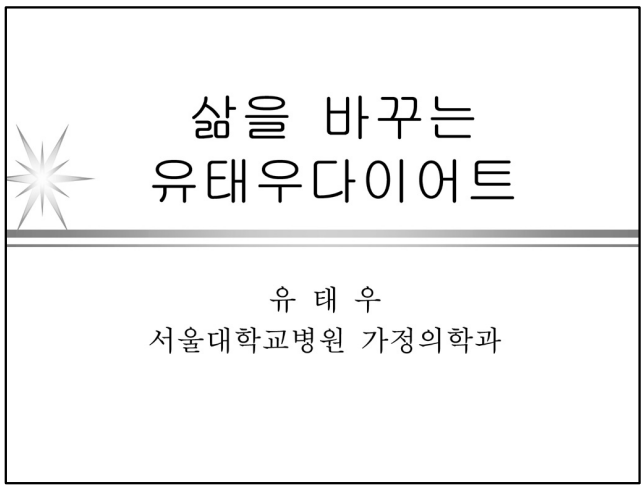
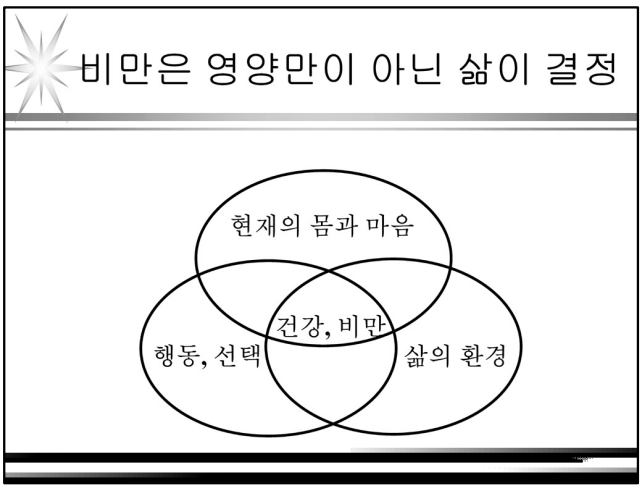
[연수강좌]

