

연애할 때와 동거할 때 늘어나는 '사랑의 무게'

여자든 남자든 사랑에 빠지면 살이 찐다는 말이 있다. 서로 만나 맛있는 음식을 먹으며 소소한 행복을 느끼는 데이트를 많이 하기 때문에 실제로 혼자일 때보다 연애할 때 살이 더 많이 찐다는 사람들이 많다. 그렇다면 과연 사랑하면 살이 찐다는 말은 어느 정도 타당성이 있을까?

지난 25일 인터넷매체 '인사이트'에 따르면 온라인 미디어 캣덤(Catdumb)은 이를 전 노스캐롤라이나 대학 연구진의 연구를 인용해 여자들이 연애를 시작할 때, 혹은 동거를 했을 때 평균적으로 늘어나는 '사랑의 무게'를 공개했다.

■ 연애를 시작한 여성들의 몸무게 변화

최근 노스캐롤라이나 대학 연구진은 '8,000명'의 참가자를 대상으로 몸무게를 조사하고 연애와 연관이 있는지 추적 관찰했다.

그 결과 남자친구가 생겨 '연애'를 시작한 여성들은 평균적으로 체중이 '6kg' 증가한다는 사실을 알아냈다. 또 단순히 연애를 넘어 함께 '동거'를 시작한 커플의 경우, 여성들이 평균 '10kg' 정도 체중이 늘었다는 것을 확인했다.

다음으로 남자친구와 연애를 끝내고 '결혼'을 한 경우 결혼 직후 5년에서 6년 정도가 흐르면 대부분 평균 몸무게가 '11kg' 이상 증가했다고 밝혔다.

연구진은 사랑에 빠진 여성들이 평균적으로 늘어나는 몸무게를 두고 '사랑의 무게'라고 칭했다.

'사랑의 무게'와 관련해 연구진은 "누군가를 사랑할 때 대부분의 사람들이 더 많이 먹는 경향을 보였다. 함께 집에서 식사를 하든, 여행을 가서 같이 맛있는 음식을 먹든 혼자 있을 때보다 더 많이 먹게 되는 것이 그리



유다." 라고 설명했다.

이어 "또 연애를 일단 시작하면 상대가 자신의 모든 것을 이미 사랑하고 있다는 확신 때문에 솔로일 때보다 더 관리에 소홀한 경우도 있다." 며 "하지만 살이 찐다고 해서 나쁘기만 한 것은 아니다. 서로 사이가 좋은 커플일수록 살이 찐 경향이 있으며 더 행복함을 느낀다." 고 전했다.

■ 외로움이 몸에 미치는 영향은 담배 15개비 피우는 것과 같다

한편 연구진은 솔로보다 커플이 훨씬 더 건강하며 흡연과 음주도 줄어드는 경향을 보였다고 덧붙였다.

실제로 한 연구에 따르면 솔로의 외로움은 정신적으로 담배 15개비를 피웠을 때보다 몸에 해로웠다. 이 연구에 따르면 외로움은 사망률을 26%나 증가시켰고, 비만과 고혈압 등의 성인병을 유발했다. 외로움이 극심해지면 이를 견디지 못하고 치매가 발병된 사례도 있다.

전문가에 따르면 이처럼 엄청난 부작용을 낳는 고독은 주변 사람들과 대화를 통해 충분히 치유할 수 있다.

사진=shutterstock

시니어 헬스케어 전문 **MART** 옆

HOWARD DRUGS

· 깨끗한 시설 · 저렴한 가격 · 친절 서비스

당뇨/ 고혈압/ 콜레스테롤 상담 전문

세리토스, 실버치, 싸이프러스, 롱비치, 하와이언 가든, 다우니

30년 병원 임상경험
*노약사에게 전화주세요



약사 노혜경
Pharm.D.
Board Certified
Pharmacotherapy
Specialist



(Del Amo Bl. + Pioneer Bl.)

하워드 약국(노약국)
562-866-6011

20141 Pioneer Blvd. Lakewood, CA 92715

구이마을 숯불구이



돼지막창구이 / 곰창구이 / 막창구이 / 찜닭 / 소불고기
돼지 불고기 / 이면수 구이 / 고등어 구이 / 조기구이

714.484.9292

8535 Knott Ave.
Buena Park, CA 90620



JJ 웨스턴 건설

WESTERN CONSTRUCTION, INC.
JJ WESTERN PAINT



리모델링 (하우스/커머셜)

키친/화장실

플러밍, 전기공사

타일/마루

페인팅 (하우스/커머셜)

캐비닛 Refinishing

욕조 재생, 창문

신축/증축 (인·허가)

지붕 공사/수리



JJ 웨스턴 건설

Tel. (714) 501-7726

7335 Orangethorpe Ave., Buena Park, CA 90621

Lic. #1068622
Bonded & Insured