Challenge Zone

소중한 당신의 체중계_
다이어트 리스타트,
뇌 컨트롤하기

글_어경남
365mc 비만클리닉 부산점
대표원장

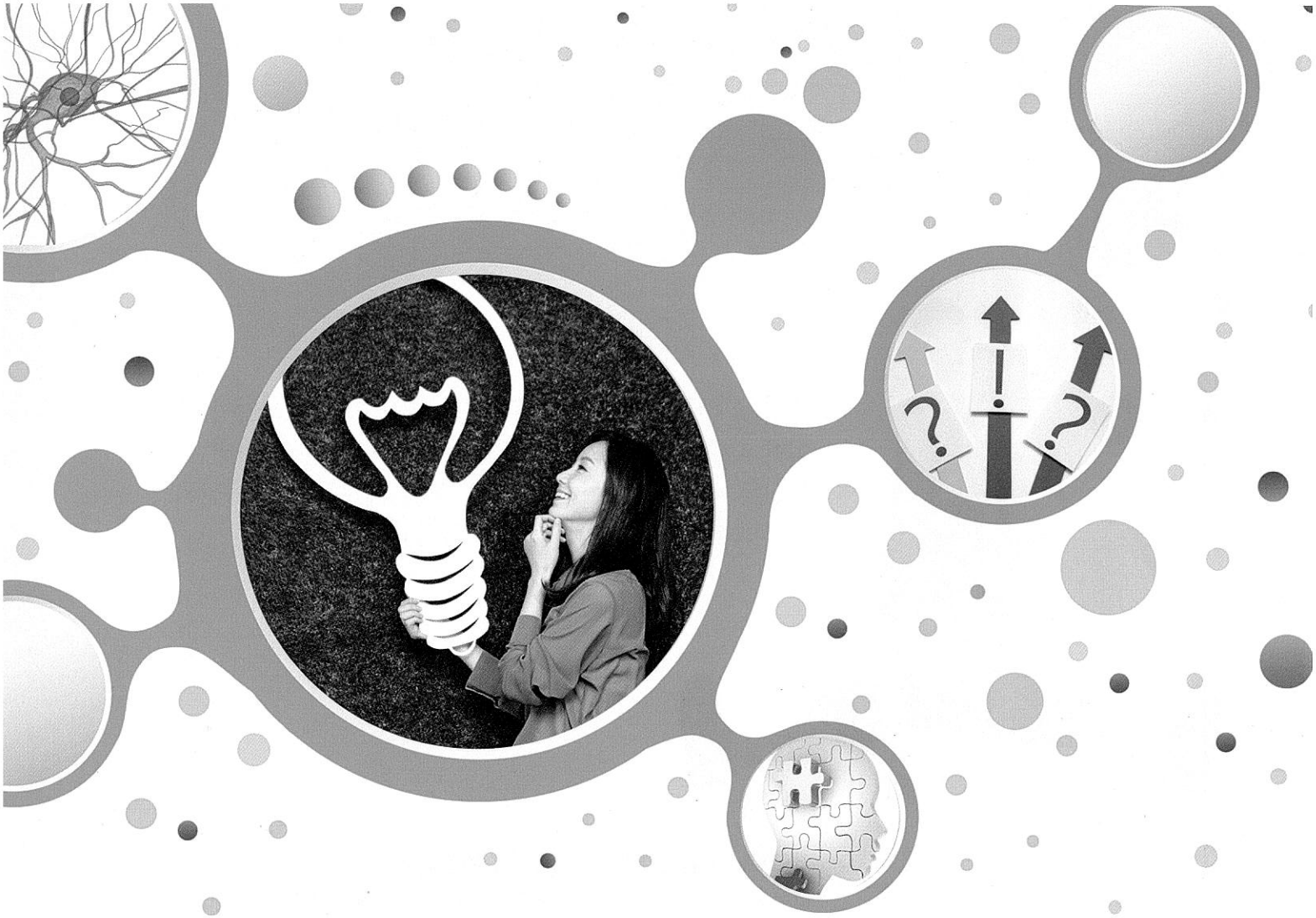
다이어트의 또다른 성공열쇠, 뇌

다이어트의 가장 기본은 바로 식이조절과 운동이다. 그런데 이상하게도 적게 먹고 운동까지 했음에도 살이 잘 빠지지 않는다. 그것은 다이어트의 중요한 기본원칙 한 가지가 빠져있기 때문이다. 식이조절과 운동만큼이나 다이어트에 중요한 것은 바로 '뇌'에 대한 이해이다. 뇌에 대한 이해 없이 무조건 절식이나 금식으로 단기간에 체중감량을 목표로 하다 보면 결국 우리는 '요요'와 만날 수밖에 없다. 다이어트 성공의 열쇠를 쥐고 있는 '뇌', 지금부터 뇌와 다이어트의 뗄래야 뗄 수 없는 관계를 알아보자.

