

㉠ 배고픔을 즐겨라 ㉠

배고픔을
알려주는 배꼽시계로
통하는 '꼬르륵' 소리에
현혹되어 허겁지겁
먹을 것부터 찾지 말자.

우리가 잘 모르고 있는
배고픔의 정체.



그 속에 숨어있는 비밀을
한 번 캐봅니다.

1. 배고픔...정체가 뭘까?

식사 시간을 놓쳤거나
한 끼를 굶었을 때 배에서
'꼬르륵'
소리가 나면서
음식을 먹고 싶다는 욕망을
주체하기 어렵다.

소위 말하는
'배고픔'이다.
배고픈 느낌이 들면 무조건,

즉시 무언가를 입속으로
밀어 넣고 본다.



그러나
"배고픈 감정은
반드시 우리 몸의 칼로리나
영양소 부족을
의미한 것은 아니다."

"먹을 것이
넘쳐나는 오늘날에는
오히려 배고픔을
적당히 즐기면서 사는 것이
각종 만성병을 예방하는
지름길이 될 수 있다."



2. 배고픔을 즐겨라! 왜?

배고픔을 즐기면
만성병을 예방한다?

“오늘날
우리가 먹는 행위가
미처 예상치 못한 병폐를
낳고 있기 때문이다.”

하루 한 끼
끓는 것을 두려움으로
느낀다.

결론적으로 말해
우리는 본능적으로 배고픈
느낌을 싫어한다.



“현대인의 질병의
대부분은 진정한 배고픔을
모르는 데서부터
비롯된다.”

“배고픔을 느낄
시간을 주지 않으면
우리 몸속에 있는,
지방이 일할 기회를
영영 잃게 되기
때문이다.”

일을 하지 않는 지방은
두려운 존재가 된다.

우리 몸의
구석구석에 차곡차곡
쌓이면서 비만을
부르고,

당뇨, 고혈압을,
암을 부르고..,

각종 질병을 유발하는
진원지가 되기
때문이다.



3. 배고픈 시간은 내 몸속 지방이 타는 시간.

"배고픔을 모르면 지방이
일을 안 한다!"
이것만은 꼭 기억하자.

우리 몸의 혈중 당분이
떨어졌다고 해서
칼로리가 부족하다는
의미로 받아들여서는
안 된다.

우리 몸은 음식에서
영양소를 섭취하여 생명을
유지하는데 필요한
에너지를 얻고
쓰고 남은 당질은
글리코겐의
형태로 저장되고,

과잉의 당질과 단백질,
지질은 지방세포에
저장된다.



이렇게 저장된
영양소들은
가장 쉽게 에너지원으로
쓰이는 혈중 당분이
떨어졌을 때
꺼내 쓰면 된다.

이때 비교적
쉽게 에너지원으로
쓸 수 있는 것이

간이나 근육에 저장된
글리코겐이고,
그다음이 지방이다.

“우리 몸은
혈당이 떨어져 배고픔을
느끼게 되면

일단 간이나 근육에
축적된 글리코겐이 분해되어
에너지원으로 쓰고

다음에 지방을 분해해서
쓰게 된다.”



바로 이것이다.
지방이 일을 하게 하려면
배고픔을 느낀
시점에서 1~2시간 정도
여유를 줘야
한다는 말이다.

그래야 비로소
지방이 분해되어
에너지원으로 쓰일 수
있게 된다.

지방이
제 일을 하지 않고
날마다 놀고먹는다면,
새롭게 저장되는
지방덩어리와
친구 하면서 내 팔뚝,
허벅지에
불룩불룩 살을 찌우는
미운 짓을 하게 된다.



그게 전부라면
오히려 다행이다
지방조직의 속이 꽉 차서

더 이상
지방을 받아들이지
못하게 되면

지방은
혈류 속에 잔류하면서
고지혈증을 만들고,
혈관에 피떡도 형성한다.

혈관의 탄력성도
떨어뜨리게 되면서
고혈압, 동맥 경화,
당뇨 등 만성병을 유발하는
수순을 밟게 된다.



따라서 배고픈
느낌이 들자마자 음식부터
찾아선 안 된다.

**1시간 정도의 배고픔은
반드시 즐겨야 한다.**

**그렇게 해서
내 몸속 지방이 일을 하도록
유도해야 한다.**

**배고픈 시간은
내 몸의 지방을 태우는
귀중한 시간임을 반드시
기억하자.**



4. 진짜 배고픔은 어떤 것일까? 자가 체크법.

배고픔의 지수 알아보는 법.

*하루 낱을 잡아서
3끼를 굶어보자.

