

'연애와 체중' 관계에 대한 상반된 연구 2가지

연애를 하면 체중이 늘어날까, 아님 줄어들까?
연애와 체중 간의 관계를 연구한 상반된 결과가 있어 소개한다.

영국 국립 생명 공학 정보 센터는 지난 2016년 연인간 만족도와 체중 증가의 연관성을 찾는 실험을 진행했다. 연구팀은 지난 4년간 169쌍의 신혼부부의 만족도와 전반적인 행복도를 측정했다. 더불어 몸무게 변화도 기록했다. 결과는 놀라웠다. 행복도와 몸무게는 비례하게 늘어난 것이다.

자료 분석 결과 연인과의 관계에 대해 행복하다고 말한 커플일수록 체중이 대략 1년간 1.8~2kg 이상 늘었다. 반대로 날씬한 몸매를 유지했던 커플은 만족도가 낮았으며 헤어질 위기도 잦았다.

연구팀은 이러한 결과에 대해 "안정된 관계를 유지한 커플들은 더 이상 연인을 유혹하지 않아도 된다는 편안함을 갖고 있다."며 "그래서 엄격한 식단 관리를 잊게 된다."고 설명했다.

이와 비슷한 연구 결과는 또 있다. 호주 CLU 소속 과학자들은 부부 1만 5천 명을 상대로 10년간 행복도와 체중을 기록했다. 연구 결과는 역시 행복한 커플일수록 체중이 증가했다. 연인에 대한 신뢰감이 높을수록 체중관리에 대한 압박감이 덜했다.

다만 연구팀은 당부의 말도 함께 남겼다. 연구를 이끈 과학자는 "행복한 연인이 체중 유지를 소홀히 해 건강이 나빠질 수 있다."며 "장기적인 측면에서는 연인과 함께 체중 감소 노력을 다시 할 것을 권한다."고 전했다.

반면 연애를 하면 살이 빠진다는 연구 결과도 있다. 사랑 호르몬 '옥시토신'이 다이어트에 도움을 준다 것



이다. 2015년 하버드 의과대학 연구팀은 남녀가 사랑에 빠질 때 분비되는 다양한 호르몬 중 '사랑의 호르몬'이라 불리는 옥시토신에 주목했다.

엘리자베스 로손 박사를 필두로 한 연구팀은 평균 27세의 남성 25명을 대상으로 '옥시토신이 열량 섭취에 미치는 영향'에 대한 실험을 진행했다.

이 중 13명은 정상 체중이었고, 나머지는 과체중이거나 비만이였다. 연구팀은 피실험자들이 눈치채지 못하게 한 뒤, 무작위로 코 안에 옥시토신 스프레이를 뿌리는 집단과 금식 후 위약을 먹는 집단으로 나눴다. 그리고 고한 시간이 지난 뒤 참가자들이 직접 아침식사 메뉴를 선택해 먹도록 했다.

사흘 뒤 놀랍게도 옥시토신 스프레이를 뿌린 그룹은 훨씬 적은 칼로리와 지방을 섭취한 것으로 나타났다. 옥시토신을 뿌린 집단은 아침 식사를 할 때 평균 122칼로리를 덜 섭취하는 것으로 나타났다. 섭취하는 지방량도 9g 정도 적었다. 옥시토신은 지방 연소 과정을 촉진해 인슐린 감수성 등의 대사 능력을 향상할 수 있는 것도 확인됐다.

연구를 주도한 엘리자베스 박사는 "아직 연구가 더 필요하지만 이번 연구를 통해 비만과 대사 합병증 치료제의 희망을 발견했다"고 말했다.

Beauty Land
뷰티랜드
미용실

Grand Opening Special

남자 헤어컷 \$8

Mon-Fri 10am-7pm Sat 10am-6pm
예약&문의 **562.393.0621**
2530 W Whittier Blvd. #1, La Habra, CA 90631

후지타 마사지 의자
마사지 의자 무료 체험관

다른 마사지 의자와 꼭 비교해보세요!

★18개월 무이자 판매

최신형

특별세일 \$3,950 (정가 \$7,950)

헤드 마사지, 전신 스트레칭, 발바닥 마사지
원적외선, 3D 강한 지압 효과, 무중력 마사지

어바인 센터 714-788-3954 18017 Sky Park Circle, #C Irvine, CA 92614
플러튼 센터 562-331-0924 6771 Beach Blvd, #E Buena Park, CA 90621
www.cypressmaxx.com

IRENE
SkinCare

- 베이직관리
- 수분관리
- 안티에이징
- 비타민, 화이트닝관리
- 콜라겐관리
- 골드 테라피관리
- 여드름 관리
- 성형경락

한국 강남에서 16년 경력

아이린스킨케어

고객과의 약속
깨끗하고 청결합니다
믿을 수 있는 제품만을 사용합니다
무조건 꼼꼼하게 관리합니다

자연이 품은 힐링에너지
스톤테라피

스톤테라피의 효능

체내의 독소 및 노폐물 배출 / 스트레스 완화
림프순환 활성화 / 지방분해 / 면역력 증가
체질개선 / 피로회복 / 근육이완 / 신진대사증강

(562)474-1388 / (562)977-7074

16441 Pioneer Blvd. #E
Norwalk, CA 90650