

## 18시간 단식, 몸에서 일어나는 놀라운 변화

손상된 세포를 정리하고 대사를 재정비하는 과정

2026-06-08 유슬기 기자

다이어트의 관건은 공복유지다. 8시간 공복 상태가 이어지면 우리 몸의 위장은 완전히 비워진 상태가 되고 12시간이 지나면 간에 쌓여 있는 지방세포들이 분해되기 시작한다. 또 18시간이 지나면 지방 대사가 몸 전신에서 일어나 체지방 감량 효과가 발생한다.



다이어트의 관건은 공복유지다. 사진=케티이미지

미국 반 안델 연구소 대사영양학부의 러셀 존스 교수 연구팀은 간헐적 단식을 하면 몸속 면역세포들의 전투력을 끌어올려 몸 밖에서 들어온 세균은 물론 암 세포에 대항하는 능력이 상승한다는 사실을 국제학술지 '면역'(Immunity)에 공개했다.

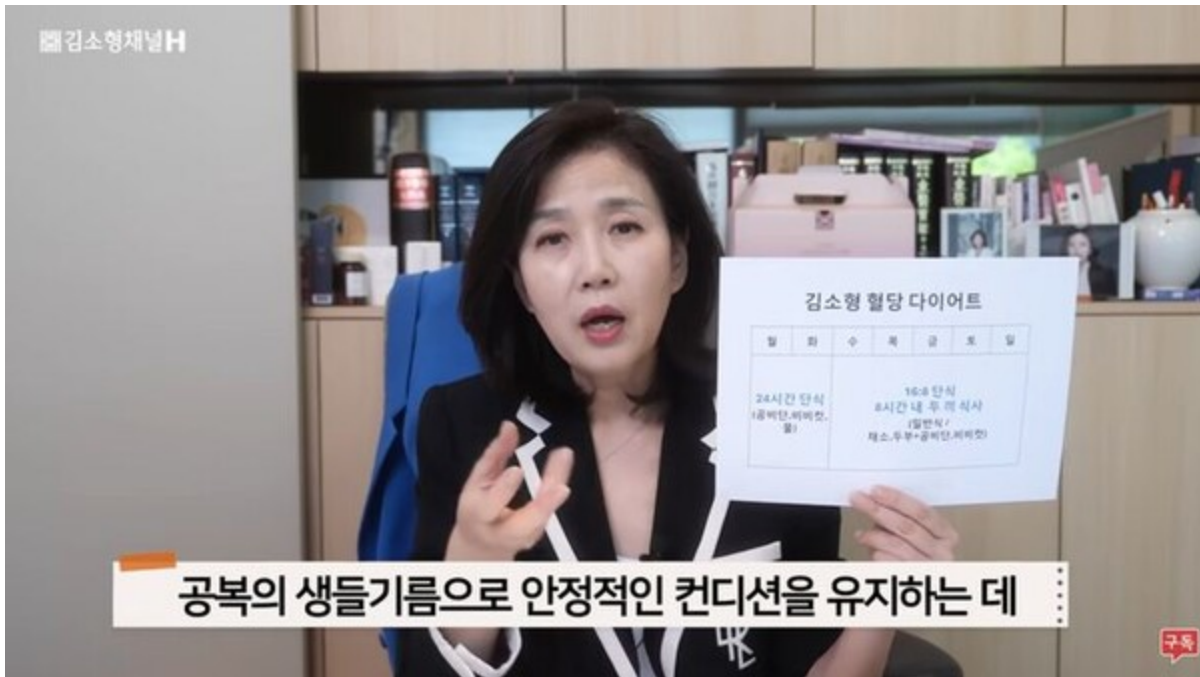
간헐적 단식으로 일정 시간 동안 음식을 먹지 않으면 인체는 주요 에너지원으로 쓰이는 포도당을 얻을 수 없게 된다. 이렇게 되면 간은 원래 있던 지방을 태워 에너지를 만들기 시작한다.

간헐적 단식은 하루 24시간 중 8시간 안에 식사를 하고 나머지 16시간 동안에는 공복을 유지하는 방식이 가장 일반적이다. 면역 세포인 백혈구는 배가 부른 상태에서 활발하게 움직이지 않고, 공복일수록 움직임이 활발하다. 백혈구는 체내에 들어온 이물질을 먹어 공격하는 세포인데, 배가 부른 상태에서 혈당치가 상승하면 그 능력이 정상시의 절반으로 떨어진다. 이렇게 백혈구의 기능이 떨어지면 결국 면역력 저하로 이어질 수밖에 없다.

