

■ 미용 의학 크리닉 칼럼

내 몸의 기초 대사량과 활동 대사량이 얼마인지 아시나요?

“똑같이 먹는데 왜 나만 살이 찔까?” 또는 “난 살이 잘 찌는 타입이야.”라고 말하는 사람들이 있다. 이런 사람들은 기초 대사량과 활동 대사량을 알아볼 필요가 있다. 기초 대사 & 활동 대사량의 칼로리 보다 먹는 양의 칼로리가 높으면 당연히 살이찐다. “어떻게 먹을 때마다 운동할 때마다 칼로리 계산을 해요?”라고 불평하는 사람도 있지만 ‘칼로리 계산’을 해야만 자신에게 맞는 ‘맞춤형 다이어트’를 선택할 수 있고 건강하고 요요 현상 없는 다이어트에 성공” 할 수 있다.

■ 기초 대사량(Basal Metabolic Rate)이란?
체온 유지, 호흡, 심장 박동, 신진대사 등 기초 생명 유지를 위한 사용되는 최소한의 에너지를 기초 대사량(BMR)이라고 한다. 기초 대사량은 잘 때에도 소비가 된다. 평균적으로 성인 남성 기초 대사량은 1,400~1,800kcal, 성인 여성은 1,200~1,400kcal이다. 여성이 남성보다 10~15% 낮은 이유는 근육량이 더 적기 때문이다. 근육량이 많은 사람은 기초 대사량이 높은 편이며 기초 에너지 소비가 많다.

■ 활동 대사량(Active Metabolic Rate)이란?
몸을 움직일 때 쓰이는 에너지를 활동 대사량(AMR)이라고 한다. 활동 대사량은 기초 대사량과 달리 본인이 조절할 수 있다. 다이어트에서는 활동 대사량이 무엇보다 중요하다. 얼마나 많이 움직이느냐는 얼마나 많은 지방을 태워 살을 뺄 수 있느냐는 뜻이기 때문이다. 근육이 에너지 소비에 관여를 하지만 근육량만 늘인다고 해서 기초 대사량이 늘어나는 것이 아니다. 일반적으로 기초 대사량은 근육20%, 간19%, 뇌17%, 소화기관10%, 심장8%, 신장7%, 그 외 장기 16%로 소비된다. 근육이 차지하는 기초 대사량은 20% 정도에 불과해 살을 빼려면 활동 대사량을 높여야 한다.

■ 내기초 대사량과 활동 대사량은?
체성분 분석기로 하면 정확한 kcal가 나오지만 아래와 같은 계산법으로 각자 한번 해보자.

- 여성 기초 대사량 kcal = $655 + (4.35 \times \text{체중 lbs}) + (4.7 \times \text{키 inch}) - (4.7 \times \text{나이})$
- 남성 기초 대사량 kcal = $66 + (6.23 \times \text{체중 lbs}) + (12.7 \times \text{키 inch}) - (6.8 \times \text{나이})$
- 활동 대사량 kcal = 기초 대사량 kcal x (0.2~0.9선택)
 - ▶ 운동이 거의 없는 사람은 “기초 대사량 x 0.2”
 - ▶ 가벼운 운동(주 1~3회 정도)은 “기초 대사량 x 0.375”
 - ▶ 보통 운동(주 3~5회 정도)은 “기초 대사량 x 0.555”
 - ▶ 많은 운동(주 6~7회)은 “기초 대사량 x 0.725”
 - ▶ 강한 운동 / 운동 선수는 “기초 대사량 x 0.9”
- 하루 열량 소비 kcal = 기초 대사량 kcal + 활동 대사량 kcal

예를 들어, 운동을 안 하는 사람의 기초 대사량이 1,300 kcal라면 하루 열량 소비는 1,560kcal($1,300 + (1,300 \times 0.2) = 1,560$ kcal)이다. 하루에 1,560kcal만 섭취하면 체중 변화는 없을 것이며 이보다 더한 열량을 소비하면 살이 빠질 것이다. 그래서 다이어트를 위해서는 본인의 기초 대사량과 활동 대사량을 알아야 한다.

■ 기초 대사량과 활동 대사량을 높이기 위해서는?

단백질 섭취, 물 마시기, 체온 높이기, 아침 운동하기, 고추 & 카페인 섭취 등이 있다. 특히 물을 많이 마시면 혈액의 ‘노에피테프린(norepinephrine)’ 교감신경 자극 물질이 증가’하여 에너지 소비량을 증가시킨다. 또한 체온이 높을수록 기초 에너지 대사량이 증가하는데 체온이 1도 상승할 때마다 기초 대사량이 13% 증가한다. 운동도 저녁보다 아침 운동이 더 좋다. 아침에는 아드레날린 호르몬이 분비돼 지방률 줄이는데 도움을 주기 때문이다.

