

[연수강좌]

유태우 다이어트

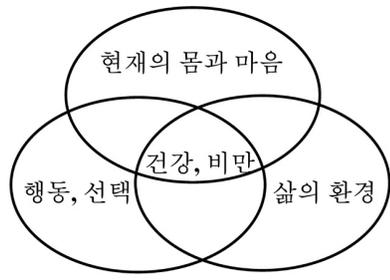
유태우

서울대학교병원 가정의학과

 **삶을 바꾸는 유태우다이어트**

유태우
서울대학교병원 가정의학과

 **비만은 영양만이 아닌 삶이 결정**



 **한국인 삶의 구성**

현재의 몸과 마음 =
건강/질병/외모/기능 + 성격/Lifestyle/과거 경험

삶의 환경 =
일/성취/경제 + 가족/친구/신앙 + 환경/문화

 **한국인이 많이 먹는 이유 I**

1. 한국인 삶의 50% 이상이 먹는 것
 1. '잘 먹고 잘 살자', '몸에 좋은 것'은 뭐든지
 2. 남는 상차림 - 남기면 최악
 3. 만나면 먹기 - 회식은 물론 운동, 여행 등에도
 4. 좋은 음식점 골라 다니기 - 생존이 아닌 즐기는 섭취
 5. 음주하면서 먹기
2. 체면으로 먹기
 1. 남과 비슷한 음식 선택
 2. 남과 비슷한 양 섭취
3. 남자의 '풍채' 숭상 (vs. 외소)

한국인이 많이 먹는 이유 II

4. 힘들면 먹는 것으로 해결
 1. 일 많아진 직장인
 2. 시험 공부하는 학생
 3. 질병이나 수술, 출산 후
 4. 스트레스를 먹는 것으로 해소 - 특히 여성
5. 칼로리 높은 음식의 범람
 1. 채식에서 육식으로
 2. 패스트푸드, 스낵, 음료 등
 3. 중독성 강한 외식

유타우다이어트

1. 단순한 먹는 것의 변화가 아닌 심신과 삶의 변화 성취
2. 6개월간의 집중적 체중감량
3. 이후에는 변화된 심신과 삶에 따른 요요없는 체중 유지

요요

체중 감량의 목표 및 속도

1. 정상체중에 이를 때까지 감량
2. 적절한 감량 속도
 1. 정상체중보다 5-20kg 비만: ‘생살’ 빼기, 1개월에 2kg, 3개월에 6kg, 6개월에 10kg
 2. 20kg 이상 비만: ‘술살’, ‘물살’ 빼기, 초반 3개월에 가능한 한 많이

정상체중은 나이, 성별 불문

신장 cm	정상 kg	비만 kg	고도비만 kg
150	47	56	67
155	50	60	72
160	54	64	77
165	57	68	82
170	61	72	87
175	64	77	92
180	68	81	97
185	72	86	103

젊은 여성: 정상에서 저체중 사이

신장 cm	정상 kg	저체중 kg
150	47	40
155	50	42
160	54	45
165	57	48
170	61	51
175	64	54

 유태우다이어트의 과정

1. 전제: 10%의 휴식, 스트레스관리 및 금주 6개월
2. 첫 3개월:
 1. 반식 + 물 6컵 더 마시기
 2. 운동은 안 하거나 가볍게만
3. 나중 3개월:
 1. 반식은 저절로
 2. 칼슘우유 + 섬유질 10g
 3. 가벼운 숨찬 운동과 상체근력 운동
4. 9개월 후: 강하고 질병없는 멋진 내몸 성취

 반식 (半食)

1. 평소에 먹는 것을 그대로 (종류는 바꾸지 않음)
2. 입에 넣는 모든 것을 반으로 - 육식, 채식, 식사와 간식을 가리지 않고
3. 세 끼를 일정하게
4. 물을 6컵 더 - 처음에는 식전에 1-2컵 마시는 것도 도움

 초기 심리적 저항의 극복

1. 영양결핍이 된다
2. ‘쓰러지면 큰 일 난다’
3. 먹는 재미? 남기면 최악?

 영양결핍은 걱정할 필요가 없다

1. 과체중과 비만자는 보통 1-2개월, 길게는 3-4개월 완전 단식을 해도 될 정도의 영양과잉
2. 과체중 이상이면 결핍될 수 있는 것은 칼슘과 섬유질 뿐
3. 영양결핍을 두려워하지만 다 영양과잉
4. “잘 먹고 잘살자”가 아닌 “덜 먹고 잘살자”
5. “한 끼라도 거르면 큰 일 난다” - 쓰러져 봐라!

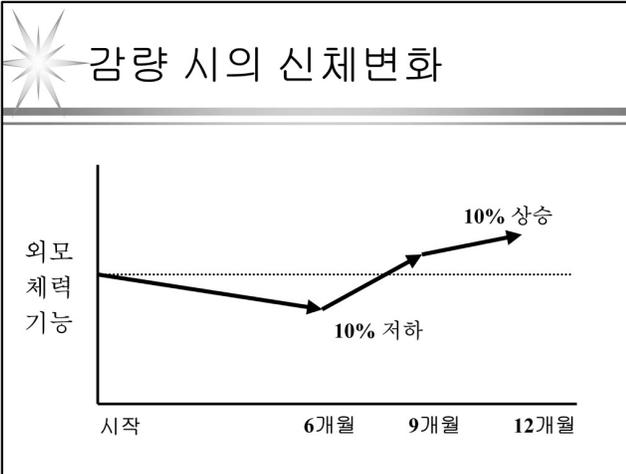
 20kg의 지방

1. 쌀 반 가마
2. 소고기 또는 돼지고기 50근
3. 사과, 배, 감, 귤 등의 과일 150상자
4. 굴비 50축

‘튀폐 와 자기 배’ 또는 ‘밥상과 자기 배’

 먹는 재미? 남기면 최악?