김소형 한의사도 이 방법으로 3개월 만에 12kg를 감량했다. 그중 11kg을 체지방으로 줄였다. 많은 사람들이 다이어트에 실패하는 이유로 그는 “배고픔이 없는 생활”을 지적한다. 끊임없이 이어지는 간식과 야식은 인슐린을 지속적으로 자극하고, 결국 몸을 ‘지방 저장 모드’에 머물게 만든다는 것이다.

# 30-DAY WORKOUT PLAN FOR BEGINNERS

<b>DAY 1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>15 Staircase Lunges</li> <li>25 Cross-Body Squats</li> <li>20 Dumbbell Goblet Squats</li> <li>10 Bore-A-Gone</li> <li>11 Reverse Serratus</li> </ul>					<b>DAY 2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>20 Overhead Press</li> <li>15 Pull-Ups</li> <li>20A Core Floor</li> <li>11 Ball Pass</li> <li>18 Leg Press</li> </ul>					<b>DAY 3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>11 Bore-A-Gone Squat</li> <li>20 Turbo Kick</li> <li>20 Leg Sissy</li> <li>24 Plank</li> <li>25 Jump Squat</li> </ul>														
<b>DAY 4</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>20 Seated Toe Tap</li> <li>20 Side Plank</li> <li>11 Push-Ups</li> <li>20 Side Plank</li> <li>20 Core 90-90 Chair</li> </ul>					<b>DAY 5</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>20a Plank</li> <li>20 Plank on Curl</li> <li>11 Step Up</li> <li>10 Band Lateral Raise</li> <li>20 Overhead Press</li> </ul>					<b>DAY 6</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>10 Band Lateral Raise</li> <li>20 Beadball</li> <li>20 Bore-A-Gone Squat</li> <li>20 Leg Press</li> <li>10 Plank Glitch</li> </ul>														
<b>DAY 7</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>20 Leg Squat</li> <li>20 Bore-A-Gone</li> <li>20 Turbo Kick</li> <li>20a Plank</li> <li>20 Leg Squat</li> </ul>					<b>DAY 8</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>20a Plank</li> <li>10 Front Squat</li> <li>20 Reverse Lunge</li> <li>24 Squat</li> <li>20a Plank</li> </ul>					<b>DAY 9</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>15 Walking Lunge</li> <li>20 Cross-Body Squat</li> <li>20 Dumbbell Goblet Squat</li> <li>10 Bore-A-Gone</li> <li>11 Reverse Lunge</li> </ul>					<b>DAY 10</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>20 Overhead Press</li> <li>15 Pull-Ups</li> <li>20A Core Floor</li> <li>11 Ball Pass</li> <li>18 Leg Press</li> </ul>					<b>DAY 11</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>11 Bore-A-Gone Squat</li> <li>20 Turbo Kick</li> <li>20 Leg Sissy</li> <li>24 Plank</li> <li>25 Jump Squat</li> </ul>				
<b>DAY 12</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>20 Bore-A-Gone Squat</li> <li>20a Plank</li> <li>11 Push-Ups</li> <li>20a Plank</li> <li>20 Core 90-90 Chair</li> </ul>					<b>DAY 13</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>20a Plank</li> <li>20a Plank on Curl</li> <li>11 Step Up</li> <li>10 Band Lateral Raise</li> <li>20 Overhead Press</li> </ul>					<b>DAY 14</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>10 Band Lateral Raise</li> <li>20 Beadball</li> <li>20 Bore-A-Gone Squat</li> <li>20 Leg Press</li> <li>10 Plank Glitch</li> </ul>					<b>DAY 15</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>20a Plank</li> <li>20a Plank on Curl</li> <li>11 Step Up</li> <li>10 Band Lateral Raise</li> <li>20 Overhead Press</li> </ul>					<b>DAY 16</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>20a Plank</li> <li>20a Plank on Curl</li> <li>20 Beadball</li> <li>20 Bore-A-Gone Squat</li> <li>20 Leg Press</li> </ul>				
<b>DAY 17</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>15 Walking Lunge</li> <li>20 Cross-Body Squat</li> <li>20 Dumbbell Goblet Squat</li> <li>10 Bore-A-Gone</li> <li>11 Reverse Lunge</li> </ul>					<b>DAY 18</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>20a Plank</li> <li>10 Front Squat</li> <li>20 Reverse Lunge</li> <li>24 Squat</li> <li>20a Plank</li> </ul>					<b>DAY 19</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>11 Bore-A-Gone Squat</li> <li>20 Turbo Kick</li> <li>20 Leg Sissy</li> <li>24 Plank</li> <li>25 Jump Squat</li> </ul>					<b>DAY 20</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>20 Overhead Press</li> <li>15 Pull-Ups</li> <li>20A Core Floor</li> <li>11 Ball Pass</li> <li>18 Leg Press</li> </ul>					<b>DAY 21</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>11 Bore-A-Gone Squat</li> <li>20 Turbo Kick</li> <li>20 Leg Sissy</li> <li>24 Plank</li> <li>25 Jump Squat</li> </ul>				
<b>DAY 22</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>20a Plank</li> <li>20a Plank on Curl</li> <li>11 Step Up</li> <li>10 Band Lateral Raise</li> <li>20 Overhead Press</li> </ul>					<b>DAY 23</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>10 Band Lateral Raise</li> <li>20 Beadball</li> <li>20 Bore-A-Gone Squat</li> <li>20 Leg Press</li> <li>10 Plank Glitch</li> </ul>					<b>DAY 24</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>20a Plank</li> <li>20a Plank on Curl</li> <li>11 Step Up</li> <li>10 Band Lateral Raise</li> <li>20 Overhead Press</li> </ul>														



