNGE

허벅지를 비롯한 다리 근육을 발달시키는 동시에
유산소 운동의 효과를 볼 수 있는 운동

1



양 손을 가슴 앞에 모으고,
다리를 어깨 넓이 만큼 벌린
자세로 준비한다.

2



왼쪽 다리를 어깨 넓이의
두 배만큼 뻗어 무게 중심을
왼쪽으로 옮긴다.
동시에 왼쪽 무릎을 굽혀 런지 자세를
하고, 오른쪽 다리는 펴준다.

3



왼쪽 다리를 다시 제자리로
가져와 1번과 같은 자세로
돌아온다.

4



오른쪽 다리를 오른쪽으로 뻗어
2번과 같은 런지 자세를 취한다.
이때 왼쪽 다리는 곧게 뻗는다.

5



오른쪽 다리를 다시
제자리로 가져온다.

3. TRICEPS DIP TOE TOUCH

자신의 체중 저항을 건디는 원리를 이용한 운동
코어 근육과 팔운동에 효과가 있는 운동

1



지면에 엉덩이를 밀착 시키고
무릎을 세워서 두 팔을
엉덩이 뒤쪽에 위치시킨다.
상체는 약 20도 정도 뒤로
기울여 전체 중심을 잡는다.

2



오른쪽 팔과 왼쪽 무릎을
펴면서 반대쪽 오른발을
높이 올린다.
왼손으로 올라오는
발을 터치한다.

3



오른발과 왼쪽 팔을 내린 후,
1번의 자세로 돌아온다.

4



왼쪽 팔과 오른쪽 무릎을
펴면서 반대쪽 왼발을
높이 올린다.
오른손으로 올라오는
발을 터치한다.

5



왼발과 오른 팔을 내린 후,
1번의 자세로 돌아온다.

+ 이와 같은 패턴을
계속해서 반복한다.
좌우 포함 16회 X 3세트를
추천하며,
강도를 높이고 싶다면
20회 X 4세트를 추천한다.



INTERVIEW

- 헬스 트레이너



Q : 자기소개 부탁드립니다.

A : 저는 대학교에서 체육을 전공하여 지금은 직업으로 **PT 트레이너**를 하고 있습니다. 현재는 여성 전용 30분 순환 운동을 다루는 커브스 클럽을 운영하고 있습니다.

Q : 체지방률이 매우 높은 비만 사람들이 처음 다이어트를 할 때 어떤 방식으로 운동을 해야 할까요?

A : 비만률이 높은 사람은 체중이 많이 나가서 무리한 운동으로 인한 관절 손상의 위험이 있다. 걷기, 스쿼트, 플랭크, 마운틴 클라이머 등 신체 무게를 활용한 운동을 추천합니다. 어느정도 체력이 감량 되면 근력운동을 하는 것을 권유합니다.

Q : 비만인 사람이 다이어트를 시작할 때 어떤 방식으로 식단을 시작해야 할까요? 선수 생활 당시 식단 조절도 어떻게 하셨는지 궁금합니다.

A : 선수생활을 할 때는 계란 흰자를 주로 먹었습니다. 탄수화물로는 고구마, 감자, 곡물 빵 등을 먹었습니다. 그리고 섬유질이 풍부한 브로콜리와 양상추를 먹었고 단백질의 경우에는 닭 가슴살을 먹었습니다. 비만인 사람의 식단 같은 경우에는 평상시에 먹는 음식의 양을 무조건 줄이기보다, 영양소 균형이 잘 잡혀 있는 건강한 식단을 적당히 먹는 것이 중요합니다.

Q : 겉보기와 다르게 체지방률이 많은 마른 비만의 경우에는 어떻게 운동하는 것이 좋을까요?

A : 마른 비만의 경우 내장지방이 과다한 경우입니다. 보통 밀가루나 기름진 야식들이 원인이기 때문에 이것들을 끊는 것이 중요합니다. 내장지방을 태우는 달리기, 줄넘기와 같은 유산소 운동을 추천합니다. 보통 유산소 운동은 13분 이후부터 지방이 타기 시작하기 때문에 최소 15~20분 이상 운동 하는 것이 좋습니다.

Q : 마지막으로 다이어트를 시작하는 사람들에게 하고싶은 말이 있나요?

A : 일상생활 속에서 나쁜 음식을 피하고 먹는 양을 줄이세요. 굶는 다이어트는 건강에 해롭습니다. 고기를 끊으면서 몸무게를 줄이는 것은 단백질의 공급이 줄어들어 근육량이 빠르게 감소하게 됩니다. 이때 일반식으로 돌아가면 체지방에 근육이 붙어 살찌기 쉬운 체질로 돌아가게 됩니다. 그러므로 먹고 싶은 음식을 먹되 양을 줄이고 운동을 하는 것이 중요합니다.



Q : 환자가 비만인 경우에는 식단을 따로 구성하는지, 구성한다면 어떤 차이를 두는지 궁금합니다.

A : 체중조절식이 필요한 경우에는 키와 체중을 고려하여 칼로리별로 처방하게 됩니다. 극단적인 처방도 있지만 비만으로 입원하는 사람이 많지 않아서 체중조절식이 활성화된 편은 아닙니다.

