WEBVTT

00:00:14.299 --> 00:00:17.822
-건강한 다이어트 성공비법.

00:00:24.888 --> 00:00:26.174
-안녕하세요.

00:00:26.174 --> 00:00:29.363
이번 호에서는
건강한 다이어트 성공하기에 대해

00:00:29.363 --> 00:00:31.175
구성해 보았습니다.

00:00:31.175 --> 00:00:34.365
전 세계적으로
비만인구가 급증하면서

00:00:34.392 --> 00:00:37.607
다이어트에 대한 관심도
높아지고 있습니다.

00:00:37.636 --> 00:00:40.906
세계보건기구 WHO가
발표한 바에 의하면

00:00:40.906 --> 00:00:45.623
세계비만인구가 5년마다

2배씩 증가하고 있다고 합니다.

00:00:45.623 --> 00:00:49.136
또한 비만을 지구의 심각한
보건 문제 중에 하나로 보아

00:00:49.136 --> 00:00:52.969
치료가 필요한
만성질병이라고 경고했습니다.

00:00:52.969 --> 00:00:55.703
더구나 국제비만발표의
성명에 의하면

00:00:55.703 --> 00:00:57.687
전세계적으로 비만으로 인해

00:00:57.687 --> 00:01:01.758
사망한 사람수가 생활고나
굶주림으로 사망한 사람의 수의

00:01:01.758 --> 00:01:04.012
2배에 이른다고 합니다.

00:01:04.012 --> 00:01:07.741
현대에 들어오면서
산업화와 기계의 광범위한 보급으로

00:01:07.741 --> 00:01:10.739

노동량을 감소,
농업기술의 진보로 인한

00:01:10.739 --> 00:01:12.687
먹을거리의 풍부한 공급은

00:01:12.687 --> 00:01:16.758
전 인류의 20%를
비만으로 만들어놓았습니다.

00:01:16.758 --> 00:01:21.128
이런 분위기 속에서 메스컴이나
각종 매체를 통해 비만인을 위한

00:01:21.128 --> 00:01:25.117
여러 가지 요법들이 소개되고
다이어트에 대한 사회적인 관심이

00:01:25.117 --> 00:01:28.983
점점 더 높아지고 있습니다.

00:01:28.983 --> 00:01:30.285
다이어트를 실행하는 대상은

00:01:30.285 --> 00:01:34.127
주로 비만의 상태에 노출되어 있는
사람들입니다.

00:01:34.127 --> 00:01:37.366

그러나 최근에는
비만이 아님에도 불구하고

00:01:37.366 --> 00:01:38.487
미를 추구하기 위하여

00:01:38.487 --> 00:01:41.685
다이어트를 하는 사람들을
쉽게 볼 수 있습니다.

00:01:41.685 --> 00:01:45.386
다이어트가 비만인뿐만 아니라
정상체중을 유지하는 사람도

00:01:45.386 --> 00:01:48.153
대상으로 한다는 것은
비만 과체중에 대한

00:01:48.153 --> 00:01:51.656
인식이 변했다는 것을
보여주는 예입니다.

00:01:51.656 --> 00:01:54.324
다이어트 전쟁이라고 해도
과언이 아닐 정도로

00:01:54.324 --> 00:01:56.602
많은 사람은
자신의 몸매관리를 위해

00:01:56.602 --> 00:01:58.467
힘쓰고 있습니다.

00:01:58.467 --> 00:02:01.777
또한 과거에
여자에만 국한되었던 다이어트는

00:02:01.777 --> 00:02:06.214
건강상의 이유로 취업과
사회생활, 대인관계 등의 이유로

00:02:06.214 --> 00:02:10.366
남녀노소를 불문하고
다양한 사람들이 행하고 있습니다.

00:02:10.366 --> 00:02:13.309
그러나 사람들은
다이어트에만 몰입하고

00:02:13.309 --> 00:02:14.377
건강을 소홀히 해

00:02:14.377 --> 00:02:17.886
신체가 망가지고
후회하는 경우가 많습니다.

00:02:17.886 --> 00:02:20.602
많은 방법 가운데 자신에게 맞고

00:02:20.602 --> 00:02:24.910
건강도 지킬 수 있는 방법을
찾아내야 할 것입니다.

00:02:58.441 --> 00:03:03.032
그렇다면 잘못된 다이어트의
부작용에는 어떤 것들이 있을까요?

00:03:03.032 --> 00:03:06.035
과도한 다이어트를 포함한
잘못된 다이어트는

00:03:06.035 --> 00:03:08.284
여러 가지 부작용을 일으키게 되는데

00:03:08.284 --> 00:03:13.027
그 대부분은 인체의 필수적인
영양소와 관련해 나타나게 됩니다.

00:03:13.027 --> 00:03:14.777
이런 다이어트의 부작용을

00:03:14.777 --> 00:03:18.227
각 영양소의 생리작용과 함께
알아보겠습니다.

00:03:18.227 --> 00:03:21.582
첫 번째

칼로리에 대한 문제입니다.

00:03:21.582 --> 00:03:25.423
우리 인체가 필요로 하는 칼로리 양은
기초대사량과

00:03:25.423 --> 00:03:28.090
작업대사량을 합한 것입니다.

00:03:28.090 --> 00:03:30.262
기초대사량은
생명을 유지하는 데

00:03:30.262 --> 00:03:33.391
필수적으로 소요되는
최소에너지이기 때문에

00:03:33.391 --> 00:03:35.627
그 이하의 칼로리를 섭취하면

00:03:35.627 --> 00:03:39.545
우리 몸은 몸 속에 저장된
지방을 동원하여 이용하고

00:03:39.545 --> 00:03:42.529
그것도 모자라면
단백질까지 동원하여

00:03:42.529 --> 00:03:45.060

생명유지에 이용하게 됩니다.

