BLUEBODY YEDDAM · 상담 · 챌린지 · 멤버십

상담 전에 읽어 두면 좋은 것

모두에게 똑같이 드리는 네 가지

안녕하세요, 블루바디 예담입니다. 상담 시간에는 **"왜 이게 당신에게 필요한가"**만 이야기하고 싶어서, 누구에게나 똑같이 드리는 기본은 미리 적어 보냅니다. 받아 적지 않으셔도 돼요. 편하게 한 번 읽고 오세요.

저도 20대 때는 살이 안 빠지는 건 의지가 약해서라고 생각했어요. 여러 일을 겪고 나서야 알았어요. **의지가 약한 게 아니라, 신경 써야 할 게 너무 많은 거예요.** 그래서 이 네 가지는 "더 참는 법"이 아니라 **신경 쓸 걸 줄이는 법**이에요.

1 먹는 순서

양은 그대로, 순서만 바꿔요

비유
좁은 문에 사람이 한꺼번에 몰리면 막히죠. 밥·면·빵이 빈속에 먼저 들어가면 몸에 당이 한꺼번에 몰려요.

→

몸에서는
채소와 단백질이 먼저 들어가 있으면, 뒤에 오는 탄수화물이 천천히 들어와요. 같은 양을 먹어도 몸이 받는 방식이 달라져요.

→

오늘 할 것
오늘 한 끼만, **채소 → 단백질 → 밥** 순서로. 국이 있으면 국물보다 건더기 먼저.

먹지 말라는 게 아니에요. 밥은 마지막에 드시면 돼요.

> 같은 식사를 채소 → 생선 → 밥 순서로 먹었을 때, 밥을 먼저 먹었을 때보다 식후 30분 혈당이 낮았다는 연구가 있어요. 당뇨가 없는 젊은 여성 18명의 작은 연구이고, 당뇨·당뇨 전 단계인 분들의 연구에서도 같은 방향이었어요. 다만 모두 한 끼의 혈당을 본 연구라, 체중이 얼마나 빠진다고까지는 말할 수 없어요 (관련 연구에서 보고된 참고 수치).

2 감량 속도

일주일에 내 체중의 1%

예담이 현장에서 쓰는 기준이에요. 연구 수치가 아니라, 15년 동안 회원님들을 보며 "이 속도면 오래 간다"고 확인한 선이에요.

비유
등산할 때 첫 구간을 뛰어 올라가면 중턱에서 주저앉아요. 오래 가는 사람은 숨이 턱까지 차지 않는 속도로 걸어요.

→

몸에서는
너무 빨리 빼려고 확 줄이면 몸이 버티려고 하고, 입이 터지는 날이 와요. 입이 터지는 건 정상이에요. 그 속도가 몸에 너무 빨랐다는 신호예요.

→

오늘 할 것
아래 표에서 내 칸을 찾아 두세요. 이보다 빠르면 속도를 늦추고, 느려도 괜찮아요.

지금 체중	일주일에	한 달이면 대략
50kg	약 0.5kg	약 2kg
60kg	약 0.6kg	약 2.4kg
70kg	약 0.7kg	약 2.8kg
80kg	약 0.8kg	약 3.2kg

체중은 **같은 요일, 같은 시간**에 재세요. 여성분은 생리 첫날쯤 물 때문에 숫자가 올라가는 게 흔해요. 그 주는 **지난달 같은 날**과 비교하세요. GLP-1 계열 약을 쓰는 분은 속도가 이와 다를 수 있으니, 약에 관한 건 처방한 의료진과 상의해 주세요.

상담 전에 적어 오면 좋은 것

통화 시간을 온전히 "당신"에게 쓰려고, 아래 세 줄만 적어 오시면 좋아요. 짧아도 괜찮아요.

