

다이어트, 제대로 알고 하자



홍종욱 원장의
성명이야기

본격적인 여름 휴가철을 맞아 대부분의 여성들이 다이어트에 한창이다. 다이어트 방법도 각각씩이다. 하루 한 끼만 먹는 '1일 1식 다이어트'부터 한 가지 음식만 섭취하는 '원푸드 다이어트', 탄수화물 섭취는 줄이고 고지방 위주로 섭취하는 '저탄수 고지방 다이어트', 체지방 감소에 효과적인 '가르시니아 다이어트', 일정 기간 동안 무조건 굶는 '단식 다이어트'에 이르기까지 그 방법이나 효능이 매우 다양하다.

과연 이러한 방법들은 살을 빼는 데 얼마나 효과가 있는걸까. 결론부터 말하자면 단기 다이어트는 적합한 방법일 수 있으나 장기적으로 보면 득보다 실이 더 많은 게 사실이다.

예를 들어 원푸드 다이어트나 1일 1식 다이어트의 경우 장기적으로 지속할 경우 영양불균형을 초래하는 것은 물론 체력 및 면역력 저하로 각종 부작용을 유발할 위험이 높다. 이른바 '기름진 다이어트'라 불리는 저탄수 고지방 다이어트는 탄수화물 섭취량을 제한해 확실한 체중

감량 효과는 있지만, 2주 이상 지속할 경우 오한, 두통, 변비, 구취가 발생할 확률이 높다.

또 최근 다이어터들 사이에서 가장 화제가 되고 있는 가르시니아 다이어트는 가르시니아 캄보지아 열매의 껍질에서 추출한 HCA(히드록시시트릭산, hydroxycitric acid)라는 성분을 활용하는 것이다. HCA는 탄수화물이 지방으로 합성되는데 필요한 효소의 작용을 막아 지방 축적을 줄여주는 등 체지방 감소에는 확실한 효과가 있지만, 체질을 고려하지 않거나 오남용 할 경우 심각한 부작용을 초래하게 된다.

실제 미국에서 가르시니아 캄보지아를 함유한 제품 섭취 후 심각한 간손상이 생긴 사례가 있는데, 미국 식품의약국(FDA)은 '하이드로컷(hydrocut)'이란 이름의 해당 제품을 판매금지 시켰다. 또 가르시니아 캄보지아는 혈액 중의 세로토닌 농도를 높일 수 있어 평소 항우울제를 복용하고 있다면 구매 전 의사 및 약사와 상담할 필요가 있다.

그렇다면 지방분해 주사나 지방흡입술은 안전할까? 먼저 다이어트 주사의 원조격이라 할 수 있는 'PPC(포스파티딜콜린: phosphatidylcholine)' 주사의 경우 대부분의 병·의원에서 부작용 위험 없이 지방만 제거할 수 있다고 광고하고 있지

만, 사실은 이와 다르다.

PPC 주사는 원래 '비만치료'로 허가받은 약제가 아닌 1959년 독일에서 간경변으로 혼수상태에 빠진 환자를 위해 간성 혼수 보조제로 처음 허가받은 뒤 우리나라를 비롯해 일부 국가에서 사용된 전문 의약품이다. 미국 식품의약국(FDA)에서도 PPC 주사에 대해 영구히, 피부변형, 수술부위 응어리 등의 부작용이 보고되었다며 소비자와 의료단체에 안전성 서한을 배포한 바 있다.

지방흡입술도 100% 안전하다고 볼 수는 없다. 지방을 끌고루 흡입하지 않을 경우 비대칭 현상이 일어나거나 시술 부위가 딱딱해지는 석회화 현상이 일어나기 쉽고, 지방을 흡입하는 과정에서 소장에 천공이 발생할 위험이 높다. 또 지방을 한번에 5,000cc 이상 흡입할 경우 전해질 불균형이나 출혈, 지방전색증 등을 유발할 수 있으니 운동과 식이요법을 통해 체중을 감량한 후 보조적인 방법으로 활용하는 것이 가장 안전하다.

'과유불급(過猶不及)' 말처럼 지나친 것은 모자란 것보다 못하기 때문에 효과적인 다이어트를 위해선 의사와의 충분한 상담을 통해 개인의 체질에 맞는 맞춤 다이어트를 실천하는 것이 가장 중요하다.