00:03:45.060 --> 00:03:47.560
지방성분이 적절하게
공급되지 않으면

00:03:47.560 --> 00:03:50.035
지방대사가 불완전하게 일어나므로

00:03:50.035 --> 00:03:53.083
에너지가 되지 못하고
독소가 생성되어

00:03:53.083 --> 00:03:55.540
산혈증이 일어날 수 있습니다.

00:03:55.540 --> 00:04:00.015
따라서 안전한 체중조절을 위해서는
에너지양을 감소시키되

00:04:00.015 --> 00:04:03.082
지방연소에 필요한
최소량을 공급하면서

00:04:03.082 --> 00:04:06.960
단백질과 에너지 대사에 필요한
모든 필수 미량영양소를

00:04:06.987 --> 00:04:09.280

공급해야 합니다.

00:04:10.179 --> 00:04:13.314
두 번째로 단백질의 문제입니다.

00:04:13.314 --> 00:04:16.431
단백질은 인체를 구성하는
중요한 성분으로

00:04:16.431 --> 00:04:19.941
신진대사에 관여하는
각종 효소를 구성하고

00:04:19.941 --> 00:04:23.382
호르몬의 일부도
단백질로 구성되어 있습니다.

00:04:23.382 --> 00:04:28.315
단백질은 체내에서
에너지공급원으로 직접 이용되지 않고

00:04:28.315 --> 00:04:32.935
체내의 당질과 지방이 동원된 뒤에
단백질이 동원됩니다.

00:04:32.935 --> 00:04:37.131
따라서 과체중이나 비만이 아닌
저상체중 이하인 사람이

00:04:37.131 --> 00:04:41.554
저열량식사를 계속하면
체단백을 에너지로 사용하게 되어

00:04:41.554 --> 00:04:44.277
내장 근육의 소모 등
심각한 건강문제를

00:04:44.277 --> 00:04:46.339
초래할 수 있습니다.

00:04:46.339 --> 00:04:48.751
체내의 단백질 공급이 부족하면

00:04:48.751 --> 00:04:52.163
새로운 단백질체 구성이
이루어질 수 없습니다.

00:04:52.163 --> 00:04:57.729
또한 공급되는 단백질의 질이 나쁘면
그 영향은 더욱 심해져서

00:04:57.729 --> 00:05:00.099
효소, 호르몬도 생성되지 않아

00:05:00.099 --> 00:05:04.091
대사에 이상이 생기고
탈모증이 나타날 수 있습니다.

00:05:04.091 --> 00:05:08.641
또 골격의 형태에 이상이 생겨
뼈도 쉽게 부러질 수 있으며

00:05:08.641 --> 00:05:11.045
빈혈이 나타날 수 있습니다.

00:05:11.045 --> 00:05:15.854
이 외에도 면역계를 약화시켜서
질병에 대한 저항력을 떨어뜨리고

00:05:15.854 --> 00:05:19.398
질병의 치유가 늦어지게 하는
원인이 되기도 합니다.

00:05:19.398 --> 00:05:22.540
따라서 어떤 방법으로
다이어트를 하더라도

00:05:22.540 --> 00:05:23.522
단백질을 공급에는

00:05:23.522 --> 00:05:27.581
차질이 없도록 하는 것이
중요합니다.

00:05:27.581 --> 00:05:30.458
세 번째로 비타민의 문제입니다.

00:05:30.458 --> 00:05:34.097
비타민은 그 자체가
칼로리로 이용되는 것은 아니지만

00:05:34.097 --> 00:05:37.345
인체의 에너지 생산을 비롯한
모든 신진대사를 조절하는

00:05:37.345 --> 00:05:39.450
중요한 영양소입니다.

00:05:39.450 --> 00:05:42.491
따라서 이들 필수비타민의
결핍이 일어나면

00:05:42.491 --> 00:05:45.711
여러 형태의 이상 증세가
나타나게 됩니다.

00:05:45.711 --> 00:05:49.223
특히 비타민C와 B군은
수용성 비타민으로

00:05:49.223 --> 00:05:52.463
체내에 저장되지 않아
결핍되기가 쉬우므로

00:05:52.463 --> 00:05:55.530
매일 음식을 통해

섭취해야 합니다.

00:05:55.557 --> 00:05:59.059
이에 비해 비타민A, D, E, K는

00:05:59.032 --> 00:06:02.193
지용성으로서 체내에 저장이 가능하므로

00:06:02.193 --> 00:06:04.430
부족증은 쉽게 나타나지 않지만

00:06:04.430 --> 00:06:07.165
장기간 불량한 식사가 지속할 때는

00:06:07.165 --> 00:06:13.007
역시 결핍증이 나타날 수 있으므로
적당한 섭취를 해야 합니다.

00:06:13.007 --> 00:06:17.605
네 번째로 미네랄,
특히 칼슘과 철의 문제입니다.

00:06:17.605 --> 00:06:21.891
성인의 1일 칼슘 권장량은
800mg인데 비해서

00:06:21.891 --> 00:06:26.463
일반적으로 보고 되고 있는
섭취량은 400에서 500mg으로

00:06:26.463 --> 00:06:29.833
권장량의 약 절반 정도로
나타나고 있습니다.

00:06:29.833 --> 00:06:32.631
특히 임신이나
수유기에 있는 여성은

00:06:32.631 --> 00:06:36.319
일반 성인의 약 2배 이상을
더 섭취해야 합니다.

00:06:36.319 --> 00:06:39.928
칼슘은 뼈를 구성하는 성분으로
존재하는 것 외에

00:06:39.928 --> 00:06:44.513
혈액 내에도 일정량 함유되고 있어
근육의 긴장 정도를 조절하는 등

00:06:44.513 --> 00:06:47.385
매우 중요한 기능에
관여하고 있습니다.

