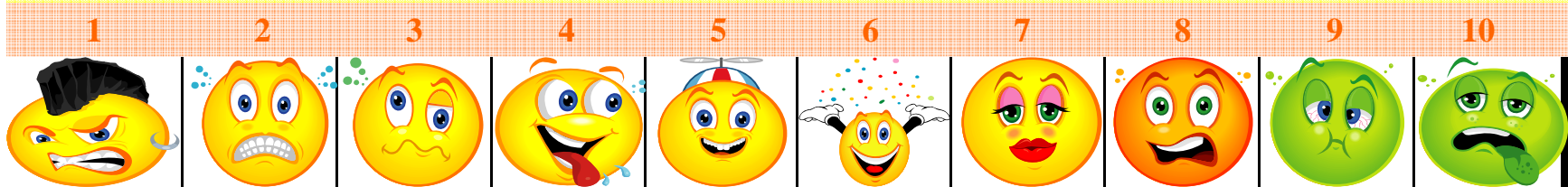


헝거 스케일/Hunger Scale

배고픔과 식욕이 다르다는 것을 알고 있었나요?

배고픔이란 여러분의 몸에서 먹을 필요성을 느끼는 것을 말합니다. 친구들이랑 너무 재밌게 노느라 음식을 거른 적이 있나요? 뱃속이 꼬르륵거리고 뭔가를 얼른 먹어야 겠다고 느낀 적이 있나요? 그게 바로 배고픔입니다.

식욕은 꼭 먹을 필요가 없다는 말입니다. 화가 나거나 슬퍼서 갑자기 아이스크림이나 사탕을 먹고싶다고 느낀 적이 있나요? 그리고 아이스크림



1. 아주 몹시 배고픔, 고통스러운 정도로 배고픔 /Extremely hungry, hunger pangs
2. 매우 배고픔 /Very hungry
3. 뱃속에서 꼬르륵 소리가 남, 배고픔을 느끼기 시작함 /Stomach growling, beginning to feel hungry
4. 약간 배고픔 /Mildly hungry
5. 많이 배고프지 않지만 배부르지는 않음 /Not very hungry, but not full
6. 만족스럽고 편안함 /Satisfied and comfortable
7. 배부르기 시작함 /Beginning to feel full
8. 매우 배부르기 시작함 /Starting to feel very full
9. 불편하게 배부름, 배가 아픔 /Uncomfortably full, stomach ache from food

헝거 스케일을 이용하여 뭔가를 먹고 싶을 때마다 어떻게 느끼는지 스스로에게 물어보세요 만약 배고픔의 정도가 “4”이거나 그 보다 높다면 다른 할 일을 찾아보세요. 물을 마셔보세요. 가끔 배고프다고 느낄 때가 사실은 목이 마른 경우가 있거든요. “3”이나 그 이하일 때까지 기다렸다 먹으세요