대부분의 비만환자들과 그들을 바라보는 사람들은 뚱뚱함의 원인을 나약한 의지 때문이라고 생각하지만 결코 그렇지 않다. 다이어트에 있어 가장 조절하기 힘든 '식욕'은 뇌의 일부인 시상하부에서 조절하는데 이 조절 과정에는 여러 가지 인자들이 영향을 미친다. 신경계, 호르몬, 대사물질들의 다양한 자극이 뇌하수체로 전달되면 직접적으로 식욕과 관련된 물질들을 조절하여 식욕을 증가시키거나 억제시키게 한다. 만약 식욕을 조절하는 우리 몸의 시스템에 이상이 생긴다면 아무리 의지가 강한 사람이라도 식욕을 참는 것은 쉽지 않다. 그러니 '식욕'도 참지 못한다며 자신을 탓하거나 죄책감을 느낄 필요는 없다.

식욕은 통제하기 어려운 뇌의 시스템

우리의 뇌는 한 번 몸에 밴 습관에 따라 움직이려는 성향이 강하다. 평소에 많이 먹는 습관이 들어있다면, 적당한 양을 먹어도 평소 먹는 만큼 먹지 않았기 때문에 뇌는 포만감을 느끼지 못한다. 즉 만복중추가 자극이 되지 않아 그만 먹으라는 신호를 내보내지 않게 되어 더 많이 먹게 되는 것이다. 따라서 갑



자기 음식의 양을 줄이기 보다는 서서히 조금씩 양을 줄여나가야 한다.

다이어트 중인 사람들은 스트레스를 받으면 더 많은 배고픔을 느끼고 탄수화물을 갈망하게 되어 폭식할 가능성이 높다. 이는 세르토닌의 분비량과 관련이 있는데 사람이 행복감을 느낄 때 나오는 호르몬인 세르토닌은 기분이 우울해지거나 스트레스 상황이 발생할 때 그 분비가 줄어든다. 이때 우리의 뇌는 세르토닌을 일정 수준으로 유지시키기 위해 배가 고프지 않더라도 음식을 먹어 당을 공급함으로써 그 작용을 하도록 지시하는 것이다.

또한 스트레스를 받을 때 뇌에서는 코르티솔이라는 호르몬을 분비하여 '항스트레스 작용'을 하도록 한다. 코르티솔은 스트레스 호르몬이라고도 하며, 뱃살의 주범이다. 뱃살의 지방세포는 코르티솔을 다른 신체부위보다 4배나 많이 수용하기 때문에 코르티솔이 과다하게 분비되면 뱃살이 더 늘어나게 되는 것이다. 또 코르티솔은 뇌의 시상하부에 작용하여 식욕중추를 자극하는데 특히 당지수가 높은 음식, 설탕, 밀가루 음식, 짜고 지방이 많은 고칼로리 음식을 요구하게 된다.

사람이 행복감을 느낄 때 나오는 호르몬인 세르토닌은 기분이 우울해지거나 스트레스 상황이 발생할 때 그 분비가 줄어든다. 이때 우리의 뇌는 세르토닌을 일정수준으로 유지시키기 위해 배가 고프지 않더라도 음식을 먹어 당을 공급함으로써 그 작용을 하도록 지시하는 것이다.

운동을 할 때는 힘든 운동보다는 가볍게 스트레칭이 좋다. 여러 사람과 함께 하거나 음악을 들으며 운동을 하면 세르토닌은 증가한다. 특히 햇볕을 쬐면 세르토닌이 생산되므로, 야외 운동을 하는 것도 효과적이다.

세르토닌을 활용하면 다이어트의 길이 보인다

따라서 행복하고 성공한 다이어트를 위해서는 이 세르토닌의 분비를 촉진시키는 것이 포인트다. 그렇다면 세르토닌의 원활한 분비를 위해서는 어떻게 해야 할까? 첫째, 꼭꼭 씹어 먹자. 액상 형태의 식품은 일시적으로 포만감은 느끼지만 씹지 않기 때문에 뇌에 적절한 포만신호를 보내주기 어렵다. 충분한 포만감은 행복감을 느껴 세르토닌이 분비되도록 만들기 때문에 씹는 행동을 반복하는 것이 좋다.

둘째, 원푸드 다이어트는 피한다. 원푸드 다이어트는 같은 식품을 반복해서 섭취해 칼로리를 제한하는 다이어트 방법이다. 그러나 뇌가 행복해지기 위해서는 맛있는 음식을 골고루 섭취하는 것이 중요하다. 칼로리가 높지 않은 식품 중 맛있는 식품을 골라 골고루 섭취하는 것이 좋다.

셋째, 매일 가벼운 운동을 하자. 운동을 할 때는 힘든 운동보다는 가볍게 스트레칭이 좋다. 여러 사람과 함께 하거나 음악을 들으며 운동을 하면 세르토닌은 증가한다. 특히 햇볕을 쬐면 세르토닌이 생산되므로, 야외 운동을 하는 것도 효과적이다.

넷째, 세르토닌이 함유된 음식을 섭취한다. 세르토닌은 트립토판에서 생합성되는데, 트립토판은 몸 안에서 생성되지 않기 때문에 바나나, 우유, 치즈, 삶은 고기, 생선 등 필수 아미노산을 많이 함유한 음식을 섭취하는 것도 한 방법이다.