00:06:47.385 --> 00:06:50.783
따라서 칼슘의 혈중 농도가
정상 이하가 되면

00:06:50.783 --> 00:06:53.318
혈액응고 이상, 신경과민,

00:06:53.318 --> 00:06:56.088
근육의 경련 등이
생길 수도 있습니다.

00:06:56.088 --> 00:06:58.880
심한 다이어트로
장기간 결식을 하게 되면

00:06:58.880 --> 00:07:02.535
남성호르몬이 늘고
여성호르몬이 감소하므로

00:07:02.535 --> 00:07:04.879
뼈의 깔슘이 쉽게 빠져나가게 되어

00:07:04.879 --> 00:07:08.438
젊은 나이에도
골다공증이 나타날 수 있습니다.

00:07:08.438 --> 00:07:11.146
또한 오랜 다이어트는
철분 결핍에 의한

00:07:11.146 --> 00:07:14.723
빈혈을 일으키기 쉽습니다.

00:07:14.723 --> 00:07:18.301
다섯째 요요현상에 대한
문제입니다.

00:07:18.301 --> 00:07:20.623
요요 효과는 체중 감량 후에

00:07:20.623 --> 00:07:25.119
다시 체중 증가가 일어나는 현상을
말하는 것으로 이를 체중 재순환

00:07:25.119 --> 00:07:28.344
또는 요요 다이어트라고도 합니다.

00:07:28.344 --> 00:07:31.718
우리 몸은 환경 변화에 대해
항상 일정한 상태를

00:07:31.718 --> 00:07:33.898
유지하려고 하는 성질이 있는데

00:07:33.898 --> 00:07:36.364
다이어트로 급격하게 체중이 줄어들면

00:07:36.364 --> 00:07:40.042
우리 몸은 이것을 회복하려고
노력하게 됩니다.

00:07:40.042 --> 00:07:43.628

즉 감량된 체중이
유지되는 시간이 길면 길수록

00:07:43.628 --> 00:07:47.774
장기적으로 체중이 증가할 가능성은
적어지는 것이기 때문에

00:07:47.774 --> 00:07:50.609
관리를 잘하는 것이 중요합니다.

00:07:50.609 --> 00:07:55.331
지금까지 잘못된 다이어트의
부작용 5가지에 대해 알아보았습니다.

00:07:55.331 --> 00:07:59.633
이를 잘 숙지해
올바른 다이어트를 하시기 바랍니다.

00:08:01.299 --> 00:08:03.735
전문강사님의 동영상 강의를 통해

00:08:03.735 --> 00:08:07.460
건강한 다이어트 성공 비법에 대해서
알아보겠습니다.

00:08:07.460 --> 00:08:12.408
강의시작 버튼을 클릭하여
강의를 들어볼까요?

00:08:18.592 --> 00:08:20.879
-안녕하세요.
김진희입니다.

00:08:20.879 --> 00:08:24.747
세계보건기구인 WHO가
발표한 바에 의하면

00:08:24.747 --> 00:08:29.282
세계비만인구가 5년마다
2배씩 증가하고 있습니다.

00:08:29.282 --> 00:08:33.171
이제는 비만을 지구의
심각한 보건 문제 중에 하나로

00:08:33.171 --> 00:08:37.345
치료가 필요한 만성질병이라고
경고하고 있습니다.

00:08:37.345 --> 00:08:41.434
그 때문인지 최근 다이어트에 대한
사회적인 관심이 점점 더

00:08:41.434 --> 00:08:43.089
높아지고 있는데요.

00:08:43.089 --> 00:08:47.686
오늘은 우리가족의 건강과

미용을 위해 쉽고 부작용 없는

00:08:47.686 --> 00:08:51.782
건강 다이어트 방법에 대해
이야기해 보겠습니다.

00:08:51.782 --> 00:08:54.676
여러 가지 좋다는 다이어트를
다 해 봤는데

00:08:54.676 --> 00:08:57.546
모두 실패한 경험
많이 해 보셨을 겁니다.

00:08:57.546 --> 00:09:00.369
그렇다면 어떻게 해야
다이어트를 성공할 수 있을지

00:09:00.369 --> 00:09:02.327
한번 살펴보겠습니다.

00:09:02.327 --> 00:09:05.965
우선 배고픔을 참으면서
다이어트를 해서는 안 됩니다.

00:09:05.965 --> 00:09:11.221
배고픔은 생리적인 문제이기 때문에
의지력만으로 해결되지 않습니다.

00:09:11.221 --> 00:09:14.830
따라서 배고프지 않으면서
식사량을 줄일 수 있는

00:09:14.830 --> 00:09:19.729
가장 좋은 방법으로
조금씩 자주 먹는 것이 필요합니다.

00:09:19.729 --> 00:09:22.945
또한 하루 세 끼를
절대 거르지 않으면서

00:09:22.945 --> 00:09:24.724
점심과 저녁 사이,

00:09:24.724 --> 00:09:28.049
혹은 저녁 식사 이후
간식을 합니다.

00:09:28.049 --> 00:09:31.772
물론 한 번에 먹는 양은
지금보다 줄여야합니다.

00:09:31.772 --> 00:09:34.920
간식으로 먹는 우유 한 잔이나
사과 한 개도

00:09:34.920 --> 00:09:37.676
한끼 식사로 생각해야 합니다.

00:09:37.676 --> 00:09:40.095
우리 몸이 식사량이
약간 부족하다고

00:09:40.095 --> 00:09:44.069
아쉬움은 느끼겠지만
계속해서 음식이 들어오기 때문에

00:09:44.069 --> 00:09:47.856
안심하고 배고픈 신호를
내보내지 않게 됩니다.