김소형 한의사도 이 방법으로 3개월 만에 12kg를 감량했다. 사진=유튜브 '김소형채널H'

그가 제안한 첫 번째 변화는 '거꾸로 식사법'이다. 채소, 단백질, 탄수화물 순으로 먹는 단순한 방식이지만 효과는 분명하다. 식이섬유와 단백질을 먼저 섭취하면 인크레틴 호르몬이 분비돼 혈당 상승을 완만하게 만들고, 결과적으로 지방 축적을 억제한다.

## 30-DAY WORKOUT PLAN FOR BEGINNERS

<b>DAY 1</b>	<b>DAY 2</b>	<b>DAY 3</b>	<b>DAY 4</b>	<b>DAY 5</b>	<b>DAY 6</b>
<b>DAY 7</b>	<b>DAY 8</b>	<b>DAY 9</b>	<b>DAY 10</b>	<b>DAY 11</b>	<b>DAY 12</b>
<b>DAY 13</b>	<b>DAY 14</b>	<b>DAY 15</b>	<b>DAY 16</b>	<b>DAY 17</b>	<b>DAY 18</b>
<b>DAY 19</b>	<b>DAY 20</b>	<b>DAY 21</b>	<b>DAY 22</b>	<b>DAY 23</b>	<b>DAY 24</b>

월요일과 화요일에는 24시간 단식을, 이후 5일은 16시간 공복과 8시간 식사를 유지하는 이른바 '16대 8 방식'을 실천했다. 그는 공복 시간이 길어질수록 몸이 저장된 에너지를 사용하게 되고, 일정 시간이 지나면 오토파지 기능이 활성화

된다고 설명한다. 손상된 세포를 정리하고 대사를 재정비하는 과정이 시작된다  
는 것이다. 결국 단식은 굶는 행위가 아니라, 몸을 '리셋'하는 과정에 가깝다.

식단은 의외로 단순하다. 한 끼는 일반식을 유지하되 순서를 철저히 지키고, 다  
른 한 끼는 두부와 채소 중심으로 가볍게 구성했다. 여기에 아침 공복에 들기름  
한 스푼을 더했다. 지방을 먼저 섭취하면 혈당 상승 속도를 늦출 수 있다는 원리  
다. 대신 식사 후 걷기, 계단 오르기 같은 일상 속 움직임을 꾸준히 유지했다.

