

Challenge Zone



● 소중한 당신의 체중계
호르몬을 알면
날씬해진다

글_이은정 기자



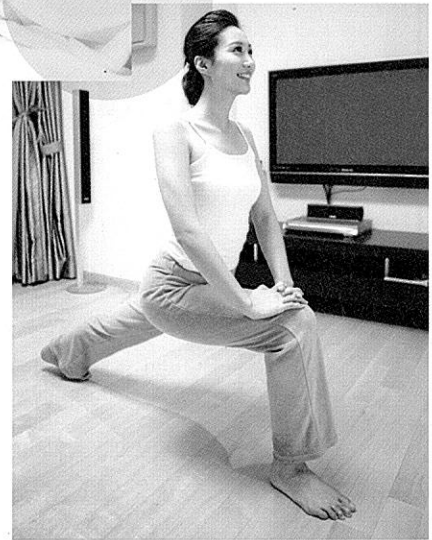
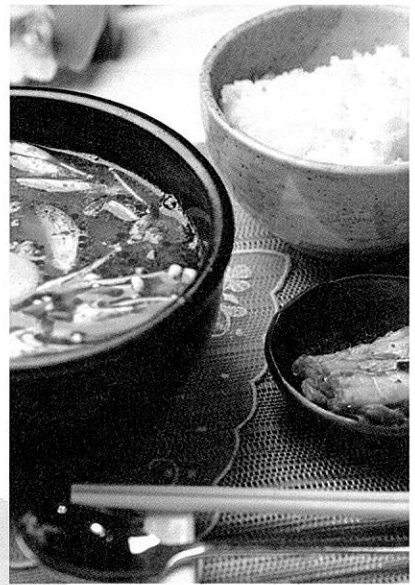
호르몬 균형 잡는 생활 습관 기르기

추운 날씨와 함께 더불어 밀려드는 식욕. 어떻게 하면 이 식욕을 적절하게 조절하고 다이어트에 성공할 수 있을까. 식욕에 관여하는 여러 인자 중 중요한 부분을 차지하는 호르몬을 균형감 있게 유지하는 것으로도 다이어트에 도움을 줄 수 있다는 사실을 상기해보자.

비타민D 생성을 돕는 햇빛 충분히 쬐기

햇빛은 인체에 없어서는 안 될 요소다. 그럼에도 날이 쌀쌀해지는 가을, 겨울은 야외활동이 적어 일조량이 부족하기 쉽다. 이럴 경우 자칫 비타민D 결핍이 올 수 있다. 비타민D는 지방조직에서 분비되는 렙틴 호르몬에 영향을 주는데, 비만한 사람은 포만감 신호를 뇌에 보내주는 렙틴 호르몬이 제대로 작동하지 못하고 필요 이상으로 증가해 있기 십상이다. 때문에 충분히 햇빛을 쬐어 비타민D가 부족하지 않도록 해야 한다.

더불어 햇빛에 노출되면 갈색지방(Brown adipose tissue)이 활성화돼 다이어트에 도움이 된다. 갈색지방은 아주 많은 양의 열을 소모해 지방을 연소시키기 때문에 다이어트의 중요한 요인으로 꼽힌다. 영국 노팅엄대학 교수팀은 햇볕을 충분히 쬐면 비만을 막아주는 갈색지방이 활성화돼 체중 조절이 도움이 된다고 밝혔고, 최근에도 성인의 갈색지방이 활성화되면 살이 빠진다는 연구결과가 꾸준히 나오고 있다.



멜라토닌 왕성하게, 숙면 취하기

날이 쌀쌀해지면 아침에 잠자리에서 일어나는 일이 점점 힘들어진다. 늦잠을 자거나 잠에서 깨더라도 활동을 시작하기까지 걸리는 시간도 여름보다 길어진다. 바로 일조량이 줄면서 수면 호르몬인 멜라토닌 분비가 늘기 때문이다. 수면을 충분히 취하면 왕성하게 분비되는 멜라토닌은 식욕을 억제하는 렙틴 호르몬 분비를 도와준다. 잠을 충분히 자면 식욕 조절이 가능해지는 이유가 바로 이 때문이다. 반대로 잠을 충분히 자지 못하면 식욕을 왕성하게 하는 그렐린 호르몬이 분비된다.

꼭꼭 씹고 규칙적으로 식사하기

식욕이 왕성해진 경우에는 식사습관도 적정 체중을 유지하고 조절하는데 영향을 끼친다. 우선 하루 세 끼를 규칙적으로 먹는 것이 중요하다. 적은 양이라도 아침을 거르지 말고, 일정한 시간에 세 끼를 먹을 수 있도록 한다. 가능하면 포만감이 크면서 칼로리는 적고 영양가가 좋은 먹거리를 섭취해야 한다.

또 한 가지, 밥을 먹을 때에는 꼭꼭 씹어 천천히 먹는 습관을 기른다. 음식을 꼭꼭 씹어 먹으며 식사시간이 20분 이상 되도록 하면 포만감을 크게 해주기 때문에 상대적으로 적은 양을 먹더라도 배부른 상태를 유지하는데 도움을 준다.

생활 속에서 운동하고 조금씩 운동량 늘리기

여름처럼 덥지 않은 가을은 운동하기에 더없이 좋은 계절이다. 단, 여름내 고갈된 체력을 정상체력으로 되찾으려면 시간이 필요하므로 운동량을 조금씩 서서히 늘려가면서 꾸준히 실시하는 것이 좋다.

우선 일상생활 속에서 쉽게 할 수 있는 운동을 찾도록 한다. 가까운 거리나 계단은 직접 걸어 다니는 등 체온이 조금 올라갈 정도로 가볍게 걸으면 다이어트에 도움이 된다. 또, 야외가 아닌, 집안에서 스트레칭을 즐기는 것도 좋다. 스트레칭은 몸을 유연하게 만들고 혈액순환을 도울 뿐만 아니라, 부상이 쉽게 발생할 수 있는 가을, 겨울에 좋은 예방법이 된다.