00:09:47.856 --> 00:09:51.202
이렇게 3주에서 4주 동안
습관을 들이면

00:09:51.202 --> 00:09:54.780
위장을 크기가 줄어들어서
전보다 적게 먹어도

00:09:54.780 --> 00:09:57.740
똑같은 포만감을 느낄 수 있습니다.

00:09:57.740 --> 00:10:01.017
다음은 식사속도를
최대한 늦추는 것입니다.

00:10:01.017 --> 00:10:05.090

음식을 씹고 있는 동안
수저를 내려놓는 것만으로도

00:10:05.090 --> 00:10:09.176
식사량을 줄이고 천천히 먹는 데
도움이 될 수 있습니다.

00:10:09.176 --> 00:10:13.435
따라서 맛을 즐기면서
천천히 5번 씹어먹는 것이

00:10:13.435 --> 00:10:17.843
급하게 10번 먹는 것보다
만족감을 더 주게 됩니다.

00:10:17.843 --> 00:10:21.342
섬유질이 풍부한 음식을
많이 먹는 것도 좋습니다.

00:10:21.342 --> 00:10:26.266
고기집에서도 상 위에 있는 채소를
의식적으로 많이 먹으려고 하다 보면

00:10:26.266 --> 00:10:29.089
좋아하는 고기도 즐기면서
적게 먹고도

00:10:29.089 --> 00:10:31.643
포만감을 느낄 수 있습니다.

00:10:31.643 --> 00:10:34.611
식사 전과 식사 중
물을 마시는 것도

00:10:34.611 --> 00:10:37.431
식욕을 조절하는 데
도움이 됩니다.

00:10:37.431 --> 00:10:40.488
마지막으로 메뉴에도
변화가 필요합니다.

00:10:40.488 --> 00:10:44.109
근래에 어른이나 아이들 모두
기름진 음식에 입맛이

00:10:44.109 --> 00:10:46.572
길들여져 있는 경우가 많은데요.

00:10:46.572 --> 00:10:51.339
감자튀김 대신에 구운 감자,
볶음밥 대신에 비빔밥,

00:10:51.339 --> 00:10:55.083
프라이드 치킨 대신에
석쇠에 구운 닭고기 바비큐처럼

00:10:55.083 --> 00:10:56.150

건강에 좋은 식품으로

00:10:56.150 --> 00:10:59.332
메뉴를 점차
바꿔보는 것이 어떨까요?

00:10:59.332 --> 00:11:02.916
이런 식으로 2주에서 4주 동안
입맛을 길들이면

00:11:02.916 --> 00:11:07.160
고지방 식품에 대한 강렬한 욕구가
점차 줄어들 것입니다.

00:11:07.160 --> 00:11:10.228
특히 율무차는
식욕을 억제하는 효과가 있다니

00:11:10.228 --> 00:11:12.657
참고하시기 바랍니다.

00:11:12.657 --> 00:11:15.041
다음은 건강하게
다이어트를 하려면 그러면

00:11:15.041 --> 00:11:17.627
어떻게 해야 될지
그 방법에 대해서

00:11:17.627 --> 00:11:20.335
한번 살펴보도록 하겠습니다.

00:11:20.335 --> 00:11:25.496
첫 번째로 가장 중요한 것은
체중이 아닌 체지방 줄이기입니다.

00:11:25.496 --> 00:11:29.894
단기간 다이어트를 했을 때
부작용이 나타내는 가장 큰 원인은

00:11:29.894 --> 00:11:33.493
다이어트의 근본목적을 상실한 채
체중이라는 숫자에

00:11:33.493 --> 00:11:36.522
빠른 변화에만 집착하기 때문입니다.

00:11:36.522 --> 00:11:41.605
다이어트는 불필요한 체지방을 줄이고
인체의 대상기능을 정상화하여

00:11:41.605 --> 00:11:43.296
건강을 도모하는 것이지

00:11:43.296 --> 00:11:46.744
단순히 몸무게를 줄이는 것이
아닙니다.

00:11:46.744 --> 00:11:50.581
그러나 많은 사람들이 체지방,
근육, 수분 등

00:11:50.581 --> 00:11:52.705
체성분의 비율은 배제하고

00:11:52.705 --> 00:11:55.753
몸무게가 줄어들기만을
바라고 있습니다.

00:11:55.753 --> 00:11:58.434
그래서 무작정 굶거나
절식을 하고

00:11:58.434 --> 00:12:01.338
무리하게 운동하거나
심지어는 적절하지 못한

00:12:01.338 --> 00:12:04.116
약물을 복용하기도 합니다.

00:12:04.116 --> 00:12:08.779
이러한 잘못된 생각과 방법이
불필요한 체지방을 줄이기보다는

00:12:08.779 --> 00:12:13.563
필요한 근육과 수분 등을
감소시키고 대사작용을 망가뜨려서

00:12:13.563 --> 00:12:16.281
다시 살이 찌는
요요현상을 유발하고

00:12:16.281 --> 00:12:20.518
결국 건강을 약화시키는
결과를 초래하는 것입니다.

00:12:20.518 --> 00:12:23.132
다음으로 짧은 기간 안에
살을 빼는 데는

00:12:23.132 --> 00:12:25.387
식이요법이 매우 중요합니다.

00:12:25.387 --> 00:12:28.796
식이요법은 다이어트의
근간이기 때문인데요.

00:12:28.796 --> 00:12:31.601
그렇다고 너무 집착해서는
안 됩니다.

00:12:31.601 --> 00:12:35.904
특히 단기간에 살을 빼기 위해
식사량을 지나치게 줄이거나

00:12:35.904 --> 00:12:38.715

아예 먹지 않을 경우
몸 안으로 들어오는

00:12:38.715 --> 00:12:42.626
음식물이 줄어들어
체중은 금세 줄어들겠지만

00:12:42.626 --> 00:12:46.449
나중에 정상대로 식사를 하게 되면
다시 쉽게 살이 찌는

00:12:46.449 --> 00:12:49.464
요요현상이 발생하는 것입니다.