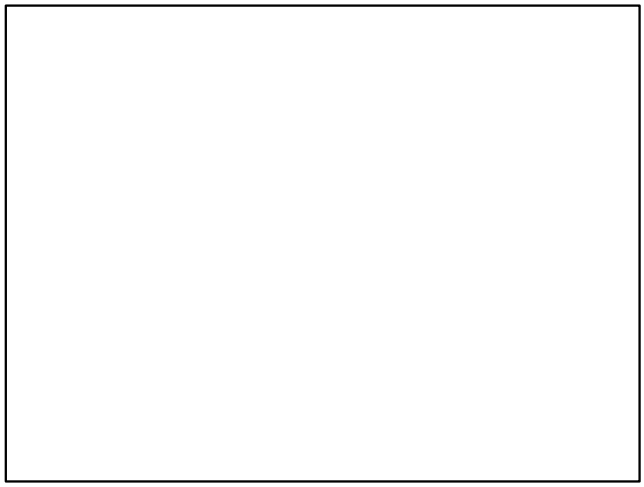
유태우 다이어트

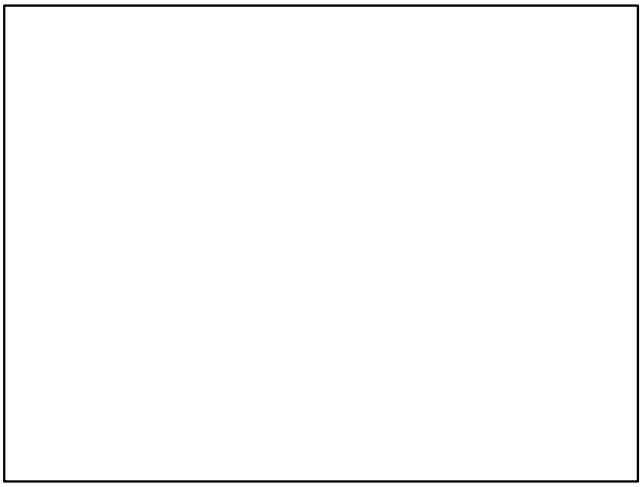
유 태 우

서울대학교병원 가정의학과









유태우다이어트의 과정

1. 전제: 10%의 휴식, 스트레스관리 및 금주 6개월
2. 첫 3개월:
   1. 반식 + 물 6컵 더 마시기
   2. 운동은 안 하거나 가볍게만
3. 나중 3개월:
   1. 반식은 저절로
   2. 칼슘우유 + 섬유질 10g
   3. 가벼운 숨찬 운동과 상체근력 운동
4. 9개월 후: 강하고 질병없는 멋진 내몸 성취

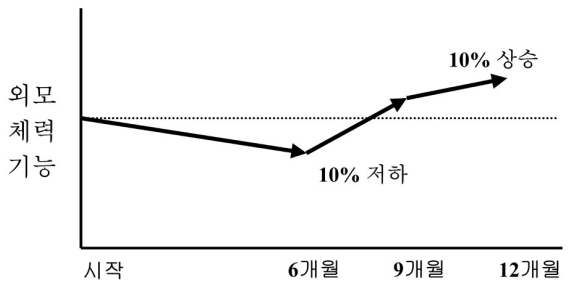
반식 (半食)

1. 평소에 먹는 것을 그대로 (종류는 바꾸지 않음)

먹는 재미? 남기면 죄악?

1. 몸 바꾸는 재미
2. 약 안 먹는 재미
3. 나중에는 맛 없는 음식도 맛 있음
4. 진짜 아까운 것은 자신의 몸
5. 자신의 몸에 더 큰 죄악!

감량 시의 신체변화



첫 1개월의 변화

1. 3일 후부터 약 10일간 – 어지럼증
   1. 자신과 몸과의 싸움 "10일만 버텨라!"
   2. 이후부터는 몸이 축적되어 있는 지방을 사용하기 때문에 증세가 없어짐
   3. 약물을 복용하면 상대적으로 증세가 적음
2. 약간의 힘없음과 업무수행과의 갈등
3. 회식의 어려움

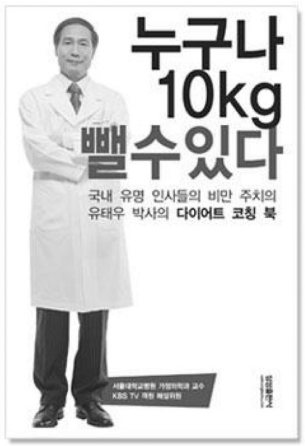
1-3개월의 변화

1. 얼굴의 변화
   1. '더 늙어 보인다', '병들어 보인다'
   2. 여성에게 더 심각한 문제
      1. 여성 자신의 모습
      2. 남성 배우자의 모습 – 주위로부터의 압력
   3. '배만 빠졌으면 좋겠는데 얼굴만 빠진다'
2. 업무능력과 체력, 기능이 약 10% 정도 감소
   1. 업무수행력의 감소
   2. 체력, 운동능력의 감소
   3. 성기능의 감소
3. 변비
4. 경증의 우울증

3개월 5kg 감량 후의 심신변화

1. 위의 용량이 작아진다
   1. 세끼를 비슷하게 적게 먹을 수록
   2. 음식의 종류와는 무관
   3. 물의 양과도 무관

체중감량의 부작용 경험 전무

1. 수분과 전해질 장애
2. 간기능 장애
3. 말초신경의 급성 제신경 (denervation)징후
4. 고요산혈증 – 오히려 감소
5. 담석
6. 식사장애

단, 골밀도 감소만 아직 추적되지 않음