1. 몸 바꾸는 재미
2. 약 안 먹는 재미
3. 나중에는 맛 없는 음식도 맛 있음
4. 진짜 아까운 것은 자신의 몸
5. 자신의 몸에 더 큰 최악!



- ### 첫 1개월의 변화
- 3일 후부터 약 10일간 - 어지럼증
 - 자신과 몸과의 싸움 “10일만 버티라!”
 - 이후부터는 몸이 축적되어 있는 지방을 사용하기 때문에 증세가 없어짐
 - 약물을 복용하면 상대적으로 증세가 적음
 - 약간의 힘없음과 업무수행과의 갈등
 - 회식의 어려움

- ### 1-3개월의 변화
- 얼굴의 변화
 - ‘더 늙어 보인다’, ‘병들어 보인다’
 - 여성에게 더 심각한 문제
 - 여성 자신의 모습
 - 남성 배우자의 모습 - 주위로부터의 압력
 - ‘배만 빠졌으면 좋겠는데 얼굴만 빠진다’
 - 업무능력과 체력, 기능이 약 10% 정도 감소
 - 업무수행력의 감소
 - 체력, 운동능력의 감소
 - 성기능의 감소
 - 변비
 - 경증의 우울증

- ### 3개월 5kg 감량 후의 심신변화
- 위의 용량이 작아진다
 - 세끼를 비슷하게 적게 먹을 수록
 - 음식의 종류와는 무관
 - 물의 양과도 무관
 - ‘많이 먹고 싶어도 배가 불편해서 못 먹는다’
 - 식생활의 변화: 무엇을 먹을까 고민하지 않는다. 굶는 것도 두렵지 않다
 - 몸이 가볍다, 무릎이 안 아프다

- ### 만성질환, 치료된다
- 고혈압, 고지혈증은 거의 완치
 - 당뇨병도 약물을 반 이상 줄일 수 있게
 - 심하지 않은 퇴행성 관절염 거의 완치
 - 척추협착증, 경부척추증 등 상당수 호전, 수술이 불필요하게

4인의 내몸개혁 (남자 3, 여자 1명, 평균연령 53세)

	개혁 전	개혁 후
체중/신장	78.6kg/167cm	66.8kg/167cm
내장지방	195.5cm ²	110.8cm ²
혈압	142/86	129/79
혈당/당화혈색소	109.3/6.9	91.3/5.5
콜레스테롤	197.8	165.3
호모시스틴/요산	11.2/6.0	8.9/5.4
인슐린	13.7	9.4
IGF-1	132.3	207.8
칼로리섭취	2,662kcal	1,680kcal
총 알약수	4.0개	1.6개 (혈당약)

외모가 좋아진다

1. 체중관리를 하면 체형관리는 보너스
2. 성형수술을 했던 사람이 체중 감량 후 대부분 취소
3. 시작 전보다 최소 5년 젊어 보인다

유태우다이어트의 특징점

1. ‘한국인’의 다이어트법
2. 요요 없는 항구적 다이어트
3. 누구나 할 수 있고 반드시 감량된다
4. 적정 영양을 성취하게 한다

한국인의 다이어트법

1. 불균형식을 하는 서양인은 음식의 종류를 바꾸어야 하지만 균형식을 하는 한국인은 음식의 양만 줄이면 된다
2. 기존의 ‘소식’과 가까운 개념으로 한국인이 이해하고 받아 들이기가 쉽다
3. 소위 ‘잘 먹는’ 삶을 그대로 즐기게 한다

요요 없는 항구적 다이어트

1. 위장크기를 작게 만든다
2. 삶 중에서 먹는 것의 비중을 줄게 한다
3. 폭식을 없앤다
4. 감량 후에는 몸이 알아서 한다

누구나 할 수 있고 반드시 감량된다

1. 영양결핍에 대한 과장된 인식 타파
2. 감량에 따른 심신변화에 대처
3. 어떠한 상황에서도 실천 가능 - 외국 여행 시에도
4. ‘반씩’ 먹으면 실제로는 하루 총 섭취량의 30%, 즉 500kcal정도를 보통 줄임
5. 500kcal/d = 70g/d, 1개월에 2kg

적정 영양 성취

1. 골고루 먹게 한다
2. 못 먹는 음식이 없다
3. 규칙적인 식습관을 갖게 한다

 체중감량의 부작용 경험 전무

1. 수분과 전해질 장애
2. 간기능 장애
3. 말초신경의 급성 제신경 (denervation) 징후
4. 고요산혈증 - 오히려 감소
5. 담석
6. 식사장애

단, 골밀도 감소만 아직 추적되지 않음