00:12:49.464 --> 00:12:53.356
그리고 불규칙한 식사시간부터
바로잡아야 합니다.

00:12:53.356 --> 00:12:57.514
비만을 일으키는 가장 큰 원인은
식사습관에 있습니다.

00:12:57.514 --> 00:13:01.408
불규칙한 식사습관은 과식과
폭식을 조장하고

00:13:01.408 --> 00:13:03.364
비만을 악화시킬 뿐만 아니라

00:13:03.364 --> 00:13:07.662
신진대상을 방해해서
살이 찌기 쉬운 체질로 만듭니다.

00:13:07.662 --> 00:13:10.459
따라서 살을 빼는 데
규칙적인 식사시간은

00:13:10.459 --> 00:13:12.570
매우 중요합니다.

00:13:12.570 --> 00:13:14.852
다음은 적게 먹는 소식보다는

00:13:14.852 --> 00:13:17.924
일정한 양을 섭취하는 것이
효과적입니다.

00:13:17.924 --> 00:13:22.269
식사량을 일정하게 하지 않고
소식과 과식을 반복하면

00:13:22.269 --> 00:13:26.768
우리 몸은 필요한 영양소를
제때 충분한 양만큼 얻을 수 없어서

00:13:26.768 --> 00:13:30.718
몸 안으로 들어오는 영양분을
자꾸만 저장하려고 하기 때문에

00:13:30.718 --> 00:13:32.797
살이 찌기 쉽습니다.

00:13:32.797 --> 00:13:36.649
따라서 우리 몸에 안심하고
음식물을 소화하거나

00:13:36.649 --> 00:13:41.205
흡수하고 배설할 수 있도록
일정한 양을 섭취해야 합니다.

00:13:41.205 --> 00:13:43.643
더불어 섭취량은
다이어트의 목표와

00:13:43.643 --> 00:13:48.107
자신의 몸 상태를 고려해서
이전보다 줄이는 것이 필요한데요.

00:13:48.107 --> 00:13:51.639
갑자스럽게 식사량을 줄이면
본인도 힘들지만

00:13:51.639 --> 00:13:56.818
몸도 쉽게 적응하지 못하기 때문에
서서히 줄이도록 해야 합니다.

00:13:56.818 --> 00:13:59.410

간식은 가급적 삼가는 것이 좋지만

00:13:59.410 --> 00:14:02.556
너무 배가 고플 때는
식사와 식사 사이에

00:14:02.556 --> 00:14:06.173
야채주스나 우유,
고구마나 감자, 과일 등을

00:14:06.173 --> 00:14:10.486
소량 섭취하여
공복을 달래면 효과적입니다.

00:14:10.486 --> 00:14:12.565
먹을거리는
다이어트에 도움이 되는 것으로

00:14:12.565 --> 00:14:14.160
대체해야 하는데요.

00:14:14.160 --> 00:14:18.177
우선 인스턴트음식이나
패스트푸드, 가공식품,

00:14:18.177 --> 00:14:21.400
기름진 음식, 밀가루 음식 등은
삼가야 하고

00:14:21.400 --> 00:14:25.856
술과 커피, 청량음료 등도
피하는 것이 좋습니다.

00:14:25.856 --> 00:14:28.673
다이어트 식단으로는
한식이 가장 좋은데

00:14:28.673 --> 00:14:32.747
각종 영양소는 골고루 갖추고 있으면서

00:14:32.747 --> 00:14:37.037
기름기가 적어서 다이어트에는
안성맞춤이기 때문입니다.

00:14:37.037 --> 00:14:39.677
따라서 가급적 한식으로 먹되

00:14:39.677 --> 00:14:42.971
칼로리가 낮은 식재료를
선택하는 것이 좋습니다.

00:14:42.971 --> 00:14:47.004
예를 들면 쌀밥 대신에
보리밥이나 발아현미밥,

00:14:47.004 --> 00:14:50.235
검은콩밥 등으로
대체하는 것이 좋습니다.

00:14:50.235 --> 00:14:54.501
쌀은 탄수화물 비율이 높지만
보리나 발아현미, 검은콩,

00:14:54.501 --> 00:14:58.663
수수 등은 탄수화물 함량이
쌀보다 낮고

00:14:58.663 --> 00:15:02.398
식이섬유와 비타민 등은
더 풍부해서 체중을 줄이는 데

00:15:02.398 --> 00:15:05.045
효과적이기 때문입니다.

00:15:05.045 --> 00:15:09.717
마찬가지로 반찬도
소시지나 햄 등의 가공식품보다는

00:15:09.717 --> 00:15:15.633
유기농채소와 김치, 된장과 같은
발효식품을 섭취하도록 합니다.

00:15:15.633 --> 00:15:20.032
아무리 다이어트를 하더라도
단백질 섭취는 꼭 필요합니다.

00:15:20.032 --> 00:15:24.678

육류라고 무조건 피할 것이 아니라
가급적 지방이 적은 육류부위를

00:15:24.678 --> 00:15:26.969
선택하는 것이 좋습니다.

00:15:26.969 --> 00:15:32.553
단백질식품으로는 콩이나 두부,
고등어, 닭가슴살, 꽁치,

00:15:32.553 --> 00:15:35.963
우유 등과 같이
양질의 단백질이 풍부하면서

00:15:35.963 --> 00:15:40.342
칼로리는 낮은 식품으로
대체하면 더욱 효과적입니다.

00:15:40.342 --> 00:15:43.732
다음으로 신진대사를 활성화해서
에너지를 빠르고

00:15:43.732 --> 00:15:45.717
효과적으로 소비시키면서

00:15:45.717 --> 00:15:49.047
체내의 독소와 노폐물을
원활하게 배출해 주는

00:15:49.047 --> 00:15:53.286
비타민과 식이섬유를
섭취하는 것이 필수적입니다.

