



가짜 배고픔?



다이어트에 성공하기 위해서는 가짜 배고픔을 이겨내야만 합니다. 배고픔에는 **생리적 배고픔 (진짜 배고픔)**과 **심리적 배고픔(가짜 배고픔)**이 있습니다.

가짜 배고픔이란?

체중감량을 방해하는 가짜 배고픔이란 당장 음식이 필요하지 않음에도 불구하고, 음식이 필요하다고 착각하는 것입니다. 이러한 가짜 배고픔은 저혈당으로부터 발생합니다. 밥이나 빵과 같은 음식을 과도하게 먹어 필요 이상의 탄수화물을 섭취해야 만족하는 ‘탄수화물 중독’에 걸린 사람들은 탄수화물로 인해 혈당 수치가 과도하게 치솟는 ‘혈당 스파이크’를 경험합니다. 정상범위 이상으로 치솟은 혈당을 조절하기 위해 체내에선 인슐린을 과잉 분비합니다. 이로 인해 혈당이 과도하게 떨어지면 우리의 뇌는 이 현상을 배고픔으로 느끼게 됩니다. 문제는, 이렇게 혈당이 떨어졌을 때 혈당을 올리기 위해 다시 탄수화물을 찾는 악순환이 계속되고, 그렇게 되면 다이어트를 방해하는 탄수화물 중독이 악화됩니다. 이와 관련 없이 감정적으로 우울하고 스트레스를 받는 일이 생겼을 때도 가짜 배고픔을 느낍니다. 스트레스 호르몬인 코르티솔 분비가 과다해지면서 식욕 관련 호르몬들의 균형이 깨지는 것이 원인입니다.

진짜 배고픔의 특징?

- 식욕이 생기고 시간이 지날수록 배고픔이 점점 커집니다.
- 배에서 꼬르륵 소리가 납니다.
- 어떤 음식이든 먹고 싶고 먹은 후에 행복하고 만족스럽습니다.

가짜 배고픔의 특징?

- 식사를 한 지 3시간이 지나지 않았는데 갑자기 배가 고프습니다.
- 스트레스를 받았을 때 배고픔이 심해집니다.
- 떡볶이·초콜릿 등 특정 음식이 먹고 싶습니다.
- 시간이 지나면 배고픔이 사라지고 음식을 먹어도 공허한 기분이 듭니다.

특히, **가짜 배고픔은 잠깐만 참으면 억제될 수 있습니다.** 음식을 먹기 전에 산책하거나 음악을 듣는 등 다른 행동을 해서 심리적 배고픔을 이겨내야 합니다.

한편 **진짜 배고픔으로 밥을 먹을 때도 건강하게 먹어야 살이 덜 찹니다.** 식사를 최대한 천천히 하면서 **뇌가 충분히 음식을 섭취했다고 느끼도록** 해야 합니다. 대략 20분 이상 식사를 하는 것이 좋습니다. 식사 후에도 몸이 무겁지 않고 속이 편안해야 적당히 먹은 것입니다.

배고픔 신호와 배부름 신호를 충실히 따르면서 하루 2~3끼 먹고, 하루 30분 빠르게 걷기 같은 운동을 하면 건강을 지킬 수 있습니다.

가짜 배고픔을 이겨내는 방법

1. 물을 한잔 마셔본다.

우리의 뇌는 갈증을 배고픔으로 착각할 수도 있습니다. 특히 물을 잘 마시지 않는 '만성 탈수'가 있는 이들에게 자주 나타납니다. 뇌가 목마르다고 신호를 보내지 못하고 몸에 무언가 부족하다고 착각해 음식을 먹으라고 신호를 보내는 것입니다. 배고프다면 일단 물을 한잔 천천히 마셔보고, 다시 생각해봅시다.

2. 스트레스를 먹는 거로 풀지 않는다.

스트레스를 받아서 코르티솔 수치가 높아지면, 우리 몸을 보호하기 위해 에너지 저장모드로 변합니다. 렙틴(식욕억제 호르몬)을 줄이고 그렐린(식욕촉진 호르몬)을 늘려 무언가 더 먹어 에너지를 축적하게 만듭니다. 이게 만성 스트레스로 넘어가면 렙틴의 신호가 제대로 전달되지 않아 '렙틴 저항성'이 생겨 그렐린이 계속 분비되고 더 기름지고 맵고 단 음식을 찾게 되는 것입니다. 스트레스를 제대로 풀기 위해 **나만의 소확행을 만들어** 가짜 배고픔을 이겨내 봅시다.

3. 충분한 숙면을 한다.

수면이 부족하면 뇌에서 우리 몸을 에너지 고갈 상태로 인식해 식욕을 촉진하는 그렐린 분비를 증가시킵니다. 그것도 빠른 시간 내에 혈당을 올릴 수 있는 설탕, 정제 탄수화물, 자극적인 음식을 찾게 됩니다. **6시간 이상 수면을 취해 그렐린 호르몬이 증가하지 못하도록** 주의합니다.

4. 새벽 1시가 되기 전에 잠자리에 든다.

그렐린 호르몬은 성장호르몬 분비를 촉진하는 역할도 합니다. 성장호르몬은 인간이 수면 상태일 때만 분비되는데 밤 10시부터 새벽 2시까지 활발하게 분비됩니다. 반면, 그렐린 호르몬은 잠이 들거나 깨어 있거나 상관없이 새벽 1시에는 수치가 높아집니다. 저녁을 먹어도 새벽 1시쯤 되면 야식이 땡기는 것도 이러한 이유입니다. **새벽 1시가 되기 전 10~11시에는 잠에 들어 그렐린 호르몬의 유혹에서 벗어나**시다