

금연과 체중 관리

많은 사람이 금연하면 체중이 증가한다고 생각합니다. 평균적으로 금연하면 10파운드까지 늘 수도 있지만, 체중 변화가 전혀 없거나 혹은 체중이 줄어든 흡연자도 있습니다. 체중 관리에 관해 다음의 정보가 도움이 될 수 있습니다:

체중 증가의 원인^{1,2}

- 신체는 열량을 빠르게 소모하지 않습니다.
 - 니코틴은 신체의 신진대사(신체가 열량을 연소하는 방식)를 가속화 하는 자극제입니다.
 - 니코틴 공급이 중단되면 신체는 열량을 더 천천히 연소합니다.
- 평소보다 더 많이 먹을 수도 있습니다.
 - 담배를 쥐고 입으로 가져가던 습관 때문입니다.
 - 금연을 하게 되면 그런 습관들이 남아 있어서 더 많이 먹을 수도 있습니다.
- 단 음식을 찾게 됩니다.
 - 금연을 하면 혈당수치가 바뀔 수 있습니다.
 - 혈당수치의 변화로 단 것을 찾게 만듭니다.

체중 증가를 피하는 방법

- **활동적으로 움직이십시오.** 흡연 욕구가 있을 때 신체 활동을 해보십시오. 담배 생각에서 멀어지는 것에 도움이 됩니다.
- **물을 드십시오.** 물은 배를 채워주기 때문에 배고픔을 덜 느낄 수 있습니다.
- **음식은 배고플 때만 먹습니다.** 음식을 먹기 전에 본인에게 물어보십시오. 내가 진짜 배가 고프는 건가? 음식이 앞에 있으니까 먹으려는 건가? 아니면 무료해서 먹으려는 건가? 그러면 현재 배가 고프지는 않다는 것을 알게 될 것입니다.
- **건강한 식사를 하십시오.** 담배 대신에 당근, 셀러리나 견과류 같은 건강에 좋은 음식을 드십시오.
- **단 음식을 조심하십시오.** 단 음식의 양을 줄이십시오. 사과, 다크 초콜릿 또는 냉동 베리와 같은 저 당도의 음식을 드십시오.
- **스스로 인내심을 가지십시오.** 식습관을 바꾸기가 쉽지 않지만, 시간이 지나면서 자연스럽게 적응될 것입니다.



**ASQ 한인금연센터 1-800-556-5564로
전화하여 무료 금연 서비스를 받으세요!**

1. Aubin et. al (2017). Weight gain in smokers after quitting cigarettes: meta-analysis.
2. Audrain-McGovern J., Benowitz, N. (2017). Cigarette Smoking, Nicotine, and Body Weight.