

식욕을 자극하는 스트레스가 당신 비만의 원인일 수 있다!

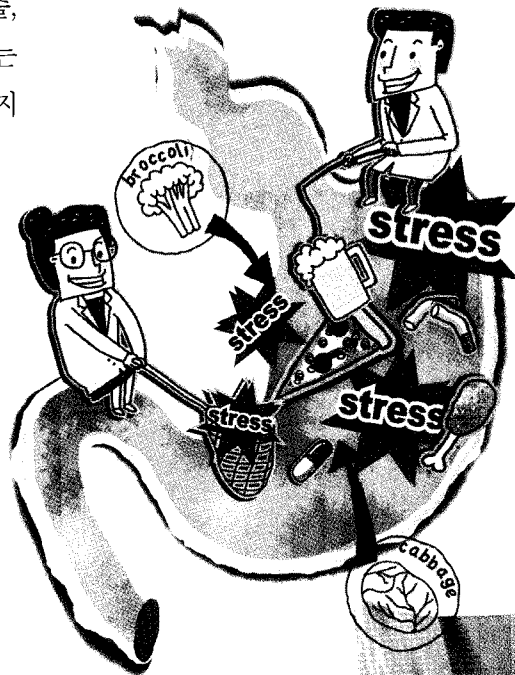
스트레스는 양날의 검이다. 약간의 스트레스는 인생에 활기를 불어넣어 주고, 무엇을 성취하고자 하는 욕구를 자극하는 요소가 되지만 만성으로 발전하면 비만뿐만 아니라 건강을 해치는 주요 원인이 되기 때문이다. 만병의 근원인 스트레스가 어떻게 비만의 원인이 되는지 알아본다 ※ 이의준 박사(뿌리한의원장) 참고저서 비만제로(느낌이 있는 책)

스트레스의 악순환

현대인들에게 있어서 피할 수 없는 스트레스. 이 스트레스를 해소하는 방법도 제각각이다. 어떤 사람은 땀을 흘리는 운동으로, 또 다른 사람은 등산 등의 취미활동으로 스트레스를 해소하는 반면 어떤 사람들은 식탐으로 스트레스를 해소하기도 한다. 그런데 식탐으로 스트레스를 해소하고자 하는 것 자체가 스트레스 때문이라면 믿겠는가?

만성적인 스트레스는 식욕을 증가시키는 코티졸이라는 호르몬의 분비량을 증가시킨다. 우리 몸은 스트레스를 받으면 코티졸, 노르아드레날린, 엔돌핀 등 3가지 스트레스 호르몬이 분비되는 데 이중 코티졸 분비가 지나치게 증가되면 체내 대사율이 떨어지고, 식욕조절 기능에 문제가 발생해 배가 고프지 않은데도 허기가 느껴지게 된다. 결국 스트레스는 폭식과 과식을 유발하여 체중을 증가시키는 데 혁혁한 일등공신이 된다. 특히 복부에서 지방의 생성을 촉진하고, 쉽게 축적되도록 만들어 복부비만을 재촉하는 주원인이 된다.

또 스트레스는 칼로리가 높은 기름진 음식에 대한 선호도를 높인다. 이는 호주 뉴사우스웨일스 대학 연구팀이 쥐를 대상으로 한 실험으로 입증된 사실이다. 갓 태어난 새끼 쥐와 어미 쥐를 떨어뜨려 스트레스를 받게 한 후 설탕물과 지방이 든 음식을 준 결과 설



당물에는 별 반응을 보이지 않던 쥐들이 지방이 든 음식에 큰 반응을 보인 것이다. 스트레스는 비만을 유발할 뿐만 아니라 인체 조직이나 간에서 콜레스테롤이나 중성지방을 꺼내 혈액 속으로 내보내는 역할을 하여 건강을 해치기도 한다. 이는 열량이 높고 항산화력이 높은 물질로 스트레스를 이겨내기 위한 인체의 방어 전략으로, 그 결과 혈액 속에 지방 함량이 높아져 동맥경화, 뇌졸중 등의 심혈관계 질환의 원인이 된다.

스트레스는 비만의 한 원인으로 폭식과 과식을

유발시켜 살이 찌게 만든다.

스트레스로 인한 비만은 스트레스 해소가 가장 중요하다.

이 때문에 스트레스를 날려버리는
자신만의 방법을 찾는 게 필요하다.



스트레스를 날려버리는 방법

스트레스를 받으면 오히려 살이 빠진다는 사람도 있다. 스트레스의 강도가 강해도 일시적인 스트레스는 소화액의 분비와 위장운동 기능을 저하시키기 때문이다. 그러나 장기간 지속되면 식욕을 증가시키는 경향으로 바뀐다. 이 때문에 스트레스로 인해 살이 썩어가는 사람은 스트레스 해결이 우선이다. 스트레스를 해소하지 않고도 체중 감량을 할 수 있으나 그 상태에서 감량한 체중은 단시간에 도로아미타불이 되어 버린다. 스트레스를 해소하기 위해서는 무엇보다 자신을 사랑하는 마음이 필요하다. 자신의 가치를 느끼지 못하는 것만큼 큰 스트레스가 없다. 자기 존재 가치를 아는 사람은 외부에서 오는 어떤 스트레스에도 담담하게 대처할 수 있다.

마음을 비우는 것도 좋은 방법이다. 능력 밖의 일에 과욕을 부리거나, 매사에 완벽을 기한다거나, 다른 사람들의 기대와 요구에 부응하려고 과도하게 애쓰거나, 다른 사람들의 평가에 지나치게 신경을 곤두세우거나 하면 스트레스를 받을 수밖에 없다. 스스로 생각하기에 최선을 다했음에도 원하는 대로 되지 않았을 때에는 '아니면 말고' 라는 마음을 비우는 자세가 필요하다. 먹는 것을 절제하는 것도 필요하다. 스트레스를 받으면 음식이나 음주로 이를 해소하려는 사람들이 많은데 지나치게 음식을 많이 먹거나 술을 마시면 비만을 초래하여 스트레스를 악화시키는 원인이 된다. 하지만 극단적으로 먹는 것을 자제하는 것은 바람직하지 않다. 음식을 먹지 않아야 한다는 강박관념은 더 큰 스트레스가 되고, 음식을 참지 못했을 때 자괴감을 느끼게 하기 때문이다. 단, 단백질과 무기질은 충분히 섭취하는 게 좋다. 스트레스를 받으면 단백질과 무기질의 손실이 커지기 때문이다. 콩, 두부, 흰살 생선, 살코기처럼 지방질이 없는 단백질 음식과 야채와 과일처럼 무기질이 많은 음식을 섭취하는 게 좋다. 운동은 신체의 건강을 유지하는데 도움이 되면서 스트레스 해소에도 도움이 된다. 운동을 하면 자연스럽게 운동에 집중하게 되어 다른 일을 생각하지 않게 되고, 우리 몸에서 스트레스 지수를 떨어뜨리는 호르몬인 엔돌핀이 분비된다. 마지막으로 틈틈이 휴식을 취해주어야 한다. 기계도 쉬지 않고 돌리다보면 과부하가 걸리듯 우리 몸도 쉬지 않고, 계속 일을 하면 효율성이 떨어질 뿐만 아니라 스트레스도 축적된다. 6