00:15:53.286 --> 00:15:57.568
또한 비타민과 식이섬유는
혈중 콜레스테롤 수치를 낮춰서

00:15:57.568 --> 00:16:01.564
고혈압이나 심장병과 같은
성인병 예방에도 도움이 되고

00:16:01.564 --> 00:16:04.823
장기능을 높여서
다이어트 도중 발생하기 쉬운

00:16:04.823 --> 00:16:07.804
변비도 예방을 해 줍니다.

00:16:07.804 --> 00:16:11.883
포만감을 느끼게 해 주는
콜리시스토키닌이라는 호르몬은

00:16:11.883 --> 00:16:15.637
식사를 시작한 후 20분이 지나야
분비되기 시작하는데요.

00:16:15.637 --> 00:16:19.542
이 때문에 많이 씹지 않고

급하게 음식을 먹으면

00:16:19.542 --> 00:16:21.530
과식하기 쉬워지는 반면

00:16:21.530 --> 00:16:25.923
오래 씹으면서 천천히 먹으면
뇌의 포만중추를 자극하여서

00:16:25.923 --> 00:16:29.106
자연스럽게 소식을 할 수 있습니다.

00:16:29.106 --> 00:16:32.824
과식은 위에 부담을 주고
위장장애를 일으킬 수 있으므로

00:16:32.824 --> 00:16:36.668
천천히 식사하는 습관을
들이는 것도 중요합니다.

00:16:36.668 --> 00:16:40.893
또한 음식은 자신이
먹을 만큼만 덜어서 먹으면

00:16:40.893 --> 00:16:44.126
식사량도 조절할 수 있고
적은 그릇을 이용하면

00:16:44.126 --> 00:16:46.867

과식을 방지하는 데
도움이 됩니다.

00:16:46.867 --> 00:16:49.992
이 외에도 음식을
작은 크기로 잘라서

00:16:49.992 --> 00:16:53.932
여러 번에 걸쳐 나눠 먹거나
식사공간이나 식탁 그리고

00:16:53.932 --> 00:16:55.931
그릇 등을 식욕을 자극하는

00:16:55.931 --> 00:16:58.900
붉은 계열보다는
식욕을 억제하는 파란 계열의

00:16:58.900 --> 00:17:02.269
색상을 사용하는 것도
다이어트를 하는 데 도움이 되니

00:17:02.269 --> 00:17:05.248
활용해 보시기 바랍니다.

00:17:05.248 --> 00:17:09.292
다이어트의 효과를 높이려면
섭취량을 줄이는 것도 중요하지만

00:17:09.292 --> 00:17:10.884
몸 속의 독소를 배출하여

00:17:10.884 --> 00:17:14.288
신진대사를 촉진하는 것도
필요합니다.

00:17:14.288 --> 00:17:18.663
몸의 독소, 노폐물 등이 쌓이면
장기가 제기능을 못하고

00:17:18.663 --> 00:17:21.000
에너지 소비가
효율적으로 되지 않아서

00:17:21.000 --> 00:17:24.655
살이 쉽게 찌는 체질로
바뀌기 때문입니다.

00:17:24.655 --> 00:17:28.421
즉 짧은 시간 내에
다이어트를 효과를 높이려면

00:17:28.421 --> 00:17:32.956
총섭취 칼로리는 낮추되
각종 영양소는 골고루 섭취하고

00:17:32.956 --> 00:17:36.911
몸 속의 독소를

원활하게 배출해 줘야 합니다.

00:17:36.911 --> 00:17:41.901
몸 속의 독소 배출을 돕는 음식에는
미역과 다시마 같은 해조류,

00:17:41.901 --> 00:17:47.871
김치나 된장과 같은 발효식품.
양파, 마늘, 고추와 표고버섯,

00:17:47.871 --> 00:17:53.763
토마토, 호박, 양배추,
콩, 팥, 연근 등이 있습니다.

00:17:53.763 --> 00:17:58.062
다음은 다이어트를 하면 역시
운동을 빼놓을 수가 없게 되는데요.

00:17:58.062 --> 00:17:59.746
그러면 어떻게 해야
다이어트에 도움이 되는

00:17:59.746 --> 00:18:02.837
운동을 할 수 있을지
한번 살펴보겠습니다.

00:18:02.837 --> 00:18:05.906
살을 빼기 위해서는
유산소운동과 근력운동을

00:18:05.906 --> 00:18:07.419
병행해야 합니다.

00:18:07.419 --> 00:18:12.634
걷기, 조깅, 자전거, 스탭퍼 등은
모두 유산소운동입니다.

00:18:12.634 --> 00:18:15.445
살빼기에 가장 좋은
유산소운동의 원칙은

00:18:15.445 --> 00:18:20.583
몸 전체를 리드미컬하게 움직여
전신근육을 사용하여야 하고

00:18:20.583 --> 00:18:24.593
운동강도는 약간 빠르다 싶은
정도로 진행합니다.

00:18:24.593 --> 00:18:27.809
운동강도가 너무 낮으면
효과를 보기 힘들고

00:18:27.809 --> 00:18:29.641
운동강도가 너무 높으면

00:18:29.641 --> 00:18:32.428
지방보다

탄수화물 대사가 원활해져서

00:18:32.428 --> 00:18:35.960
원활한 체지방의 감소보다는
근육량이 상승하는 결과를

00:18:35.960 --> 00:18:38.292
초래할 수 있습니다.

00:18:38.292 --> 00:18:41.570
시간은 지속적으로
60분 정도 하는 것이 좋은데요.

00:18:41.570 --> 00:18:45.091
장시간 운동할수록
지방의 에너지 동원률이

00:18:45.091 --> 00:18:47.161
높아지기 때문입니다.

