

최신의학상식

The sleep management for a weight control

, / 가

.
가

,
,
. 가 ,

잠이 부족했을 때 인체의 변화는 무엇인가?

가

.
(Non-REM sleep) , ,
, (REM sleep) , ,

) , , (, , ,

가 . , 가 , 가 , 가 .

왜 잠을 적게 자면 살이 찌는가?

(Leptin) (Ghrelin) .

가 , 가 가 .

가 , 가 가 .

(cortisol) 가 가 .

가 가 . ()

가 , 가 .

가 가

가 (journal of clinical nutrition)' 2010 1 . (Sebastian Schmidt) 15

4 , 8 25%가 가

, 4 22% 4 8 -

가 . 가

, , 가

.

잠을 자지 않고 에너지 소비를 증가시키면 살이 빠지는가?

가 , ,

가 50-70%, 1,000-1,800kcal 가

.

2010 (Annals of Internal Medicine) ,

10 14 (8.5)

(5.5) . (Ann Intern

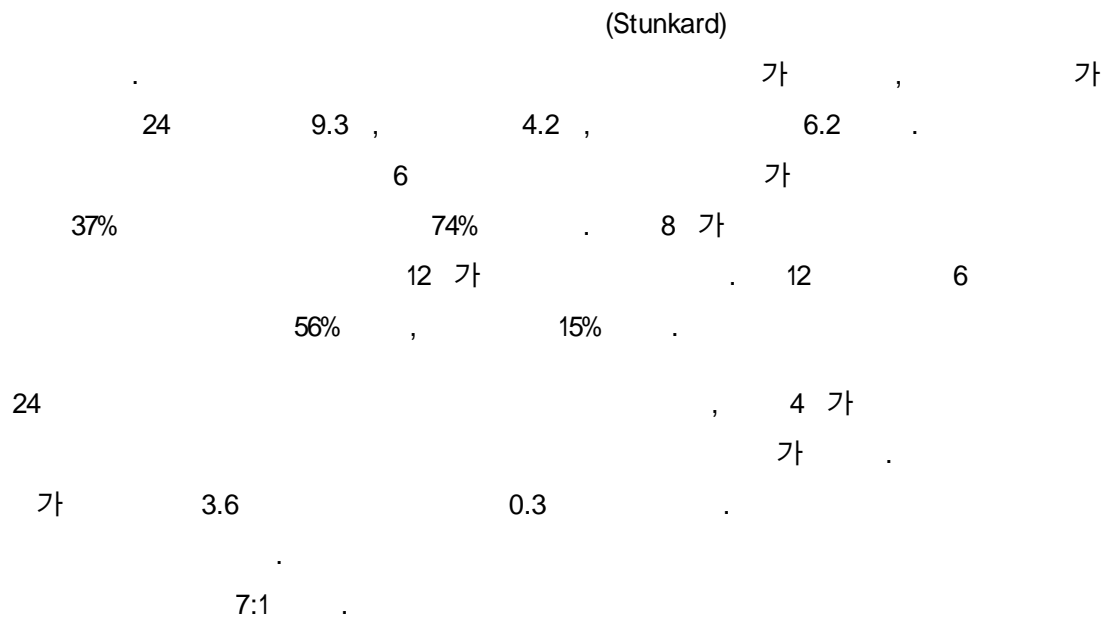
Med 2010 Oct 5;153(7):435-41) 8.5 가 1.4kg

, 5.5 0.6kg 가 55%

가 가 () 8.5

1.5kg, 5.5 2.4kg 60% 가

,



어떤 방법이 체중조절을 위한 숙면에 도움이 되는가?

가 가
가
가
가
가
, , , , 가 ,

가

가 가

가 가

가

(500Kcal) 가 2 (600Kcal)

가 가

가

가 7-8

8 7 1950 7

1960 15.6% 2001 37.1% 가

가 7-8 가 1998

58.8% 2001 52% , 2001 38.6%가 6

6 , 9 , 7-8
7-8
가 , 가
7~8 ,