

한방 명의의 건강 비만 치료법 체력 증진과 올바른 신진대사 회복

겨우내 두꺼운 옷으로 퐁퐁 싸매고 다니다가 옷이 가벼워지는 따뜻한 날이 오면, 우리의 고민은 또 하나 늘게 된다.
바로 다이어트에 대한 고민이다. 예전에는 다이어트라고 하면 단순히 체중계상의 숫자를 생각하는 일이 많았다.
하지만 최근에는 건강한 체형까지 함께 생각하는 올바른 다이어트가 늘어나고 있다.

우리가 일상생활에서 취하는 잘못된 자세들도 습담과 노폐물이 원인이 된다.
온종일 같은 자세로 앉아 있었다면 지금 당장 **스트레칭부터 시작해보자.**

우리의 몸은 스스로 아껴주고
사랑해주는 만큼 반드시 그 보답을 줄 것이다.



비만체형클리닉 송미연 교수

전문진료분야
(한방비만체형클리닉) 비만, 부분비만, 체형, 절식(해독)
(한방재활클리닉) 만성통증, 체형
문의 02.440.7575

다이어트는 체중이 적게 나가는 사람에게도 필요할 수 있다
체중은 적게 나가지만 상대적으로 체지방이 많이 나가는 상태를 '마른 비만'이라고 한다. 보통 '마른 비만'은 부분 비만, 특히 복부 비만과 연계된다. 팔다리는 가늘지만 몸통이 두껍고, 마른 것처럼 보이지만 불필요한 부분에 지나친 체지방이 쌓인 경우, 잘못된 다이어트로 인해 살을 빼고 싶지 않은 부위는 더 빠지고 체력을 체력대로 약해진 경우가 흔하다. 반대로 하체 비만 때문에 많은 스트레스를 받는 경우도 있다. 바로 이것이 다이어트에 있어서도 각자의 체형에 따른 올바른 진단과 계획이 필요한 이유다.

평소 잘못된 자세가 부분 비만을 만든다
우리가 다이어트를 하는 가장 중요한 목적은 '건강'이며, 한의학적으로는 '올바른 기혈순환'이 되는 원래의 우리 몸을 되찾는 것이다. 현대인의 영양 과잉은 우리 몸의 불필요한 습담 즉, 노폐물이 체지방의 형태로 쌓이게 만든다. 또한 우리가 일상생활에서 취하는 잘못된 자세들도 습담과 노폐물이 원인이 된다. 특히 하루 종일 앉아 있는 학생이나 사무직 직장인은 점점 구부정해지고 비틀어지고 있는 몸을 간과하기 쉽다. 그러다 어느 날 통증이 나타난 이후에야 관심을 갖는 것이다.
잘못된 자세는 근육의 긴장도를 변화시키고 과도하게 단축되는 근육과 이완되는 근육의 불균형을 만들어 결국 잘못된 체형으로 굳어지게 된다. 그리고 이런 잘못된 체형은 알게 모르게 우리 몸의 불필요한 군살과 통증을 만들어낸다. 바로 이것이 열심히 다이어트를 해도 우리가 원하는 부위의 군살, 즉 부분 비만이 해결되지 않는 이유인 것이다. 부분 비만의 치료에 있어 그 모든 치료보다 가장 중요한 것은 일상생활에서의 자세와 습관이다.

속근육을 강화시키면 올바른 체형을 유지할 수 있다
'분명 같은 체중인데 뭔가 달라 보인다'던지 '같은 사이즈의 옷을 입었는데 다른 사이즈처럼 보인다'면 답은 체형에 있다. 잘못된 체형은 단지 몸매를 보기 싫게 만드는 것 뿐 아니라 만성 통증과 만성 피로를 동반하게 한다. 뼈와 관절의 움직임을 잡아주는 속근육은 우리 몸의 올바른 체형을 유지해주는 근육이며, 몸의 중심에 위치해 있어 코어 근육이라고도 한다. 또한 코어 근육은 대사율이 높아 다이어트에도 강력한 아군으로 작용한다.
근육은 제 위치에서 본연의 역할을 다할 때 가장 효율성이 높아진다. 그렇다면 속근육을 어떻게 올바르게 교육시키고 강화시킬 것인가? 속근육은 천천히 반복적으로 시행하는 운동에 의해서 강화될 수 있다. 천천히 그리고 꾸준히 시행하는 운동은 몸의 변화뿐 아니라 마음의 변화도 동반한다. 마음의 변화는 다시 긍정적인 몸의 변화를 이끌어내는 좋은 순환 고리를 만들어낸다는 것도 간과할 수 없는 사실이다.

멈춰 있는 근육은 피로하다, 스트레칭부터 시작해보자
한방비만체형클리닉은 몸과 마음, 체형을 같이 바라보는 통합적인 비만 치료를 시행한다. 올바른 체형과 통증을 잡아주는 추나 치료와 침 치료, 속근육이 제 역할을 하도록 도와주는 운동 치료를 받을 수 있다. 또한 뭉친 근육을 따뜻하게 풀어주는 골드 치료와 전신 온열 치료는 단순히 비만치료 뿐 아니라 만성 통증 환자분들께도 도움이 될 수 있는 치료들이다. 지방 분해침과 약침은 피하 지방과 내장 지방의 대사를 도와준다. 또한, 환자 개개인의 상태에 따라 다르게 처방되는 한약은 단순한 체중 감량 뿐 아니라 체력을 증진시켜주고 올바르게 대사되는 몸을 만드는데 도움이 된다. 고도 비만 환자나 다른 질환의 합병증으로 인해 단기간 체중 감량이 필요한 경우 한약을 활용한 절식 치료 또한 좋은 치료 방법이 될 수 있다.
자, 오늘 하루 어떻게 보내고 있는가? 혹시 온종일 같은 자세로 앉아 있었다면 지금 당장 스트레칭부터 시작해보자. 같은 자세로 멈춰있는 근육은 피로하다. 우리의 몸은 스스로 아껴주고 사랑해주는 만큼 반드시 그 보답을 줄 것이다.