00:18:47.161 --> 00:18:51.352
그래서 걷기와 뛰기 같이
장시간 수행하기 편하고

00:18:51.352 --> 00:18:54.447
대사상태가 비교적 안정적인
한 가지 운동을

00:18:54.447 --> 00:18:57.230

지속적으로 하는 것이 좋습니다.

00:18:57.230 --> 00:19:00.887
스스로 60분 정도 운동이 가능한
강도를 찾아서

00:19:00.887 --> 00:19:03.399
조금씩 올리는 것이 바람직합니다.

00:19:03.399 --> 00:19:06.201
단 땀을 많이 흘려야
운동이 된다는 것은

00:19:06.201 --> 00:19:08.364
잘못된 상식입니다.

00:19:08.364 --> 00:19:12.513
유산소 운동을 통해
몸 전체의 체지방량이 감소되어야만

00:19:12.513 --> 00:19:15.299
몸 둘레가 감소되는 것입니다.

00:19:15.299 --> 00:19:17.819
그럼 근력운동은
어떻게 하는 것이 좋은지

00:19:17.819 --> 00:19:19.934
한번 살펴보겠습니다.

00:19:19.934 --> 00:19:22.391
먼저 복부근력운동입니다.

00:19:22.391 --> 00:19:25.933
복부의 근력운동 방법으로는
윗몸일으키기와 같은

00:19:25.933 --> 00:19:29.142
복근운동이 효과적이라고 할 수 있습니다.

00:19:29.142 --> 00:19:33.909
하지만 지방을 연소하기 위해서
20분 이상 유산소운동을 해야 하는데

00:19:33.909 --> 00:19:38.577
윗몸일으키기만 20분을 하는 것이
힘이 들 수 있습니다.

00:19:38.577 --> 00:19:42.941
또한 내장지방이 쌓인 사람이
갑자기 복근운동을 하면

00:19:42.941 --> 00:19:44.805
허리에 무리가 가기 쉬우므로

00:19:44.805 --> 00:19:48.278
조금 빠른 걸음으로
1만보 정도 걸은 다음

00:19:48.278 --> 00:19:52.714
5분간 윗몸일으키기를 하거나
훌라후프를 하는 것이 좋습니다.

00:19:52.714 --> 00:19:54.637
특히 윗몸일으키키를 할 때는

00:19:54.637 --> 00:19:57.406
다리를 잡지 않은 상태로
하는 것이 좋은데요.

00:19:57.406 --> 00:20:00.619
다리를 잡아주게 되면
복부 자체의 힘 외에

00:20:00.619 --> 00:20:03.991
허벅지근을 사용하게 되기 때문입니다.

00:20:03.991 --> 00:20:08.249
효과적인 복부근력운동에
체후굴이라는 방법이 있는데요.

00:20:08.249 --> 00:20:11.296
바로 엎드려서
허리 뒷 근육의 힘으로

00:20:11.296 --> 00:20:13.877
상체를 들어올리는 운동입니다.

00:20:13.877 --> 00:20:18.292
체후굴은 유산소운동과
복부근력운동을 병행하면서

00:20:18.292 --> 00:20:21.504
살도 빼지고
뱃살도 잡을 수 있습니다.

00:20:21.504 --> 00:20:24.307
그러나 체중감량에서는
운동 하나만으로는

00:20:24.307 --> 00:20:26.220
효과를 크게 볼 수 없기 때문에

00:20:26.220 --> 00:20:30.166
항상 식사조절과 병행해서
실시해야 합니다.

00:20:30.166 --> 00:20:32.951
두 번째로
허벅지 근력운동입니다.

00:20:32.951 --> 00:20:35.886
허벅지 근력을 키우기 위한
운동 방법에는

00:20:35.886 --> 00:20:39.858

적당한 걷기와 더불어
다리와 허리를 쭉쭉 펴주는

00:20:39.858 --> 00:20:43.709
스트레칭이나 체조가
혈액순환도 돕기 때문에 좋은데요.

00:20:43.709 --> 00:20:47.442
집에서 간단히 할 수 있는 운동으로
누워서 왼발을

00:20:47.442 --> 00:20:53.044
오른발의 바깥쪽에서 교차한 후
왼발 옆으로 최대한 들어올립니다.

00:20:53.044 --> 00:20:56.834
이때 오른발 뒤꿈치도 동시에
들어올려야 합니다.

00:20:56.834 --> 00:21:01.170
이번에는 팔의 근력을 키우는
운동 방법에 대해 살펴보겠습니다.

00:21:01.170 --> 00:21:06.705
양 팔을 어깨넓이로 벌리고 서서
손바닥을 위로 보이게 한 다음에

00:21:06.705 --> 00:21:08.780
앞으로 쭉 뻗습니다.

00:21:08.780 --> 00:21:10.492
주먹을 가볍게 쥐고

00:21:10.492 --> 00:21:14.091
천천히 팔을 접었다 폈다
반복합니다.

00:21:14.091 --> 00:21:16.612
이때 팔이 벌어지지 않아야 하고

00:21:16.612 --> 00:21:20.378
양손이 귀에 닿을 정도로
접어줍니다.

00:21:20.378 --> 00:21:24.207
덤벨을 이용해 꾸준히
운동하는 것도 효과적입니다.

00:21:24.207 --> 00:21:26.016
마지막으로 종아리인데요.

00:21:26.016 --> 00:21:30.247
하체순환이 원활하지 않은 경우
허벅지나 종아리가 잘 붓고

00:21:30.247 --> 00:21:32.661
살이 찌기 쉽습니다.

00:21:32.661 --> 00:21:36.246
또한 한번 살이 찌면
잘 빠지지도 않습니다.

00:21:36.246 --> 00:21:39.979
하루 종일 앉아서 생활하기 때문에
혈액순환이 안 돼서

00:21:39.979 --> 00:21:42.038
살이 찌는 경우도 많죠.