# 30-DAY WORKOUT PLAN FOR BEGINNERS

<b>DAY 1</b>	<b>DAY 2</b>	<b>DAY 3</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>35 Walking Lunges</li> <li>20 Dumbbell Goblet Squats</li> <li>20 Dumbbell Cossack Squats</li> <li>10 Bicep Curls</li> <li>15 Shoulder Press</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>20 Chestnut Press</li> <li>15 Push-ups</li> <li>100 Air Squats</li> <li>15 Leg Press</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>15 Dumbbell Rows</li> <li>20 Plank</li> <li>15 Leg Press</li> <li>15 Arm Curl</li> </ul>
<b>DAY 4</b>	<b>DAY 5</b>	<b>DAY 6</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>20 Bicep Curl</li> <li>20 Side Plank</li> <li>15 Push-ups</li> <li>15 Side Plank</li> <li>15 Cossack Squat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>20 Plank</li> <li>20 Reverse Curl</li> <li>20 Step Up</li> <li>10 Band Lateral Raise</li> <li>20 Overhead Press</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>20 Band Lateral Raise</li> <li>20 Deadlift</li> <li>20 Reverse Lunge</li> <li>20 Leg Press</li> <li>10 Plank</li> </ul>
<b>DAY 7</b>	<b>DAY 8</b>	<b>DAY 9</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>25 Leg Press</li> <li>20 Bicep Curl</li> <li>20 Lunges</li> <li>20 Plank</li> <li>20 Side Plank</li> <li>20 Leg Press</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>20 Plank</li> <li>10 Front Squat</li> <li>20 Dumbbell Curl</li> <li>20 Chin-up</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>15 Walking Lunges</li> <li>20 Dumbbell Goblet Squat</li> <li>20 Dumbbell Cossack Squat</li> <li>10 Bicep Curls</li> <li>15 Shoulder Press</li> </ul>
<b>DAY 10</b>	<b>DAY 11</b>	<b>DAY 12</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>20 Chestnut Press</li> <li>15 Push-ups</li> <li>20 Air Squats</li> <li>15 Leg Press</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>15 Dumbbell Rows</li> <li>20 Plank</li> <li>15 Leg Press</li> <li>15 Arm Curl</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>20 Bicep Curl</li> <li>20 Side Plank</li> <li>15 Push-ups</li> <li>20 Side Plank</li> <li>20 Cossack Squat</li> </ul>
<b>DAY 13</b>	<b>DAY 14</b>	<b>DAY 15</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>20 Plank</li> <li>20 Reverse Curl</li> <li>20 Step Up</li> <li>10 Band Lateral Raise</li> <li>20 Overhead Press</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>20 Band Lateral Raise</li> <li>20 Deadlift</li> <li>20 Reverse Lunge</li> <li>20 Leg Press</li> <li>10 Plank</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>20 Lunges</li> <li>20 Reverse Curl</li> <li>20 Step-up</li> <li>20 Plank</li> <li>20 Leg Press</li> </ul>
<b>DAY 16</b>	<b>DAY 17</b>	<b>DAY 18</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>20 Plank</li> <li>10 Front Squat</li> <li>20 Dumbbell Curl</li> <li>20 Chin-up</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>15 Walking Lunges</li> <li>20 Dumbbell Goblet Squat</li> <li>20 Dumbbell Cossack Squat</li> <li>10 Bicep Curls</li> <li>15 Shoulder Press</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>20 Chestnut Press</li> <li>15 Push-ups</li> <li>20 Air Squats</li> <li>15 Leg Press</li> </ul>
<b>DAY 19</b>	<b>DAY 20</b>	<b>DAY 21</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>20 Plank</li> <li>20 Reverse Curl</li> <li>20 Step Up</li> <li>10 Band Lateral Raise</li> <li>20 Overhead Press</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>20 Band Lateral Raise</li> <li>20 Deadlift</li> <li>20 Reverse Lunge</li> <li>20 Leg Press</li> <li>10 Plank</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>20 Lunges</li> <li>20 Reverse Curl</li> <li>20 Step-up</li> <li>20 Plank</li> <li>20 Leg Press</li> </ul>
<b>DAY 22</b>	<b>DAY 23</b>	<b>DAY 24</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>20 Lunges</li> <li>20 Reverse Curl</li> <li>20 Step-up</li> <li>20 Plank</li> <li>20 Leg Press</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>20 Plank</li> <li>10 Front Squat</li> <li>20 Dumbbell Curl</li> <li>20 Chin-up</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>15 Walking Lunges</li> <li>20 Dumbbell Goblet Squat</li> <li>20 Dumbbell Cossack Squat</li> <li>10 Bicep Curls</li> <li>15 Shoulder Press</li> </ul>

©톱클래스