

금연과 체중관리

많은 사람이 금연하면 체중이 증가한다고 믿습니다. 평균적으로 금연하면 10파운드까지 늘 수도 있지만, 체중 변화가 전혀 없거나 혹은 체중이 줄 수도 있습니다.^{1,2} 금연할 때 체중 증가가 우려된다면 다음의 몇 가지 방법들이 도움될 수 있습니다.

체중이 증가할 수 있는 이유

금연으로 기초대사량이 변화가 생길 수 있습니다.

왜냐하면 니코틴은 열량을 연소시키고 체중 조절을 쉽게 만드는 자극제 역할을 하기 때문입니다. 금연할 때 몸은 전보다 열량을 천천히 연소하여 이는 체중 증가의 원인이 될 수 있습니다. 하지만 더 활동적으로 움직이면서 건강한 식이요법으로 체중 증가를 피할 수 있습니다.

금연 후 아마도 평소보다 더 많이 먹고 있는 자신을 발견할 수 있습니다. 왜냐하면 손으로 담배를 쥐고 입으로 가져가던 습관을 끊었기 때문입니다. 대신 이쑤시개, 빨대, 통계피, 당근, 빵튀기, 물과 같이 열량이 낮거나 아예 없는 것으로 대체해 보십시오. 또한 금연 후 많은 사람은 단 음식을 찾게 됩니다. 그때 단 음식의 양을 줄이고 신선한 과일, 호두나 해바라기씨와 같은 견과류, 계피차, 생강 절편과 같은 저지방 간식으로 대신해 보십시오.

체중 증가를 피하는 방법

가까운 거리를 산책해 보십시오. 흡연 욕구가 있을 때 신체 활동을 해보십시오.

물을 마십시오. 물은 배를 채워주기 때문에 자주 배고프지 않게 해줄 것입니다.

음식은 배고플 때만 먹습니다. 음식이 앞에 있어서 먹으려는 건지? 아니면 불안하거나 무료해서 먹으려는 건지? 우선 먹기 전에 진짜 배고픈지 자신에게 물어봅니다.

건강한 식사 & 즐거운 식사가 되게 하십시오.

과일, 채소나 견과류를 더 드십시오.

스스로 인내심을 가지십시오. 왜냐하면, 식습관과 생활 습관은 평생에 걸쳐 형성됩니다. 새로운 식습관이 유지되기 위해서는 일정 시간이 걸리기도 합니다. 그렇지만 시간이 지나면 좀 더 자연스러워질 것입니다.



¹Fregal, K.M. (2012). The conundrum of smoking cessation and weight gain. *Preventive Medicine*, 54 (3-4), 183-192. <http://dx.doi.org.libproxy.usc.edu/10.1016/j.ypmed.2012.01.015>

²Aubin, H., Farley, A., Lycett, D., Lahmek, P., & Aveyard, P. (2012). Weight gain in smokers after quitting cigarettes: meta-analysis. *British Medical Journal*, doi: 10.1136/bmj.e4439