00:21:42.038 --> 00:21:45.219
효과적인 종아리 근력운동은
누워서 두 다리를

00:21:45.219 --> 00:21:48.850
몸통과 직각이 되도록
밀어들어올린 상태에서

00:21:48.850 --> 00:21:51.495
자전거 타는 동작을 하는 것입니다.

00:21:51.495 --> 00:21:54.842
속도는 빠를수록 좋고
횟수를 정하기보다는

00:21:54.842 --> 00:21:57.605
시간을 정해서 하는 것이 좋습니다.

00:21:57.605 --> 00:22:02.762
처음에는 2, 3분간 30번 정도
반복하여 시행합니다.

00:22:02.762 --> 00:22:06.000
굉장히 다양한
다이어트 방법들이 있는데요.

00:22:06.000 --> 00:22:08.762
자신과 가족들에게 맞는
다이어트 방법을

00:22:08.762 --> 00:22:10.412
올바르게 사용하셔서

00:22:10.412 --> 00:22:14.388
가족들 모두 건강을
유지하실 수 있었으면 좋겠습니다.

00:22:18.135 --> 00:22:21.588
-건강한 다이어트 식단을
기준을 소개해 드립니다.

00:22:21.588 --> 00:22:23.731
다이어트를 할 때 한 끼당

00:22:23.731 --> 00:22:28.411
평균 400에서 600kcal가
권장식단입니다.

00:22:28.411 --> 00:22:32.571
먼저 접시는 손바닥 두 개를
펼친 넓이로 준비합니다.

00:22:32.571 --> 00:22:36.370
준비가 되었다면 접시의 절반은
채소나 나물 등

00:22:36.370 --> 00:22:38.995
싱겁고 푸른 것들로 채웁니다.

00:22:38.995 --> 00:22:42.314
그리고 나머지 절반은 밥이나
빵으로 채운 후

00:22:42.314 --> 00:22:45.947
나머지 절반은 생선이나
육류를 준비합니다.

00:22:45.947 --> 00:22:48.637
이렇게 먹는 경우
높이와 밀도에 따라

00:22:48.637 --> 00:22:50.219
약간의 차이는 있겠지만

00:22:50.219 --> 00:22:55.348
일반적으로 400에서 600kcal를

챙겨먹을 수 있습니다.

00:22:58.205 --> 00:23:00.780
건강한 다이어트를 위한 대표식단인

00:23:00.780 --> 00:23:03.816
닭안심부추볶음을
소개해 드립니다.

00:23:03.816 --> 00:23:06.849
닭고기와 부추는
궁합이 잘 맞는 식품이며

00:23:06.849 --> 00:23:09.187
특히 부추는 원기회복에 좋고

00:23:09.187 --> 00:23:13.027
향이 좋아 맛있는 요리를
완성시켜줍니다.

00:23:13.027 --> 00:23:17.963
재료와 요리순서를 꼼꼼히
읽어보신 후 직접 요리해 보세요.

00:23:19.498 --> 00:23:21.077
또 다른 대표 식단인

00:23:21.077 --> 00:23:24.040
키위닭고기잡탕밥을

소개해 드립니다.

00:23:24.040 --> 00:23:25.838
키위는 칼로리가 낮고

00:23:25.838 --> 00:23:30.747
비타민C는 오렌지의 2배,
비타민E는 사과의 6배이며

00:23:30.747 --> 00:23:35.124
섬유소는 바나나보다 6배나 많아
변비해소에 도움이 돼

00:23:35.124 --> 00:23:37.671
다이어트에 적합한 과일입니다.

00:23:37.671 --> 00:23:39.987
재료와 요리순서를
꼼꼼히 읽어보신 후

00:23:39.987 --> 00:23:42.190
직접 요리해 보세요.

00:23:42.190 --> 00:23:45.990
참고로 관련 사이트 및
관련 서적 알아보기를 클릭하시면

00:23:45.990 --> 00:23:47.932
관련 사이트와 서적 등

00:23:47.932 --> 00:23:49.967
다양한 정보를
확인하실 수 있으므로

00:23:49.967 --> 00:23:52.229
꼭 확인해 보세요.

00:23:53.987 --> 00:23:56.521
건강한 다이어트 방법을
소개합니다.

00:23:56.521 --> 00:23:58.818
먼저 식이요법이 중요합니다.

00:23:58.818 --> 00:24:01.634
식이요법을 할 때는
독소를 배출하는 식품들을

00:24:01.634 --> 00:24:03.658
이용하는 것이 좋습니다.

00:24:03.658 --> 00:24:07.824
그리고 불규칙한 식사시간부터
바로잡는 것이 중요합니다.

00:24:07.824 --> 00:24:10.673
음식을 조금씩 여러 차례
나눠 먹으며

00:24:10.673 --> 00:24:14.969
소식보다 일정한 양이
더 효과적임을 잊지 마세요.

00:24:14.969 --> 00:24:18.612
또 체중이 아닌 체지방 줄이기에
주력해야 합니다.

00:24:18.612 --> 00:24:21.991
칼로리가 낮은 재료로
한식으로 먹는 것이 좋으며

00:24:21.991 --> 00:24:25.800
오래 씹기는
다이어트의 기본 중에 기본니다.

00:24:25.800 --> 00:24:29.131
비타민과 식이섬유가
풍부한 식품은 필수이며

00:24:29.131 --> 00:24:32.858
무조건 고기를 안 먹는 것은
오히려 마이너스이므로

00:24:32.858 --> 00:24:35.373
적당히 섭취하는 것이 좋습니다.

00:24:35.373 --> 00:24:39.188

건강한 다이어트 성공비법.vtt
프린트하기 버튼을 클릭하시면
프린트하실 수 있습니다.