전수조사 결과, 입원 환자들의 평균 연령이 70이 넘기 때문에 체중조절 보다는 노인에게 맞는 부드러운 식단을 개발하여 제공하고 있습니다. 또한 얼마나 먹는지가 중요한데, 환자에게 필요한 양을 다 먹는 것을 권유합니다.

INTERVIEW

- 임상 영양사

Q : 자기소개 부탁드립니다.

A : 안녕하세요, 저는 영양사로 28년째 근무하고 있는 영동 세브란스 병원, **임상 영양사** 김우정 입니다.

Q : 다이어트식에서 일반식으로 식사 방식을 바꿀 때 주의할 점이 있나요?

A : 일반식으로 바꾸면 열량이 늘어나고 특히 나트륨 섭취가 증가하게 됩니다. 나트륨이 증가하면 수분을 더 저장하고 체중이 증가하게 되어 붓기가 생깁니다. 짜게 먹지 않는 것이 중요하고 김치나 국 등의 반찬에서 염분 식품을 줄이는 것이 중요합니다. 국은 건더기 위주로만 먹고, 나트륨 배출을 돕는 칼륨, 칼슘 섭취를 늘리면 좋습니다.

Q : 저염식, 원푸드, 저탄고지와 같은 다이어트의 부작용이 있나요?

A : 한 가지 식품만 먹는 방법은 영양소 섭취가 부족해져 나쁜 영향을 미칩니다. 염분을 줄이는 것은 좋지만 염분이 아예 없으면 일일 필요량을 섭취할 수 없게 됩니다. 무염으로 일회성 다이어트를 하여 급격한 체중 감소는 요요 현상을 쉽게 유발합니다. 특히 고지방 식사를 많이 하면 포화지방 섭취가 증가하는데, 포만감으로 살을 뺄 수는 있으나 혈관 질환의 위험도가 증가하므로 다이어트 방법으로 옳지 않습니다.

Q : 당뇨병을 위해 당을 낮추기 위한 요령이 있는가?

A : 비만은 당뇨 뿐만 아니라 성인병과 암의 원인이고 만성질환과 연관됩니다. 당을 낮추기 위해서 혈당을 올리는 영양소의 양을 줄이는 것이 중요합니다. 우리나라는 특히 밥을 통해 얻는 열량이 많기 때문에 탄수화물의 비율을 줄여 총 열량의 약 60%가 넘지 않도록 해야 합니다. 부가적으로 혈당을 더디게 올리기 위해 당지수가 낮은 음식을 먹는 것도 좋습니다. 예를 들면 잡곡밥이나 통밀 빵에는 섬유질이 많아 혈당 상승속도가 느려 당지수가 낮습니다. 그 외에도 채소를 충분히 먹는 것이 중요합니다.

이벤트 달력 스티커판





캘린더를 스티커로 모두 채운 후 010-xxxx-xxxx로 인증샷을 보내 주시면 추첨을 통해 선물을 드립니다!

건강한 습관이

건강한 나를 만든다.

이번 달의 목표



★예시★

SUN

MON

TUE

WED

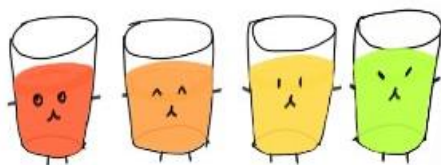
THU

FRI

SAT

Memo





- ① 자몽, 바나나, 방울토마토
지방연소를 돕는 방울토마토와 자몽
펙틴이 들어 있는 바나나가 장운동을 활발하게 함
- ② 청포도, 당근
과음으로 컨디션이 좋지 않을 때
간 기능을 활발하게 해 주는 당근,
비타민이 풍부한 청포도
- ③ 파인애플, 아보카도
항산화 성분이 풍부해 미용에도 효과적
아보카도에 식물성 단백질이 풍부해 포만감이 오래감
- ④ 양배추, 오이
오이가 체내 수분을 빠르게 공급하고 양배추의
비타민 U가 체내 독소, 나트륨 배출

<후기>

민서공밀 (m.seo01): 몸이 건강해지는
느낌이에요. ①번 주스를 먹으면 속이
가벼워져요 ♡

슬픈개구리 (gongju_archive): 운동하고
4번 주스를 먹으면 몸에 수분이 가득해지는
기분이 들어요 ♡

2|숙미암 (yubin0527): 술을 마신 후 2번
주스를 먹으면 숙취가 해소되고 속이
편안해져요. ♡

두번째바람 (secondwind09): 3번
주스는 포만감이 있어서 한끼 대용으로
충분하고 피부도 매끈해져요. ♡



발행 : 국민대학교 식품영양학과 유레카 프로젝트 비만중재프로그램

발행인 : 백인경 교수님, 김채영 조교님,

김민서(20), 류예지(20), 이유빈(20), 임수현(20)

편집/디자인 : 김민서(20), 류예지(20), 이유빈(20), 임수현(20)

발행일 : 2020.12.10