

Food 에세이

오르막과 내리막

장 은 재

동덕여자대학교 식품영양학과

산에 오르다 보면 너무 힘들어 중간에 포기하고 싶은 마음이 들 때가 한 두 번이 아니다. 그러나 그 힘든 것을 참고 묵묵히 오르다 보면 어느새 정상에 도달한다. 정상에 서면 때론 고달프고 힘든 순간도 있지만 어려움을 견디고 극복하면 꿈은 이루어진다고 스스로 만족하며 자기 자신에 대해 대견하다고 생각한다.

그러나 가장 높은 정상까지 올라갈 수는 있지만 거기 오래 머물 수는 없다는 조지 버나드 쇼의 말을 되새기며 정상에 오래 머물지 않고, 곧바로 내려온다.

내려가는 내리막길 또한 만만한 것은 아니지만 오르막에 비해 한결 편하다. 그러면서 오르막이 있으면 내리막이 있다는 속담을 되새기며, 인생은 공평하다고 생각한다.

그러나 세상사를 돌아보면 요즘의 추세는 대체로 완만한데 내림은 너무나 가파르다. 주식시장을 보면, 주가도

오를 때는 야금야금 오르지만, 떨어질 때는 순식간에 폭락한다.

그리고 공기 중의 수증기 역시 마찬가지로 따뜻한 상승기류를 타고 서서히 올라 구름이 되지만, 하늘위에 그리 오래 그 상태를 유지하지 못하고, 비나 눈의 형태로 땅으로 곤두박질친다.

다이어트 할 때 우리의 몸무게의 변화 역시 마찬가지다. 무지무지한 노력을 기울이지만 살이 빠질 때는 야금야금 조금씩 빠진다.

그러나 조금 방심해서 다시 살이 찌 때는 건장을 수 없는 속도로 몸무게가 늘게 된다.

공중으로 던진 공이 그리하는 포물선이 좌우대칭인 것처럼, 같은 모양으로 찌고 빠지면 좋으련만.....

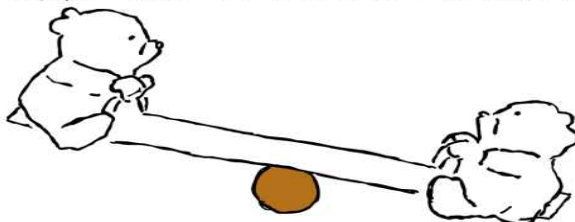
다이어트 할 때 요요현상이 무엇인지 아십니까?

요요 현상이란 감량된 체중이 시간이 지나면서 다시 원래의 체중으로 증가하는 것으로 마치 요요처럼 내려갔다 다시 올라가는 현상입니다.
요요현상이 발생할 때 내려간 요요를 다시 올라오지 않게 하는 방법은 없을까요?



줄을 끊어 버리면 됩니다.

시소(Seesaw)는 한 쪽이 올라갈 때 보이고 (See, 현상) 내려갈 때는 보았고 (Saw, 과거형) 해서 시소입니다.
내려간 시소를 다시 올라오지 않게 하는 방법은 없을까요?



내려갈 때 의지를 갖고 다시금 힘을 꽂 주면 됩니다.

다이어트 할 때 우리 요요보라 시소를 선택하지 않으셨래요