

주변 환경을 관리하면 식욕을 관리할 수 있다



로나 윌리엄즈, 이력학사/전문영양사

식사 후 배가 부르데도 접시 위에 남아 있는 음식을 계속 먹고 있는 자신을 발견한 적이 있습니까? 언제 먹었는지도 모르게 접시가 깨끗이 비워져 있던가요?

가슴이 뜨끔할지 모르지만



안심하십시오. 다른 사람도 그렇습니다.

우리의 환경은 음식을 선택하는 데 있어서 가장 중요한 부분입니다. 눈에 보이는 음식은 식욕을 자극하는 아주 강한 요소입니다. 환경을 파악하고 식욕을 관리한다면 식욕을 억제하고, 영양이 풍부한 음식을 선택하는 데 도움이 되며, "먹을까 말까"하는 끊임 없는 갈등에서 해소될 수 있습니다.

다음 두 단계를 통해 주변 환경을 정리하십시오:

1단계:

골라내십시오! 가장 먼저 해야 할 일은

생리적인 욕구와 상관 없이 음식을 먹게 만드는 것들을 주변 환경에서 모두 골라내는 것입니다. 예를 들면

다음과 같습니다.

- 집이나 사무실에서 눈에 보이는 곳에 있는 고지방 고당질 음식물 - 부엌 선반 위에 있는 쿠키나 캔디 통 또는 사무실에서 커피 포트 옆에 있는 도넛 등
- TV - 특히 밤 시간의 TV 시청
- 냄새 - 오븐에서 빵이나 쿠키를 굽는 냄새 또는 좋아하는 음식점에서 흘러나오는 풍미
- 귀가 시 정문으로 들어가는 행동
- 저녁 식사 식탁에 남아 있는 음식
- 모임, 회식

식욕을 자극하는 요소를 골라내기가 어렵다면 음식물을 기록하십시오. 섭취한 음식과 양을 기록해야 합니다. 음식을 먹은 시간과 음식을 먹기 전의 기분 상태도 기록하십시오. 솔직하고 정확하게 적지 않을 경우 이 자료를 별 도움이 되지 않는다는 점을 명심하십시오. 며칠 동안 기록한 후 본인의 패턴을 확인하십시오.

2단계:

보다 건강한 습관을 가질 수 있도록 주변 환경을 정비하십시오.

다음 예를 참조하십시오.

고지방 고당류 음식을 손이 닿지 않는 부엌 찬장의 꼭대기 선반 같은 곳에 숨기십시오. 더 좋은 것은 이러한 음식을 아예 집에 두지 않거나, 집에 두더라도 소량씩만 두는 것입니다. 사무실에서 커피와 간식이 나란히 놓여 있다면 커피만 들고 바로 그 방에서 나오십시오.

로나 윌리엄즈는 전문영양사로서, 팀 뉴트리라이트의 피트니스 강사 겸 영양 컨설턴트입니다.

- TV를 보면서 음식을 먹지 않도록 하십시오. 뜨개질, 글쓰기, 세탁물 개기, 크로스워드 퍼즐 등 손을 쉴 틈 없이 놀리는 일을 해야 합니다!
- 동선을 바꾸십시오. 식욕을 자극하는 장소가 있다면 그곳을 피해 다른 길로 가십시오.
- 집에 돌아오면 가장 먼저 눈에 띄도록 조깅 슈즈를 현관 옆에 두십시오. 부엌으로 가서 간식을 찾는 대신 밖으로 나가 걸으십시오.
- 배가 부르데도 접시 위에 음식이 남아 있다면 접시를 바로 치우십시오. 남은 음식 위에 냅킨을 덮거나 소금을 많이 뿌려서 먹고 싶은 생각이 없어지게 만드는 방법을 사용할 수도 있습니다.
- 회식 자리에서는 탄산수를 주문하십시오. 그러면 에피타이저가 제공되어도 먹을 손이 없습니다.

한 번에 하나씩 선택하여 습관이 될 때까지 실천하도록 하십시오. 너무 여러 가지를 실천하다 보면 실패할 수 있습니다. 본인의 방식대로 하나하나 차근차근 실천하면 식욕을 확실히 관리할 수 있습니다!