

■ 미용 의학 크리닉 칼럼

# 내 몸의 기초 대사량과 활동 대사량이 얼마인지 아시나요?

“똑같이 먹는데 왜 나만 살이 찰까?” 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 살이 찐다. “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 기초대사량(BMR)이라고 한다. 기초대사량은 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 기초대사량이 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 늘린다고 해서 기초대사량이 늘어나는 것이 아니다. 일반적으로 기초 대사량은 근육20%, 간19%, 뇌17%, 소화기관10%, 심장8%, 신장7%, 그 외 장기 16%로 소비된다. 근육이 차지하는 기초대사량은 20% 정도에 불과해 살을 빼려면 활동 대사량을 높여야 한다.

### ■ 내 기초 대사량과 활동 대사량은?

체성분 분석기로 하면 정확한kcal가 나오지만 아래와 같은 계산법으로 각자 한번 해 보자.

- 여성 기초 대사량 kcal = 655+(4.35x체중 lbs)+(4.7x키inch)-(4.7x나이)
- 남성 기초 대사량 kcal = 66+(6.23x체중 lbs)+(12.7x키inch)-(6.8x나이)
- 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 대사량x 0.375”
  - ▶보통 운동(주 3-5회 정도)은 “기초 대사량 x 0.555”
  - ▶많은 운동(주6-7회)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 기초대사량이 1,300kcal라면 하루 열량 소비는 1,560kcal(1,300+(1,300 x 0.2)=1,560kcal)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 대사가 증가하는데 체온이 1도 상승할 때마다 기초 대사량이 13% 증가한다. 운동도 저녁보다 아침 운동이 더 좋다. 아침에는 아드레날린 호르몬이 분비돼 지방을 줄이는데 도움을 주기 때문이다.

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



■ 교육

# 온라인 대학의 장·단점

기술, 코스 설계, 초고속 인터넷의 발전으로 온라인 학습이 발전하고 있다.

‘미래교육연구소’ (소장 이강렬)에 따르면 온라인으로 학위를 취득하는 온라인 대학(Online Colleges)에 입학하는 가장 큰 이유는 어디서든 공부할 수 있는 유연성 때문이다. 가족을 돌보거나 풀타임으로 일하는 학생도 자신의 일정에 맞춰 공부할 수 있다. 온라인 대학에 등록하려는 학생은 시간 관리 능력이 뛰어나고 주변 환경의 방해 요소를 극복할 수 있어야 한다.

미국 국립교육통계센터에 따르면 2020년 가을, 전체 학부생 중 약 1,180만 명이 학위를 수여하는 고등교육기관에서 한 개 이상의 원격 교육 과정에 등록했으며, 700만 명은 온라인 수업에만 등록했다. 온라인 프로그램을 수강하는 학생은 일반적으로 캠퍼스 내 학생과 동일한 학위를 취득한다.

온라인 학사 학위의 커리큘럼은 일반적으로 같은 학교의 캠퍼스 커리큘럼과 일치하며, 졸업장에는 일반적으로 특정 학위를 온라인으로 취득했는지 직접 취득했는지 여부가 명시되어 있지 않다. 이는 고용주가 온라인 학사 학위를 가진 지원자를 받아들이지 않을 것이라는 우려를 떨어주는 데 도움이 될 수 있다.

많은 온라인 학사 프로그램은 다른 대학에서 이미 이수하지 않은 경우 예술, 인문학 및 과학 분야의 일반 교육 요건을 이수하도록 요구한다. 예비 학생들은 인문학 전공과 직업에 더 초점을 맞춘 전공 중 하나를 선택해야 할 가능성이 높으며, 후자는 많은 사람들이 직업 분야를 바꾸거나 전문적으로 발전하기 위해 선택하는 경로다. 하지만 전문가들은 일부 온라인 학

생의 경우 자신이 진정으로 열정을 가지고 있는 분야라면 인문학 분야를 전공하는 것이 합리적일 수 있다고 말한다.

### ■ 온라인 대학의 장점

1. 언제, 어디서나 학습할 수 있다.
2. 집에서 멀리 떨어져 있는 학교라도 자신이 원하는 전공을 이수할 수 있다.
3. 학습자의 일정에 맞춰 계획을 세워 과정을 이수할 수 있다.

### ■ 온라인 대학의 단점

1. 과정을 완료하기 위해 더 높은 자기 동기 부여, 시간 관리 기술 및 규율이 필요하다.
2. 강사와 직접 대면하는 상호작용이 없을 수 있다.
3. 다른 학생들과의 네트워킹이 어려울 수 있다.

온라인 학위는 학업을 계속하고 싶지만 준학사 학위(CC를 다닌 학생)가 있거나 대학에 진학을 하지 않은 학생에게 훌륭한 선택이 될 수 있다.

현재 매우 다양한 온라인 학사 프로그램이 존재하므로 학생들은 등록하기 전에 모든 옵션을 탐색해 보는 것이 좋다. 가능한 한 빨리 학위를 취득하고 싶은 사람은 역량 기반 프로그램이나 일정이 빠른 프로그램을 선택하는 것이 좋다.

대부분의 신입 온라인 학부생은 이전에 대학 학점을 취득한 경험이 있다. 이 그룹에 속하는 학생은 입학 예정 온라인 프로그램에서 해당 학점을 인정할지 여부를 프로세스 초기에 확인해야 한다.

학사 학위가 있는 학생도 온라인으로 석사 학위를 취득할 수 있다. 이 과정은 경력을 발전시키거나 분야를 완전히 바꾸고 싶은 직장인에게 훌륭한 선택이 될 수 있다.

## Law Offices of Joseph KW Choen

“정직과 신뢰로 최선을 다해 도와드립니다.”

# 천관우 변호사 그룹

### 이민법, 상법, 부동산법 전문

### DACA 연장, 드림법안 및 불체자 구제안 관련 상담중

### 프로디 관련 상담

## 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

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