

건강 칼럼

힘든 갱년기, 배까지 나온다면...

요즘 비만, 과체중은 평생의 숙제라고들 한다. 하지만 평소 체중 관리를 잘하고 있던 사람도 갱년기에 들어서면서부터는 체중이 점점 늘어나고, 무엇보다 복부로 집중되어 늘어나는 체지방 때문에 특히 고민이 많아지게 된다.

갱년기는 여성이라면 누구나 거쳐 가는 하나의 과정이다. 체중 증가와 복부에 집중된 체지방 증가도 변화 과정 중 하나이지만 갑작스러운 체형 변화와 복부 집중형 체지방 증가는 많은 중년 여성들의 신체 및 정신건강을 위협하는 요인 중 하나가 된다. 그렇기 때문에 갱년기부터 마냥 증가하는 체중은 그냥 방치하면 안 된다.

갱년기에는 왜 배가 나올까

갱년기는 우리 몸이 노화 중 나타나는 갑작스러운 호르몬 변화에 적응하는 기간이다. 보통 40대 중반에서 50대 중반 사이의 갱년기 여성은 에스트로젠 농도가 급격히 낮아지고, 여포자극호르몬(FSH) 농도는 급격히 증가하면서 체내 기초대사량은 줄어들고, 내장지방은 증가한다. 그렇기 때문에 체중 증가보다 상대적으로 복부둘레가 많이 증가하게 된다. 국내 국민영양조사를 기반으로 한 연구에 따르면, 갱년기 여성은



노 지원

경희대한방병원 신장·내분비내과 교수

BMI(체질량지수)가 25 미만으로 비만에 속하지 않더라도 갱년기 이전의 여성들에 비해 고혈압, 고지혈증과 같은 대사증후군의 위험이 1.6배 더 높다.

무엇보다 갱년기 여성들은 갑자기 흉부 위쪽으로 더워지면서 땀이 많이 나는 증상이 반복된다. 특히 밤에 더워 땀나는 것을 반복하며 불면이 생기고, 짜증이나 화가 많아지고, 각종 관절통이 생기는 등 불편함이 이만저만이 아니다.

이 중에서 불면과 우울감은 체중을 증가시키는 또 다른 원인으로, 신체활동량의 감소 및 기초대사량 저하를 악화시키기 때문에 체중과 복부지방이 늘는 건 더 걸잡을 수 없게 마련이다.

건강하게 나이 들기 위해서는 갱년기 다이어트의 목적은 노화

의 과정 중에 갑자기 복부에 집중적으로 체지방이 증가하기 때문에 발생하는 각종 합병증을 예방하기 위해서다.

당뇨병, 고지혈증, 고혈압, 심혈관질환, 뇌혈관질환을 예방할 뿐 아니라 골관절염, 단순 습관, 만성 피로 등을 해결하기 위함이다. 즉, 건강한 노화를 위해서라고 할 수 있다. 그래서 다른 나이의 환자들보다 갱년기 환자분들은 식사 습관을 할당 관리에 가장 도움이 되는 방향으로 바꾸는 것이 더욱 중요하다.

식사를 규칙적으로 하며 식사 이외에는 음식을 섭취하지 않는 것을 기본으로 하고, 적정량의 단백질과 칼슘을 섭취해야 한다. 동시에 혈당을 급격하게 올리거나 지방함량이 너무 높은 음식들은 피하는 것이 좋다.

갱년기와 다이어트 두 마리 토끼를 한 번에 잡자

갱년기 증상으로 잠도 안 오고, 감정 기복도 심해지고, 학 더웠던 땀 났다는 반복하는 탓에 안 그래도 삶이 불편한데 다이어트까지 해야 한다면 여간 힘든 게 아닐 것이다. 다행히 여성호르몬제를 복용하면서 갱년기 증상이 없어진다면 본격적으로 다이어트를 시작하기에 비교적 좋은 상황이다. 하지만 여성호르몬제를 복용해도 여전히 불편증상이 남아있는 분들이라면 필자는 한방치료를 권하고 싶다.

한약치료는 인면 홍조, 골다공증, 우울감 등을 개선과 체중 감소 효과를 함께 도모할 수 있는 좋은 방법이기 때문이다. 대한한 의학회와 한방재활의학과학회는 갱년기 여성이 비만 치료 한약을 복용하면서 폐경기 골다공증을 늦추면서 동시에 비만 조절 호르몬 수치는 감소시켜 체중 증가를 막았다는 각종 연구 결과를 보고하고 있다.

갱년기 증후군 치료에 사용되는 이산탕, 가미소요산, 소시호탕, 계지탕 등은 환자의 평소 건강 상태에 따라 체중 감소를 목적으로 처방하는 한약에 응용할 수 있는 부분이 많다.

사설

임진왜란 두정란 장군 홍보관

임진왜란 당시 의병장 두정란 장군과 그의 부친인 청백리 두사순 현감의 애국 충절과 청백정신을 기릴 수 있는 홍보관 설립이 추진되고 있다.

