

# 다이어트 끝판왕 체중조절용 조제식품!

## 제대로 알고 먹자!

여름이 다가오면서 다이어트를 원하는 사람들의 마음을 자극하는 각종 다이어트 제품들이 쏟아져 나오고 있다. 이들 제품 중에서 특히 눈길을 끄는 것은 체중조절용 조제식품. 과자와 분말, 액상, 면 등 다양한 맛과 종류로 선택의 폭을 넓혀 소비자의 시선을 끌고 있는 체중조절용 조제식품. 제대로 알고 올바르게 이용하는 법에 대해 소개한다.

정리 편집실



### 다이어트, 성공보다 실패담이 많은 이유

“요즘 옆구리가 좀 찢 것 같은데...”

날씨가 더워지며 한층 얇아진 옷 사이로 느껴지는 두툼한 옆구리 살이 걱정인 민경 씨. 올 여름도 남자친구와 바닷가에 갈 예정이라 겨우내 통통해진 몸매가 신경 쓰인다. 다이어트에 대해 고민하던 민경 씨는 때 마침 TV 화면에 나오는 다이어트 조제식품의 날씬한 모델들을 보면서 ‘나도 체중조절용 조제식품으로 관리 좀 해볼까?’라는 생각을 하게 된다.

식사대용으로 단기간 누구나 쉽게 살을 뺄 수 있다고 광고하는 체중조절용 조제식품. 그러나 진짜 체중조절용 조제식품이 다이어트의 만능 열쇠인걸까?

여성은 물론, 남성들도 다이어트에 관심이 높은 요즘, 각종 다이어트에 대한 정보와 제품들이 봇물처럼 쏟아지고 있지만 실제로 성공했다는 성공담보다는 실패담이 더 많은 것이 현실이다. 게다가 일

### 체질량지수(BMI)로 본 비만 기준

체중(kg)	키(cm)						
	150	160	170	175	180	185	190
60	26.7	23.4	20.8	19.6	18.5	17.5	16.6
65	28.9	25.4	22.5	21.2	20.1	19.0	18.0
70	31.1	27.3	24.2	22.9	21.6	20.5	19.4
75	33.3	29.3	26.0	24.5	23.1	21.9	20.8
80	35.6	31.3	27.7	26.1	24.7	23.4	22.2
85	37.8	33.2	29.4	27.8	26.2	24.8	23.5
90	40.0	35.2	31.1	29.4	27.8	26.3	24.9
95	42.2	37.1	32.9	31.0	29.3	27.8	26.3
100	44.4	39.1	34.6	32.7	30.9	29.2	27.7
105	46.7	41.0	36.3	34.3	32.4	30.7	29.1
110	48.9	43.0	38.1	35.9	34.0	32.1	30.5
120	53.3	46.9	41.5	39.2	37.0	35.1	33.2

▷ 과체중 : 체질량지수 23 이상 ▷ 비 만 : 체질량지수 25 이상

시적으로 다이어트에 성공했다고 하더라도 요요현상 때문에, 또는 한 가지 식품만 섭취하며 다이어트를 하여 생기는 영양불균형 때문에 결국은 다이어트에 실패하는 경우도 많다. 무작정 살이 빠진다는 광고만 믿고 다이어트에 도전했다가는 실패의 쓴맛은 물론, 건강까지도 해칠 수 있다. 건강하고 효과 있는 다이어트를 위해서는 우선, 나의 비만도를 올바르게 측정하는 다음, 나에게 맞는 제품을 선택하여 올바르게 이용하는 노력이 필요하다.

### 체중조절용 조제식품이란?

체중조절용 조제식품은 체중조절이 필요한 사람들을 위해 식사의 일부나 전부를 대신할 수 있도록 비타민이나 무기질 등 필요한 영양소를 첨가하고 열량을 조절한 식품이다. 즉, 다이어트를 하려는 사람이 그 식품만 먹고도 영양섭취에 문제가 없고, 어지럼증 등 건강에 지장을 주지 않으면서 체중을 감량하는데 도움을 받을 수 있