Dr. K Medi Spa
한의학박사 김은희 원장
PhD, DAc, MS, Lac.
(714) 204-6652



우리 동네 걷기 좋은 곳

Yorba Regional Park -Anaheim



▲ 오바 레저널 파크, 사진=타운뉴스

빗방울이 떨어지고 있었다. 일기예보를 보니 오후에는 비가 오지 않는다고 했다. 공원으로 향했다. 동서로 길게 자리 잡은 140에이커에 달하는 큰 공원이다. 공원의 남쪽에는 산타아나 강이 동서로 길게 흐른다. 강 건너는 91번 프리웨이가 이어지고 있다.

어느새 비는 멈췄다. 서쪽 끝 주차장에 차를 세우고 바로 걷기 시작했다. 소나무들이 빽빽하다. 가끔 떡갈나무들이 보인다. 공원 한가운데 호수가 자리 잡고 있다. 20분쯤 지나서부터 소나무 숲이 끝나고 포플러 나무들이 주를 이룬다. 시멘트 길로 이어지던 길도 아스팔트 포장으로 바뀐다. 그 옆에는 흙을 밟으며 걸을 수 있는 들판길이 펼쳐져 있고, 그 다음에는 아스팔트로 포장된 자전거 도로가 있다. 걷는 사람과 자전거 타는 사람들이 같은 길을 이용할 때 벌어질 수 있는 해프닝을 고려한 세심한 배려가 느껴진다. 20여 분 걷다보면 소나무 숲이 끝나고 왼쪽에 오리 모양의 보트들이 보이며 커다란 호수가 한 눈에 들어온다. 바비큐 시설이 잘 되어 있으며 공원 중간 중간에 각종 운동시설이 설치되어 있어 돈 안들이고 즐길 수 있다. 이곳의 담벼들은 사람을 무서워하지 않는다. 절대로 가까이 다가 가지 않는 것이 좋다. 무서운 기세로 사람을 향해 달려오기 때문이다.

걷기 좋은 공원으로 추천할 만하지만 한 가지 아쉬운 점을 꼽는다면 ‘걷는 내내 91번 프리웨이를 달리는 자동차들의 소음’이 그치지 않고 들린다는 점이다. 소음에 예민한 사람들은 이어폰을 끊고 음악을 들으며 걷기를 추천 한다.

■ Open Hours

Fall – Winter : 7 a.m. to 6 p.m.
Spring – Summer : 7 a.m. to 9 p.m.

■ Office Hours

Mon. 8 a.m.–3 p.m.
Tues.– Fri. 8 a.m. to 4:30 p.m.

■ Yorba Regional Park

7600 E. La Palma Ave.
Anaheim, CA 92807
(714)973-6615 or (714)973-6838
<https://www.ocparks.com/parks/yorba>

Law Offices of Joseph KW Choen

“정직과 신뢰로 최선을 다해 도와드립니다.”

천관우 변호사 그룹

이민법, 상법, 부동산법 전문

고국에 계신 부모님/배우자 영주권 신청

범죄기록이 있으신 분들의 시민권 영주권 신청, 밀입국하신 미군 부모님, 배우자 영주권 신청

이민법

영주권 (취업 1,2,3순위 이민 – NIW, 국제적기업간부급, 간호사 포함, 결혼 및 가족초청이민, 종교이민)

각종 비이민비자 (H1B, R1, E2, E1, L1, F1, O, P, TN/TD비자 등), DACA, 601A Waiver, 245i

추방유예상담, J1 Waiver, 영주권 인터뷰, 재입국허가서, 영주권 재발급, 시민권 신청

*취업 영주권 상담 / 거절된 케이스 재심 및 항소 신청 / 불체자 구제안 관련 상담 중

부동산법

상업용 부동산 분쟁해결/강제퇴거명령(이박션)/Title에 대한 분쟁-Quiet the title/각종계약서 작성 및 검토

상법

계약분쟁 소송/각종계약서 작성 및 검토

상담문의

LA
Office

213-232-1655

3600 Wilshire Blvd., #1227, Los Angeles, CA 90010

DACA 연장, 드림법안
및 불체자 구제안
관련 상담중

프로디 관련 상담

천관우 변호사

서울고·연세대·법학박사
가주 변호사 협회 정회원

이민 변호사 협회 정회원

josephlaw1224@gmail.com

OC
Office

714-522-5220

6281 Beach Blvd., Suite 300, Buena Park, CA 90621