*그런 다음
배고픔의 정도를
0~10으로 나누어 보자.

*아주 배가
부른 상태를 10으로 하고,
3끼 굶은 상태를
0으로 설정하자.



0~0단계 :
3끼를 굶은 상태.

1~2단계 :
아주 배가 고픈 상태.

2~3단계 :
배고픈 상태.

3~4단계 :
배고픔만 사라진 상태.

5~6단계 :
조금 더 먹을 수 있는 상태.

7~8단계 :
후식까지 먹을 수 있는 상태.

9~10단계 :
거북해서 더 이상
먹을 수 없는 상태.

"성인의 경우
1~2단계에서 식사를 하고,
5~6단계에서
멈추는 것이 좋다."



"더 욕심을 낸다면
하루 세끼를 굽는 과정을
한 달에 한 번 정도는
시도해 보는 것이 좋다."

그래야
저장된 지방을 분해하는
신호를 우리 몸이 기억할 수

있기 때문이다.



5. 참기 힘든 배고픔 다스리는 4 계명.

배고픈 시간은
내 몸속의 지방이 타는
시간이다.

따라서
최대한 즐겨야 한다.
그래야 건강해진다.

“지방을 태우자는 말은
단순히 체중을
줄이자는 말은 아니다.”

“지방을 태워
에너지로 쓸 수 있는
몸으로 만든다는 것은

건강하게
천수를 누리는
절대조건이 된다.”



● 배고픔 다스리는
노하우 4가지.

※ 배고프다는
느낌이 들면
물 한 잔을 마시자. ※

음식에 대한 다급한
요구가 없어질 것이다.

배고프다는 느낌이
강하게 들 때는

'이 시간은 내 몸의
지방이 타는 시간이야.
조금만 참자.'고
자신에게 다짐을 해 보자.

그리하여
적어도 30분에서
1시간 정도는 배고픔의
기분을 즐겨보자.



※ 음식을
먹기 전에는 배고픔 정도를
체크해 보자.※

진짜 배고픔인지,
혈당이 떨어져서 생긴
배고픔인지

그 진의를 파악하는
것이 중요하다.

우리가
가장 많이 하는 실수는
식사 전에
내가 배고픈지,

아닌지를
잘 모른다는 것이다.
아무 생각 없이
먹을 때도 많다.



그저 먹는 것이
좋아서 먹기도 한다.
그래선 안 된다.
배가 고플 때만 식사를 하자.

아니, 배고프기
시작한 후
30분에서 1시간 정도
견디다가 식사를 하자.



※ 맛있는 것부터 먹고
포만감을 느끼기 전에 먹는
것을 멈추자.※

음식을 먹을 때는
자기가 먹고 싶은 것부터
먹도록 하자.
즐기면서 먹으란 말이다.

"이것은 먹으면
안 되는데' 하면서
안 먹으려고 애를 쓰다가
결국 먹어버리는
경우가 많다.

그러지 말고
먹고 싶은 위주로 먹되
포만감을
느끼기 전에 반드시
젓가락을 놓자.

그 정도는
별로 힘들지 않고도
실천할 수
있을 것이다.



※ 적게 먹는 것에서
기쁨을 느끼자.※

소식은
일급 장수 비결이다.
어느 누구도 반론을
제기하지 않는
이론이다.

무조건 몸에 좋다고
많이 먹는 우를 범하지 말자.
그것이 되려
독이 될 수도 있다.

우리가 일단 몸속에
집어넣은 것은

무엇이든지
위에 도착하면 반드시
처리되어야 한다.

위장이 싫다고 해서
그 일을 피할 수 있는
것도 아니다.



현대인은 어떤가?
하루 종일
먹을 것을 달고 산다.
또 많이 먹는다.

그렇다 보니
우리 몸은 그렇게 먹은 음식을
소화시키고 흡수하느라
너무 많은 에너지를
쓰고 있다.



우리 몸의
에너지가 소화 이외의 일도
할 수 있도록

되도록 적게 먹고,
적당히 먹고,
때로는 배속을 비워주는
센스도 종종 실천하자.

“이제부터라도
배고픔이 느껴지면

반사적으로
엣앨 생각부터 하지 말고
즐기는 법을 배워야 한다.”

“그것은 음식의
함정에서
벗어날 수 있는 절호의
찬스가 될 수 있다.

윤지연
(CHA의과학대학교
차음 비만센터 교수)



우리 벗님들~!
健康조심하시고
親舊들 만나
茶 한잔 (소주 한잔) 나누시는
餘裕롭고 幸福한
나날 되세요~^