체중 감량을 하기 전에 먼저 본인의 비만도를 확인하고, 감량 목표를 세운 후 '체중조절용 조제 식품'을 선택하는 것이 바람직하다고



는 제품인 것이다. 때문에 1회 섭취할 때 열량이 200kcal에서 400kcal가 되어야 하며, 비타민 A, B1, B2, B6, C, E, 나이아신, 엽산 등은 영양소기준치의 25% 이상을, 단백질, 칼슘, 철, 아연은 영양소기준치의 10% 이상이 되도록 제조한 식품을 말한다. 현재 국내에서 유통 중인 체중조절용 조제식품의 형태는 물에 타 마시는 분말 제품류와 과자류가 가장 많으며, 일부 음료류, 면류 등이 있다. 이러한 체중조절용 조제식품은 약품, 건강보조식품 등 고가의 전문 다이어트 시장과 차별을 두어 다양한 소비자를 타깃으로 한다. 부담 없이 저렴한 가격에 무조건 굶거나 몸에 무리가 가는 약품을 사용하지 않고, 일상생활 속에서 적절히 먹는 즐거움을 느끼면서 몸에 부담 없이 살을 뺄 수 있기를 원하는 소비자들의 필요에 의해 출시된 제품이 바로 체중조절용 조제식품인 것이다.

### 체중조절용 조제식품, 올바른 이용법

식약처는 체중 감량을 하기 전에 먼저 본인의 비만도를 확인하고, 감량 목표를 세운 후 제품의 포장지에 표시된 '체중조절용 조제 식품'을 선택하는 것이 바람직하다고 설명하였다.

체중조절용 조제식품은 일반적으로 저열량 식품이기 때문에 하루 식사 중 한 끼 이상은 과일, 채소, 육류 등 다양한 식품을 포함한 일반 식사를 하는 것이 좋다. 하루 식사의 전부를 이것으로 먹었을 경우 우리 몸에 필요한 열량 및 영양부족을 초래할 수 있기 때문이다. 또한, 충분한 열량과 영양공급이 필요한 성장기 어린이나 임산·수유부 또는 질병치료 중인 환자는 체중조절용 조제식품의 섭취를 자제해야 한다. 이와 함께 체중조절용 조제식품의 섭취만으로 체중감량을 해결하기 어려우므로 반드시 꾸준한 식사 조절과 함께 운동을 병행하여야 한다. 체중조절용 조제식품은 한 끼를 균형 있게 섭취하면서 적절한 운동과 규칙적인 생활습관을 동시에 병행할 때 더욱 효과적이다.

### 비만 체형 별 다이어트! 이렇게 하세요~

**하체비만** 하반신에 피하지방이 모여 있는 타입으로 하체비만을 해결하기 위해서는 기초대사량을 늘리고 운동을 할 때에도 다리에 큰 무리를 주는 등산이나 스쿼시 등의 운동보다는 스트레칭이나 요가, 필라테스, 수영 등을 꾸준히 해주는 것이 좋다. 저칼로리의 식품으로 식단을 짜고 반신욕을 꾸준히 하면서 혈액순환을 원활히 하는 것이 좋다.

**상체비만** 체지방이 주로 복부에 집중적으로 쌓이는 것을 말한다. 남성들에게는 복부비만이 당뇨병, 순환계 질환, 고지혈증, 동맥경화 등의 성인병을 유발하는 원인으로 더욱 위험하다. 상체비만은 무엇보다 내장 비만을 줄이는 것이 중요해 생야채, 과일, 해초류 등 에너지 밀도가 낮은 제품으로 식단을 짜는 것이 좋다.

**물살비만** 전체적으로 둥글둥글한 몸매로 같은 자세를 오래 취하거나 잘못된 자세로 인해 척추가 휘어지거나 골반이 틀어져서 밖으로 빠져나가야 할 불필요한 수분이 쌓여 발생한다. 물살비만은 늘어난 살을 정리하기 위해 몸의 탄력을 만드는 것이 중요하다. 또한 부종 방지를 위해 염분과다섭취를 줄이고 스트레칭과 마사지를 꾸준히 하는 것이 좋다.

**마른비만** 날씬해 보이지만 체지방률이 높은 사람들로 남자의 경우 체지방의 비율이 25%를 넘었을 때, 여성은 30% 이상일 때 마른비만으로 분류한다. 마른비만인 사람들은 체중 조절보다 체형 개선에 초점을 맞추는 것이 좋다. 탄수화물의 양을 줄이고 단백질 섭취를 늘리는 것이 좋으며 웨이트 트레이닝 등 무산소 운동을 병행해 근육에 힘을 실어주는 것이 좋다.