

Challenge Zone



- 소중한 당신의 체중계, 스트레스 버려야 살도 빠진다

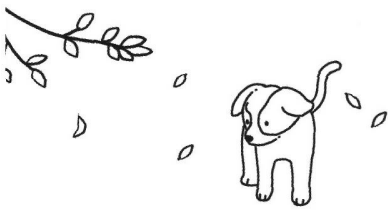
글 이윤미 기자
참고 <생각만 바뀔어도 10kg은 저절로 빠진다>

내 안의 스트레스 점수는요~

일반적으로 스트레스에 노출되면 몸을 움직일 의욕도 사라지고 음식을 먹는 것으로 스트레스를 풀고자 한다. 스트레스 받은 몸은 지방분해가 억제된다. 이라는 사이 본인도 모르게 비만이 될 수 있다. 지금 스트레스에 노출되어 비만으로 가는 급행열차를 탄 것은 아닐까? 진단해보도록 하자.

*나도 스트레스 비만일까 체크리스트

- 꼼꼼하고 예민하여 스트레스를 많이 받는 편이다.
- 식사와 배변이 불규칙하다.
- 소식과 과식, 폭식을 자주 반복한다.
- 급하게 먹는다.
- 편식하며 같은 음식은 오랫동안 먹지 않는다.
- 감정변화의 폭이 크고 행동 절제를 잘 못한다.
- 스트레스를 받으면 두통이나 편두통을 호소한다.
- 자극적인 색이나 향이 강한 음식을 좋아한다.
- 술이나 담배 등으로 스트레스를 푸는 경향이 있다.
- 운동 초기에는 의욕적이나 금방 지겨워한다.



1개~3개 해당 여유와 이완이 필요한 경우

스트레스를 받거나 초조, 불안감이 들 때는 잠시 하던 일을 멈추고 조용히 심호흡하는 등 여유를 가지는 것이 좋다. 세상일은 시간이 지나면 절로 해결되는 것이 많다. 서두를 것이 아니라 여유를 가지고 방법을 모색해본다.



4개~6개 해당 운동이 필요한 경우

스트레스를 먹거나 마시는 것으로 해결하는 경향이 있다. 즐거움을 주는 운동과 취미활동 등 활동적인 방법으로 스트레스를 해소한다. 꾸준한 운동은 몸무게뿐만 아니라 마음의 짐까지 덜어주는 좋은 약이다.



7개 이상 해당 전문가 상담이 필요한 경우

전문가와의 상담을 권한다. 스트레스성 비만은 일정한 식사와 운동을 병행해 심리적 압박감을 덜어내야 호전된다. 전문가와의 상담 후 체계적인 비만치료를 받는다.