

■ 미용 의학 크리닉 칼럼

## 요요현상 때문에 다이어트가 두렵다고요?

"살을 뺐는데 요요현상이 와서 도로 찢어!", "다이어트에 성공해서 좋아했는데, 지금은 더 살이 찢어!" 라며 요요현상 때문이라고 말들을 한다. '요요' 하면 던지면 바로 되돌아오는 주의의 장난감이 떠오른다. 이 장난감처럼 바로 체중이 되돌아오는 현상을 다이어트에서는 '요요현상(Yo-Yo Effect)'이라고 한다.

■ 요요현상과 다이어트 후 관리의 차이점  
Yo-Yo란 필리핀의 타칼로그어로 돌아온다는 뜻이다. 자이로스코프(gyro-scope)원리로 돌아오는 것을 의미하여 다이어트에서는 체중이 '바로 돌아옴'의 의미로 '요요현상'이라고 말한다. 여기서 중요한 것은 '바로 돌아옴'의 관점이다. 약물 의존 다이어트 또는 무조건 굶는 다이어트는 당연히 요요현상이 바로 올 수밖에 없다. 여기서 관점은 '바로 돌아온다'이다. 한 달 동안 음식을 섭취를 안 했다가 일주일 만에 도로 찢다면 이것은 요요현상이 맞다. 그러나 2개월 다이어트 이후 6개월 후에 살이 예전처럼 찢다면 그것은 요요현상이 아니고 다이어트 후 관리를 못 했기 때문이다. 요요현상은 다이어트를 바로 끊고나서 살이 바로 찢는 '바로 돌아옴' 현상을 말하는 것이다. 다이어트 후에 체중이 천천히 올랐다면 다이어트 후 유지 관리를 잘못했기 때문이다. 살이 다시 찌면 다들 요요라고 하는데 그것은 잘못된 단어 선택이다. 어찌 보면 요요가 관리 소홀의 의미로 받아들여져야 할지도 모르겠지만 유지 관리를 못한 것을 요요 턱으로 돌리지 말자.

### ■ 다이어트 후 보상 심리

어떤 다이어트를 하느냐에 따라 요요현상의 차이는 크다. 평소의 식습관을 바꿔야 하는 것은 다이어트의 기본이지만 무조건 굶는다거나 극단적인 초절식만 하게 되면 다이어트 이후 요요현상이 바로 온다. 왜냐면 그동안 못 먹었던 것 때문에 '보상 심리'가 생기고 그로 인해 고칼로리를 많이 먹게 된다. 이때 섭취된 음식물들은 급격하

게 '지방으로 변형되어 축적' 된다. 그 이유는 우리 몸이 비상사태로 인지하여 그동안 섭취되지 않은 것만큼 더 많은 지방을 축적시키기 때문이다. 그러므로 다이어트 할 때 '칼로리 계산'을 해서 음식물을 섭취하고 식이요법을 잘 하여야 한다. 또한 다이어트가 끝난 후 음식물 과다 섭취를 하면 다시 찢다는 것을 염두해 두고 있어야 한다. 그러므로 먹는 칼로리만큼 칼로리 소비를 해야 하는 것은 평소의 습관이며 평생 관리이다. 다이어트 이후에도 식습관 조절을 필수로 하여야 한다. 요요현상의 두려움에서 벗어날 수 있다.

### ■ 요요현상과 항상성의 밀접한 관계

요요현상은 항상성과 밀접한 관계를 가진다. '항상성'이란 원래의 상태로 돌아가려는 성질이다. 우리 몸은 생존을 위해 본능적으로 항상성을 유지하고 있다. 하루 과식했다고, 절식했다고 바로 체중의 변화가 심하게 오지는 않는다. 그 이유는 모두 원래로 돌아가려는 항상성의 성질 때문이다. 이런 항상성의 성질 때문에 약물에만 의존했던 다이어트는 요요현상도 심하게 올 수 있다. 약을 끊는 순간 원래의 상태로 되돌아가려는 항상성 대사가 엄청 활발해지게 되어 체중이 바로 돌아가거나 과식을 하게 되어 더 많이 체중이 증가되게 된다. 이것이 요요현상이다. 그렇다면 요요가 오지 않게 하기 위해서는 어떤 다이어트를 해야 할까? 갑작스럽게 단시간 내에 빠려고 하지 말고 체성분 분석을 통해 내 몸의 상태를 파악하고 계획을 세워 실천해야 한다. 그렇게 되면 다이어트 후에도 유지 관리가 그리 어렵지 않게 된다. 왜냐면 내 몸에서 이미 항상성이 유지되고 있기 때문이다.



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

우리 동네 걷기 좋은 곳

## Ralph B. Clark Regional Park -Buena Park



▲ Ralph B. Clark Regional Park, 사진=타운뉴스

야생화가 보고 싶은 분들은 멀리 갈 필요가 없다. 봄날이면 이 공원 여기 저기에 야생화들이 지천이다. 공원 안에 차를 주차할 경우 5달러의 주차료를 내야 한다. 공원 밖에 주차하면 주차비를 따로 납부하지 않아도 된다.

공원에 들어서면 정면에 호수가 자리 잡고 있다. 낚시도 가능하다. 정문에서 오른쪽으로 방향을 틀어 테니스 코트가 끝나는 곳까지 가면 트레일 코스가 나온다. 흙길이다. 공원 가장 자리를 걸으며 공원 안의 풍경을 즐길 수 있다. 커다란 나무들이 그늘을 만들어 주며 작은 구릉도 나오며 사람들이 많이 걸어 흙이 바람에 날리지 않을 정도로 단단하게 다져져 있다. 7~8분 정도 걷다보면 오른편에 로스코요데스 골프 코스가 울타리 너머로 보인다. 봄을 즐기는 꽃들과 새들의 지저귀는 소리가 마치 도시에서 멀리 떨어진 시골의 오솔길을 걷는 기분이 들게 한다. 그러나 주말에는 많

은 사람들이 찾는 편이라 도시의 공원을 걷고 있다는 현실을 깨닫게 해 준다. 평일에는 호젓한 산길이라 여겨질 정도로 마주치는 사람이 없다.

15분~20정도 걷다보면 나무 그늘이 사라지고 팽볍을 잠시 걷게 되는데 좌우로 길이 나뉘어 있다. 어느 쪽으로 걷든 다시 돌아오게 되니까 밤길 닿는 대로 걸으면 된다. 원편 길은 오르막으로 시작하여 내리막길을 걸어 다시 온 길을 겪도록 되어 있으며, 오른편 길은 잠시 평탄한 길을 걷다가 경사가 심한 오르막을 오른 후 내리막길이 이어진다. 이렇게 왕복하면 2마일은 거뜬히 걷게 된다. 이 공원에는 야구장이 있어 주말에는 클럽 팀들이 경기를 한다. 테니스 코트도 있어 한인들이 많이 이용하고 있다.

▶ 주소: 8800 Rosecrans Ave.  
Buena Park, CA 90621

## 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

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

상담문의

LA  
Office

213-232-1655

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

OC  
Office

714-522-5220

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