1. **어제 하루 먹은 것** — 대충 한 줄씩 (아침·점심·저녁·간식)
2. **지금까지 해 본 방법** — 무엇을, 얼마나, 왜 그만뒀는지
3. **가장 바라는 것 하나** — 몸무게 말고 다른 것도 좋아요 (잠, 기운, 옷, 마음)

3 운동 전후 식사

빈속에 세게, 끝나고 굶기 — 둘 다 안 돼요

예담이 현장에서 쓰는 기준이에요.

비유
빈 연료통으로 출발하면 중간에 서요. 도착해서 기름을 안 넣으면 다음 날 출발을 못 해요.

→

몸에서는
빈속에 세게 움직이면 어지럽고 힘이 안 나서 운동이 짧아져요. 끝나고 굶으면 쓴 근육을 채울 재료가 없어요.

→

오늘 할 것
운동 **1~2시간 전**에 가볍게 한 번, 운동이 끝나면 **가장 가까운 끼니에 단백질부터**.

언제	이 정도면 돼요
운동 1~2시간 전	바나나 반 개 + 우유 한 팩, 삶은 달걀 + 고구마 조금 — 배가 부르지 않을 만큼
운동 직전 배고플 때	과일 조금 정도. 많이 먹고 바로 움직이면 속이 불편해요
운동 뒤	다음 끼니에 **단백질을 먼저**(손바닥 하나 — 고기·생선·달걀·두부). 늦은 저녁 운동이면 가볍게라도 챙기기

GLP-1 계열 약을 쓰는 분은 특히 **빈속 운동에서 어지럽기 쉬워요.** 어지러우면 바로 멈추세요.

4 3분 호흡

명상이라는 말이 어렵지, 3분이면 돼요

비유
낮에 몸을 쓰는 신경이 밤에 쉬는 신경으로 공을 **토스**해 줘야 하는데, 이 토스가 잘 안 되면 몸은 누워도 머리가 안 꺼져요.

→

몸에서는
호흡은 원래 무의식과 의식의 경계에 있어요. 신경 쓰지 않아도 숨은 쉬어지지만, 내가 속도를 바꿀 수도 있어요. 숨을 천천히 길게 내쉬는 건 몸을 쉬는 쪽으로 넘겨 주는 가장 쉬운 방법이에요.

→

오늘 할 것
자기 전, 또는 먹고 싶은 마음이 확 올라올 때 **3분**만.

1. 편하게 앉거나 누워요. 휴대폰은 타이머 3분만 켜 두고 뒤집어요.
2. **코로 4초** 들이쉬고, **입으로 6초** 천천히 내쉬어요. 내쉬는 게 들이쉬는 것보다 길면 돼요.
3. 딴생각이 들면 "생각했네" 하고 다시 숫자로 돌아와요. 딴생각이 드는 게 실패가 아니에요. 돌아오는 게 연습이에요.

길게 할 필요 없어요. 매일 3분이 가끔 30분보다 나아요.

이럴 땐 병원

- 운동 중 **가슴 통증, 숨이 차는 느낌, 심한 어지러움** → 바로 멈추고 진료
- 먹는 걸 줄이지 않았는데 **체중이 빠르게 줄 때**, 기운이 계속 없을 때
- 먹는 걸 스스로 멈추기 어려운 일이 자주 반복되거나, 먹은 뒤 일부러 토하거나 굶는 일이 이어질 때 → 정신건강의학과 같은 전문가의 도움
- 마음이 많이 무거울 때 → **자살예방 상담전화 109** · 정신건강 위기상담 1577-0199

이 자료는 생활 습관 코칭 자료예요. 질병의 진단이나 치료를 목적으로 하지 않고 진료를 대신하지 않아요. 약에 관한 결정은 처방한 의료진과 상의해 주세요. "일주일에 체중의 1%"와 운동 전후 식사는 예담이 현장에서 쓰는 기준이에요. 먹는 순서 연구: Nutrients 2023(당뇨가 없는 젊은 여성 18명), BMJ Open Diabetes Research & Care 2017, Diabetes, Obesity and Metabolism 2018. ⓒ 블루바디 예담