

## 왜 살 빼기 힘든걸까...5가지 불편한 진실

### 단기적 자세가 방해꾼...운 동만능·스트레스도 주범

누구나 날씬한 몸매를 원 한다. 하지만 살을 빼는 건 쉽 지 않다.

이유는 간단하다. 맛난 음식은 널려 있는데, 꾸준히 운동하는 건 힘들다. 게다가 시간도 별로 없다. 정신 없이 생활하다 보면 살찌기 딱 좋은 환경이다.

이런 뻘한 요인들 외에 살을 빼기 힘든 이유는 없을까?

미국 씨넷이 7일(현지시간) '살을 빼기 힘든 이유'란 기사에서 그 원인을 진단했다.

#### ■ 단기적인 접근 방식

여기서 제시하는 이유는 대부분 불편한 진실을 담고 있다. 그런데 그 중에서도 가장 불편한 진실은 '단기적인 태도'를 갖고 있다는 점이다. 한 마디로 금방 관둔다는 의미다.

이런 태도로 다이어트에 접근하면 결과는 뻘하다. 2주 열심히 시도해서 5kg 정도 뺀다. 그런데 곧바로 그 훈련법이 통하지 않는다는 사실을 알게 된다. 그러곤 다시 몸무게가 확 늘어난다.

특히 다이어트 요법을 활용할 경우 이런 경험을 자주 하게 된다.

성공적으로 꾸준히 감량에 성공하는 방법은 간단하다. 과도한 운동이나, 일시적 다이어트는 효과가 없다는 사실



예를 들어보자. 체중 70kg인 사람이 한 시간 동안 웨이트 트레이닝을 열심히 해서 연소할 수 있는 분량은 450 칼로리가 채 안 된다.

그 정도면 다이어트에 약간만 방심해도 금방 채워질 수 있다.

#### ■ 수면, 스트레스, 업무 부담도 방해 요소

생활 습관도 살 빼는 걸 방해하는 요소다. 주기적으로 스트레스를 받거나, 수면 부족 혹은 과로에 시달리게 되면 감량이 더 힘들다.

이들테면 이런 상황을 생각해볼 수 있다.

아침에 상쾌한 기분으로 일어난다. 하루 일과를 끝낸 뒤 러닝을 할 계획을 갖고 있다. 건강한 저녁 식사도 준비해뒀다.

그런데 업무를 조금 하다 보니 수면 부족으로 졸리기 시작한다. 오후에 커피를 한 잔 마신다.

업무가 끝날 무렵엔 탈진 상태다. 러닝을 할 생각이 아니라고 생각해 건너 뛴다.

피곤하고 스트레스 받은 김에 건강한 저녁 식사를 건너 뛴다. 대신 드라이브 스루를 통해 햄버거 같은 인스턴트 식품을 사서 들어간다.

가끔 이런 상황이 벌어지는 건 상관 없다. 하지만 주기적으로 이런 일과가 반복된다면 감량은 불가능하다.

을 깨닫는 것이다. 한마디로 감량에 만병통치약은 없다.

#### ■ 전부 아니면 전무식의 마음가짐

단기적인 자세로 접근하는 많은 사람들은 '전부 아니면 전무식' 마음가짐을 갖고 끔찍한 경우가 많다.

이들테면 이런 식이다. 감량을 위한 다이어트를 시작하

면 모든 가공식품을 전부 다 끊어버린다. 빵, 파스타, 우유, 치즈 전부 다 안 먹는다.

아재 중심으로 '완벽한' 식단을 구성한 뒤 며칠 강도 높게 실천한다.

그런데 이런 방식은 오래 지속하기 힘들다. 어느날 초콜렛 같은 것에 손이 간다. 그리곤 완전히 무너져 버린다.

"기왕 버린 몸인데"란 자포자기 심정으로. 이런 방식으로 접근하게 되면 감량에 성공하기 힘들다.

#### ■ 주변의 지원 부족

감량에 성공하려면 가족, 친구 같은 주변 사람의 도움이 절대적으로 중요하다.

가족이나 친구들과 모임을 가졌다고 가정해보자. 감

량 중 이런 얘기를 들을 수도 있다.

"그것만 먹게?" 혹은 "디저트는 안 먹고?"

그도 아니면 "다음 번엔 각자 샐러드를 갖고 와서 먹는 모임하는 게 어때?"란 비아냥을 들을 수도 있다.

이런 얘기를 듣는 게 그다지 유쾌하지는 않다. 감량을 위한 식이요법을 할 경우 주변의 협조가 절실하다는 건 이런 이유 때문이다.

#### ■ 운동이면 모든 게 된다는 생각

감량을 할 땐 운동이 굉장히 중요하다. 하지만 운동만으로 살을 빼는 건 정말로 어렵다.

많은 사람들은 운동으로 연소할 수 있는 칼로리의 양을 과대 평가한다. 하지만 생각보다 굉장히 적다.



# 서울 BBQ 레스토랑



## 짜장면

~~\$10.99~~ **\$7.99**  
Regular 시니어(65+) 디스카운트

\*6 or More 그룹으로 방문시  
\*디너 올유캔잇 주문시  
전체 Bill에서 추가 10% 할인

중화요리  
개시!!

## All You Can Eat Shrimps Promotion

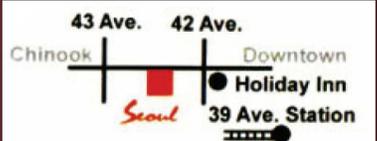
(Dinner 올유캔잇 주문시)

2020년 12월말까지 오후 5~6시 사이에 방문 시 디너 올유캔잇 \$34.00 -> 29.89/person happy 아워 가격 적용



**Korean BBQ**  
**All You Can Eat**

Tel: (403) 243-7970  
<https://www.instagram.com/seoulbbqcalgary/>



4336 Macleod Trail S.W. Calgary, AB