

# 아침밥을 굶으면 살 찌는 음식을 찾게 된다

하루 세 끼 중 아침밥이라도 줄이면 다이어트에 좀 더 도움이 되지 않을까. 이 같은 생각은 다이어트를 하는 사람들이 범하기 쉬운 오류 중 하나다. 아침밥은 하루 세 끼 중 한 끼가 아니라 하루 중 가장 중요한 식사라는 의견에도 힘이 실린다. 때마침 지난 10월 개최된 신경과학 연례회의에서 의미 있는 연구 결과가 발표됐다.



아침식사를 거르는 사람들은 하루 종일 섭취하는 양이 오히려 증가되며, 덜 건강한 식품을 섭취하게 될 가능성이 높아지고, 반면에 아침식사를 하면 과식과 고칼로리 음식섭취에 대한 욕구를 방지하는데 도움이 된다는 새로운 연구결과가 제시되었다.

이러한 연구 결과는 미국 뉴올리언스에서 지난 10월 17일 개최된 신경과학 연례회의에서 발표되었다. 21명의 연구대상자에게 아침식사를 거른 후와 750 칼로리의 아침식사를 한 후에 뇌 MRI를 실시하였으며, 모든 검사가 끝난 후에 이들에게 점심식사를 제공하였다.

### 고칼로리 음식 섭취량 증가

런던 임페리얼 대학 MRC 임상과학센터의 토니 골드스톤 박사는 뇌 MRI 결과와 점심식사 섭취량 관찰 결과의 관련성을 분석한 후, “아침식사 결식이 사람들에게 배고픔을 더 느끼게 하여, 고칼로리 음식 섭취에 대한 욕구와 음식 섭취량 증가에 영향을 준다”고 밝혔다. 이러한 증상 발생은 아침식사를 거르는 것이 음식 섭취의 즐거움과 보상가치와 연결된 뇌의 부분인 안와전주피질(orbitofrontal cortex)의 활동 패턴의 변화를 가져오기 때문이라고 박사는 언급하였다. 특히 고칼로리 음식의 사진을 보여주면 뇌의 안와전주피질 활동이 활성화되는 것을 확인하였다. 그러나 아침식사를 한 연구대상자의 경우 이러한 반응이 강하게 나타나지 않았다.

연구에서는 굶는 것은 결과적으로 고칼로리 음식 섭취에 대한 욕구를 증가시키기 때문에 좋은 다이어트 방법이 아니라고 결론을 내렸다.

People who skip breakfast may end up eating more and making less healthy food choices throughout the day, according to a new study. Eating breakfast, on the other hand, helps people avoid overeating and cravings for high-calorie foods.

The findings are scheduled for presentation Wednesday at the Society for Neuroscience annual meeting in New Orleans.

Researchers compared MRI brain scans of 21 people. Scans were conducted both when the participants had not eaten anything that morning and after they had a 750-calorie breakfast. After all of the scans, the participants were served lunch.

“Through both the participants’ MRI results and observations of how much they ate at lunch, we found ample evidence that fasting made people hungrier, and increased the appeal of high-calorie foods and the amount people ate,” Dr. Tony Goldstone, at the MRC Clinical Science Centre at London’s Imperial College, said in a society news release.

The study revealed that the people who skipped breakfast had a variation in the pattern of activity in their orbitofrontal cortex, an area of the brain linked to the reward value and pleasantness of food.

Specifically, pictures of high-calorie foods triggered activity in this area of their brain. The study authors noted, however, that if the participant ate breakfast, this response was not as strong.

The researchers concluded that fasting is not a good dieting strategy because it may cause the brain to seek out high-calorie foods.

Because this study was presented at a medical meeting, the data and conclusions should be viewed as preliminary until published in a peer-reviewed journal.