

잘못된 건강상식

잘못된 건강상식

뚱뚱한 사람은 먹는 것보다 운동에 더 신경을 써야한다.

다이어트 계획을 세우려는 사람들이 가장 착각하기 쉬운 것은 어떻게 하면 음식을 먹지 않을까보다 어떤 운동을 할 것인가에 보다 신경을 쓰는 것이다. 그러나 운동보다 중요한 것이 바로 많이 먹지 않는 것이다. 오히려 지나치게 과도한 운동은 식욕항진을 촉발해 평소보다 많이 먹게 되므로 비만에 해로운 영향을 미치기도 한다. 가령 하루 4km를 조깅해도 200Kcal남짓한 열량이 소모될 뿐이며 이는 밥그릇 한공기에 불과한 열량을 알아야한다는 것. 따라서 살을 빼고 싶은 사람은 어떻게 운동하느냐보다 어떻게하면 먹지 않을 수 있느냐에 보다 많은 관심을 기울여야 한다.



식욕증가는 건강이 좋다는 신호이므로 특별히 걱정하지 않아도 된다.



물론 신체의 컨디션이 좋으면 식욕도 좋아진다. 그러나 입맛이 당기는데도 체중은 감소한다면 오히려 갑상선기능항진증이란 질환을 의심해야한다. 목에 위치한 갑상선은 인체대사 증가작용을 지닌 갑상선호르몬을 분비하며 이것이 정상보다 많아지면 갑자기 식욕이 증가하게 된다. 이밖에도 가슴이 자주 두근거리고 손발에 땀이 많이 나며 더위를 참지 못하는 증상이 동반되기도 한다. 당뇨병 초기에도 평소보다 식욕이 당기는 수가 있다. 식사외에도 물을 많이 마시거나 소변을 자주 보는 증상을 보이기도 한다. 이처럼 이유없는 식욕증가는 반드시 건강에 좋은 것만을 아님을 알아야겠다.

〈자료제공 : 서울대학교 가정의학과 건강증진센터〉