/세민성형외과 원장
(서울중앙지방법원 의료중재 조정위원)



류영진 식약처장, 식중독 예방 요양병원 현장 방문 식품의약품안전처는 류영진 식약처장(가운데)이 폭염 장기화에 따라 집단급식소로 인한 식중독 예방을 위해 '천안시립노인전문병원'을 방문했다고 2일 밝혔다. 이번 현장 방문은 어르신들이 주로 이용하는 요양병원 내 급식소를 대상으로 식재료 보관실, 조리실 등 급식소의 위생관리 과정을 살펴보고 애로사항을 청취하고자 마련했다. /식약처



대우건설, 직원자녀 대상 '현장 견학체험' 제공 대우건설은 지난달 31일부터 이틀간 여름방학을 맞은 직원 자녀를 대상으로 '2018 꿈나무 초대행사'를 진행했다. 2일 대우건설에 따르면 이날 임직원 자녀 100명은 광화문 본사에 방문해 부모님 회사와 직업에 대한 설명을 듣고, 세운6-3오피스현장을 견학했다. /대우건설



KB국민은행, 청소년 위한 '진로체험캠프' 진행 KB국민은행은 3일까지 2박3일 일정으로 KB국민은행 천안연수원에서 130여명의 고등학생이 참여하는 '진로체험캠프'를 진행 중이라고 2일 밝혔다. 이번 진로체험캠프는 진로적성검사, 직업체험 등 청소년들이 자신의 진로를 사전에 탐색해 볼 수 있는 숙박형 멘토링 프로그램으로 구성됐다. 3개 분야(4차 산업, 건축, 뮤지컬)에 관심 있는 고등학교 동아리 청소년들이 참여해 각 분야의 전문 멘토와 함께 자신의 미래 직업을 체험했다. /KB국민은행



NS홈쇼핑, 임직원에 수박 100통 제공 111년 관측사상 최악의 폭염이 기승을 부리는 가운데 NS홈쇼핑이 임직원에게 수박을 전달했다. NS홈쇼핑은 1일 판교사옥에서 폭염에 지친 직원들을 위해 수박을 함께 먹는 이벤트를 가졌다고 2일 밝혔다. 회사는 각 본부별 직원 5명당 10kg짜리 수박 1통씩, 총 100통의 수박을 제공했고, 임직원들은 함께 수박을 나눠먹으며 더위를 식혔다. /NS홈쇼핑



넷마블문화재단, 임직원 가족 견학행사 넷마블문화재단은 지난 1일 넷마블 본사에서 임직원 가족 55명을 대상으로 '넷마블견학프로그램'을 진행했다고 2일 밝혔다. 이날 행사에 참가한 넷마블 임직원 가족들은 맞춤형 게임 산업 강의 및 직군 소개 등을 통해 부모가 종사하고 있는 게임 산업에 대해 이해하는 시간을 보냈다. /넷마블문화재단

누구를 위한 영업 규제?



기지수첩
신원선
(유통&라이프부)

대형마트와 백화점의 영업규제가 골목 시장 상권 살리기에 얼마나 보탬이 될까. 현재 대형마트와 백화점은 유통산업발전법 시행령에 따라 매월 2회 휴무를 실시하고 있다. 지역별로 다르지만, 마트의 경우 보통 둘째, 넷째 일요일을 휴무일로 지정하고 있다.

기자의 경우 집에서 가장 가까운 마트는 이마트 트레이더스 송림점과 홈플러스 간석점이다. 두 대형마트 모두 둘째, 넷째 주 일요일을 휴무일로 지정하고 있다. 그래서 둘째, 넷째 주 일요일에는 시

장으로 장보러 가느냐? 대답은 '아니'다. 그 전날 미리 마트에 가서 장보기 일쑤다. 그리고 그날은 특히 사람이 많이 몰린다.

대다수의 소비자가 급하게 필요한 생필품을 제외하고는 대형마트에서 장을 본다. 품목 자체가 워낙 다양한데다가 브랜드와 성능을 따져 물건을 선택할 수 있는 장점이 있어서다.

시장이나 슈퍼마켓은 품목 자체도 많지 않고, 종류도 다양하지 않은데다가 가격은 대형마트보다 비싼 편이다.

심지어 집에서 편하게 모바일과 PC를 이용해 '장바구니'에 물건만 담으면 집 앞까지 배송되는 시대다. 40도를 웃도는 요즘같은 무더위에 어느 누가 시장에서 땀 흘리며 장을 보려 하겠는가.

