

5. 살 빼야지 하면서, 자꾸 먹게 되는 이유



1. 식욕

1) 가짜 식욕 = '위로, 관계'가 필요하다는 신호

2) 배고픔은 뇌에서 느낌

① 본능의 뇌 : 분노, 성욕, 식욕을 느낌

② 기분, 스트레스 → 배고픔 생성

3) 다이어트 전, 체크 포인트

① 마음의 허기를 다스려라

<프랑스 보르도 대학의 실험>

대상 : 코카인에 중독된 쥐

내용 : 쥐들에게 코카인 섞은 물과 사카린(설탕) 섞은 물을 주었음.

쥐는 단맛의 사카린 섞은 물을 마심

결과 : 설탕 중독은 마약중독과 같은 중독의 기전임을 증명

→ 나쁜 것을 알면서도 계속 찾게 되고 마음이 허기질 때

편의점에서 젤리, 초콜릿 등 단 것을 찾게 됨

② 다이어트를 강박으로 받아들이는지 점검

5. 살 빼야지 하면서, 자꾸 먹게 되는 이유



2. 식욕조절 심리 처방

1) 휴식

2) 자기주장

→ 음식을 권할 때, 나의 주장을 솔직하게 말하고 거절하기

3) 위로 음식

→ 위로 푸드(Comfort Food)

- 다이어트 기간 중 하루에 한 번, 음식을 허락하는 것

- 한 끼는 먹고 싶은 것 먹고, 나머지 끼니를 조절

4) 감정 식사

① 배고프지도 않은데 자꾸 먹는 것 = 감정의 문제

② 분노, 화, 외로움 등을 음식으로 해소 = 무의식적인 자학