

■ 미용 의학 크리닉 칼럼

요요현상 때문에 다이어트가 두렵다고요?

"살을 뺐는데 요요현상이 와서 도로 찢어!", "다이어트에 성공해서 좋아했는데, 지금은 더 살이 찘어!"라며 요요현상 때문이라고 말들을 한다. '요요' 하면 던지면 바로 되돌아오는 추억의 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(gyroscope)원리로 돌아오는 것을 의미하여 다이어트에서는 체중이 '바로 돌아옴'의 의미로 '요요현상'이라고 말한다. 여기서 중요한것은 '바로 돌아옴'의 관점이다. 약물 의존 다이어트 또는 무조건 굶는 다이어트는 당연히 요요현상이 바로 올 수밖에 없다. 여기서 관점은 '바로 돌아옴'이다. 한 달 동안 음식물 섭취를 안했다가 일주일 만에 도로 찢었다면 이것은 요요현상이 맞다. 그러나 2개월 다이어트 이후 6개월 후에 살이 예전처럼 찘다면 그것은 요요현상이 아니고 다이어트 후 관리를 못 했기 때문이다. 요요현상은 다이어트를 바로 끊고 나서 살이 바로 찘는 '바로 돌아옴' 현상을 말하는 것이다. 다이어트 후에 체중이 천천히 올랐다면 다이어트 후 유지 관리를 잘했기 때문이다. 살이 다시 찘던 다들 요요라고 하는데 그것은 잘못된 단어 선택이다. 어찌 보면 요요가 관리 소홀의 의미로 받아들여져야 할지도 모르겠지만 유지 관리를 못한 것을 요요 탓으로 돌리지 말자.

■ 다이어트 후 보상 심리
어떤 다이어트를 하느냐에 따라 요요현상의 차이는 크다. 평소의 식습관을 바꿔야 하는것은 다이어트의 기본이지만 무조건 굶는거나 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 음식물들

은 급격하게 '지방으로 변형되어 축적'된다. 그 이유는 우리 몸이 비상사태로 인지하여 그 동안 섭취되지 않은 것만큼 더 많은 지방을 축적시키기 때문이다. 그러므로 다이어트 할때 '칼로리 계산'을 해서 음식물을 섭취하고 식이요법을 잘 하여야만 한다. 또한 다이어트가 끝난 후 음식물 과다 섭취를 하면 다시 찘다는 것을 염두해 두고 있어야만 한다. 그러므로 먹는 칼로리만큼 칼로리 소비를 해야하는 것은 평소의 습관이며 평생 관리이다. 다이어트 이후에도 식습관 조절을 필수로 하여야만 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 오지않게 하기 위해서는 어떤 다이어트를 해야할까? 갑작스럽게 단 시간 내에 빼려고 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.



■ 교육

"SAT, 내신보다 학생 능력 더 잘 평가" ... 대입 논란 재점화

미국의 표준화된 대학입학시험인 SAT나 ACT 점수가 고교 학점인 GPA보다 대학 진학 후 학점은 물론 취업과 같은 졸업 후 성과를 더 뚜렷하게 보증하는 것으로 나타났다. 즉, 미 명문대에서 우수 학생을 선발하려면 SAT나 ACT 점수를 보는 게 내신 성적 격인 GPA 결과를 보는 것보다 확실했다는 의미다.

9월 '동아일보'에 따르면 지난해 6월 미 연방대법원이 대학 입시에서 비백인계 학생을 우대하는 '소수인종 우대정책(affirmative action)'을 폐지한 후 일부 진보주의자들은 "백인 학생의 평균 점수가 높은 SAT가 교육 불평등을 강화시킨다"고 불만을 표했다. 하지만 하버드대 연구팀의 연구 결과 표준화된 시험이 실제로는 학업 역량 측정을 위한 우수 지표임이 드러난 셈이다.

연구팀은 하버드대, 예일대 등 미 북동부 8개 명문대 '아이비리그'에 스탠퍼드대, 매사추세츠공대(MIT) 등을 더한 미 12개 최상위 명문대 '아이비플러스(+)'에 2017~2022년 입학한 학생의 GPA, SAT 및 ACT 점수와 이들의 대학 학점 간 상관관계(correlation)를 조사했다. 그 결과 SAT에서 1,600점 만점을 받은 학생들은 1,200점을 받았던 학생들보다 평균 약 0.43 높은 학점을 받았다. 반면 GPA 4.0 만점을 받은 학생과 3.2를 받은 학생의 대학 학점 차이는 0.10 미만이었다.

코로나19가 발발한 2020년 이후 대부분의 미 대학들은 과거와 달리 지원자들에게 SAT 성적을 필수로 제출하지 않도록 했다. 이때 SAT 점수를 제출하지 않고 입학한 학생들

의 대학 평균 학점은 약 3.3~3.4였다. 반면 SAT 고득점자들의 학점 평균은 약 3.7이었다.

이 같은 경향성은 대학 졸업 후 성취에서도 확인됐다. 연구팀이 2010~2015년 12개 명문대 학생들의 취업 현황을 조사한 결과, SAT 만점자의 약 45%는 유명 기업에 취업했다. SAT 1,300점을 맞고 해당 대학에 입학한 학생들의 유명 기업 취업률은 30%에 못 미쳤다.

뉴욕타임스(NYT)는 7일 연구팀의 이 같은 연구 결과를 전하며 대학입학 사정에서 SAT 비중을 줄이면 명문 사립고 학생만 체험할 수 있는 각종 과외 활동이 더 부각돼 우수한 저소득층 학생들의 명문대 입학 가능성이 줄어든다고 진단했다.

미 교육전문 웹사이트 '베스트칼리지'에 따르면 2022년 기준 백인 학생의 SAT 평균은 1,098점이었. 흑인(926점)과 172점이나 차이가 난다. 이에 진보 진영 일각에서는 "백인과 비백인 학생의 SAT 점수 격차가 존재하는 상황에서 대학들이 입학 때 SAT를 중시하면 비백인 학생이 불리해진다"고 주장한다.

반면 상당수 대학들은 "SAT 점수가 학생들의 능력을 더 정확하게 예측한다"고 믿으면서도 대중 일각의 이 같은 반발이 두려워 'SAT 의무 제출' 등을 시행하지 못하고 있다고 NYT는 진단했다.

이 연구에 참여한 데이비드 데밍 하버드대 경제학 교수는 "SAT가 없으면 가장 어려움을 겪는 학생들은 명문고를 졸업하지 않은 학생"이라며 "SAT는 이들의 생명선(lifeline)"이라고 진단했다.

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

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