의무휴업이 시행된 후 전통시장에서의

소비가 늘어난 것도 아니다. 실제로 한카드사의 빅데이터에 따르면 전통시장 소비액은 꾸준히 줄어들고 있다.

대형마트뿐만 아니라 복합쇼핑몰에도 의무휴업이 적용되고 있다. 여기서 중요한 점은 쇼핑몰 내 일부 입점 점포가 대기업과는 무관한 소상공인과 자영업자라는 것이다.

일례로 롯데에서 운영하는 쇼핑몰과 백화점의 입점 파트너사 중 70% 이상이 중소기업이고, 아울렛의 경우는 80%에 해당하는 매장이 소상공인이 운영하고 있다. 전통시장과 골목상권 소상공인을 살리겠다고 시행한 대형마트 영업규제가 오히려 쇼핑몰 내의 소상공인과 자영업자에게 피해를 주고 있는 셈이다. 규제가 효과 없음에도 지속되어야 하는 지 묻고 싶다.

/tree6834@metroseoul.co.kr

인사

- ◆ **국민연금** ◇ 기금운용본부 △ 해외증권실장 임형주 △ 해외대체실장 최형돈
- ◆ **한국고전번역원** △ 이사 박소동 허영란 △ 감사 전창하
- ◆ **엠코르셋** ◇ 승진 △ 사장 김계현 △ 상품기획총괄 전우이사 조혜선 △ 경영지원총괄 전우이사 진태진
- ◆ **한국원자력통제기술원** ◇ 부장급 △ 경영관리부장 안길훈 △ 실장급 △ 원자력통제본부 물리적방호실장 장성순 △ 정책연구센터 정책연구실장 조성연 △ 경영관리부 기획예산실장 고문성 △ 행정지원실장 장재원
- ◆ **호서대** △ 학사부총장 겸 행정부총장 김석동 △ 국제협력 특임부총장 박철호 △ 국제협력 특임부총장 강준모 △ 감사실장 김중호 △ 대외협력실장 류문상 △ 벤처대학원장 하규수 △ 다·학교양대학장 박창훈 △ 미래전략위원회위원장 문남미 △ 교무부처장 두경희 △ 대외협력부실장 이용재 △ 교

- 육성과관리센터장 두경희 △ 연합신학전문대학원부원장 황병준 △ 벤처대학원부원장 이소영 △ 다·학교양대학부학장 김혜경 △ Caritas봉사센터장 안준희 △ 창업지원단장 김홍근

부음

- ▲ **황수운씨** 별세, 황용득(전 한화갤러리아 대표이사·대한사격연맹회장)·혜숙·문숙·진수씨 부친상, 도정미씨 시부상, 신동근(재 캐나다 사업)·오재승(한성대 교수)·오명성(재 캐나다 사업)씨 장인상, 황준호(BK기업은행)씨 조부상 = 2일, 서울아산병원 장례식장 35호, 발인 4일. ☎ 02-3010-2295
- ▲ **남궁송자씨** 별세, 허재철(대원강업 회장)·재웅(대원강업 사장)·재현(대원정밀 감사)·재성(전국은행연합회 감사·전 한국은행 부총재보)씨 모친상, 고옥희·김중희·이보영·안병요씨 시모상 = 2일, 서울아산병원 장례식장 20호, 발인 4일. ☎ 02-3010-2361

- ▲ **김순애씨** 별세, 차준섭(스마트미디어인재개발원장·호남대학교 교수)씨 모친상, 차화진(SK주식회사 C&C PR팀 수석)·경진(강원대학교 경영학과 교수)·현성(스마트인재캠퍼스 대표)·현승씨 조모상, 김춘자(전 화순제일초등학교 교사)씨 시모상 = 1일 오전 11시30분, 광주 VIP장례식장 VVIP실 101호, 발인 3일 오전 10시. ☎ 010-8615-3650, 010-4729-4650

| | |
|--|---------------------------------|
| metro 메트로미디어 | |
| 서울시 중로구 자하문로17길 18 TEL: 021721-9800, FAX: 021730-1551 | |
| 발행·편집인 | 이장규 |
| 편 집 국 장 | 중영일(보수) 김교준 |
| 인 세 인 | 021721-9851, 9826 |
| 광 고 문 의 | 021721-9861 |
| 독 자 센 터 | 서울 710206 2002년5월28일 제4012호 |
| 일간 메트로 | 서울 7150111 2017년3월09일 제0106호 |
| 일간 메트로경제 | |