군산시 옥구를 오목라에 자리한 두정란 장군 그리고 두사순 묘역은 지난 2020년 사적비를 세우고 전체 조경을 마무리했다. 두정란 장군 묘는 428년이 지난 만큼 오래 되었으나 원형이 잘 보존되어 있다.

묘비와 상석, 문인석 등은 지난 1881년에 건립됐다. 두사순 현감의 묘는 한 차례 이상 과정을 거쳤으나 원형이 잘 보존되어 있다. 비석은 340년 전에 세워졌다.

두정란 장군은 1550년 군산 회현면에서 태어나 어모장군 마도만호(馬島萬戶) 비술을 지냈다.

임진왜란이 일어나자 1592년 7월 옥치전투와 이치전투에 참전하여 끝까지 전주성 방어를 했다.

옥치전투에서는 김재군수 정담(鄭湛)과 함께 참전했다. 그

리고 이치전투에서는 권을 장군의 막하에서 선봉장으로 참전하여 공훈을 세웠다. 그러나 두정란 장군은 제2차 금산전투에서 스승인 조현 선생과 함께 순절했다.

두사순 현감은 조선 전기 무신으로 비인 및 강령 현감을 지냈다.

최근 두정란 장군과 두사순 현감 묘역을 찾는 인사들이 늘고 있어 주목을 받고 있다. 지난 2020년과 2021년에는 새만금개발청과 새만금개발공사 직원들이 묘역을 찾아 <청백결의 대화>를 개최해 눈길을 끌었다.

충남 부여군에서는 지난 2022년 7월의 청령 인물로 두사순 현감과 두정란 장군을 선정해 군정 소식에 소개했다. 두정란 장군과 두사순 현감의 홍보관이 설립되어 후세대가 애국 충절과 청백 정신을 배양할 수 있는 향토 유적이 되기를 기대한다. 세미나와 학술회의 등을 통해 공적도 선양해 나가기 바란다.

전북 귀농 귀촌이 어려운 이유

전북에도 귀농·귀촌을 선택하는 사람들이 늘고 있다. 그러나 기대했던 것보다 달리 농어촌에 적응하며 사는 게 쉬운 일은 아니다. 어느 귀촌인은 지난 2020년 대전에서 완주로 내려왔다.

수출 후유증을 이겨내기 위해 물 좋고 공기 맑은 산골을 찾아왔지만, 1년여 만에 모든 꿈이 부서졌다. 불과 100미터 거리에 축사가 들어섰기 때문이다. 사전 협의도 없이 지어진 축사에 긴 법적 다툼이 시작됐다.

지난해 수도권에서 남원으로 터전을 옮겨온 40대 부부는 귀농을 포기할까 고민이다. 마을 이장의 황당한 요구 탓이다. 수천만 원의 마을 발전기금을 내놓으라는 은근한 압박이 들어온 것이다.

평판이 중요한 좁은 지역사회에서 이장의 요구를 들어주지 않을 경우 문제가 생길까 두렵기만 한다.

귀농귀촌인들은 여유롭고 풍요로운 농어촌 생활을 꿈꾼다.

그러나 결국 적응에 실패하거나 예측하지 못한 현실에 부딪히는 일이 많다.

한편 귀농귀촌 정책이 성공한 지역도 있다. 완주군의 경우 귀농귀촌 인구가 전라북도에서 8년 연속 1위를 차지했다. 2022년 한해 완주군으로 전입한 귀농귀촌 가구는 3,709가구 인구는 5,056명으로 전라북도 귀농귀촌 1만6,321가구 중 약 22.7%를 차지했다.

특히 청년층의 귀농귀촌이 많다. 완주군은 귀농귀촌 지원센터와 함께 귀농귀촌 홍보와 옹호에 힘쓰고 있다. 예비 귀농귀촌인들에게 다양한 정보를 주고 실질적인 도움이 될 수 있도록 하는 것이다.

주택매입·신축·수리비 지원, 농지매입·임차비 지원, 교육훈련비, 이사 비용 지원도 한다.

지역 주민과 교류하며 도움을 주도록 다양한 프로그램이 절실하다. 이들이 안정적인 지역 정착을 하도록 적극 나서야 할 때이다.

사진으로 보는 지구촌 소식

“서민들 숨 쉴 수 있게 해달라”



2일(현지시각) 나이지리아 라고스에서 노조원들이 차솟는 생계비에 항의하고 정부의 사회복지 개선을 요구하며 행진하고 있다. 지난 5월 취임한 볼라 티누부 대통령이 정부 부채 증가와 적자 예산을 막는 데 유류 보조금을 없애자, 휘발유 가격이 4배로 치솟고 식량 가격도 급등해 서민들은 생활고로 고통받고 범죄가 급증하고 있다.

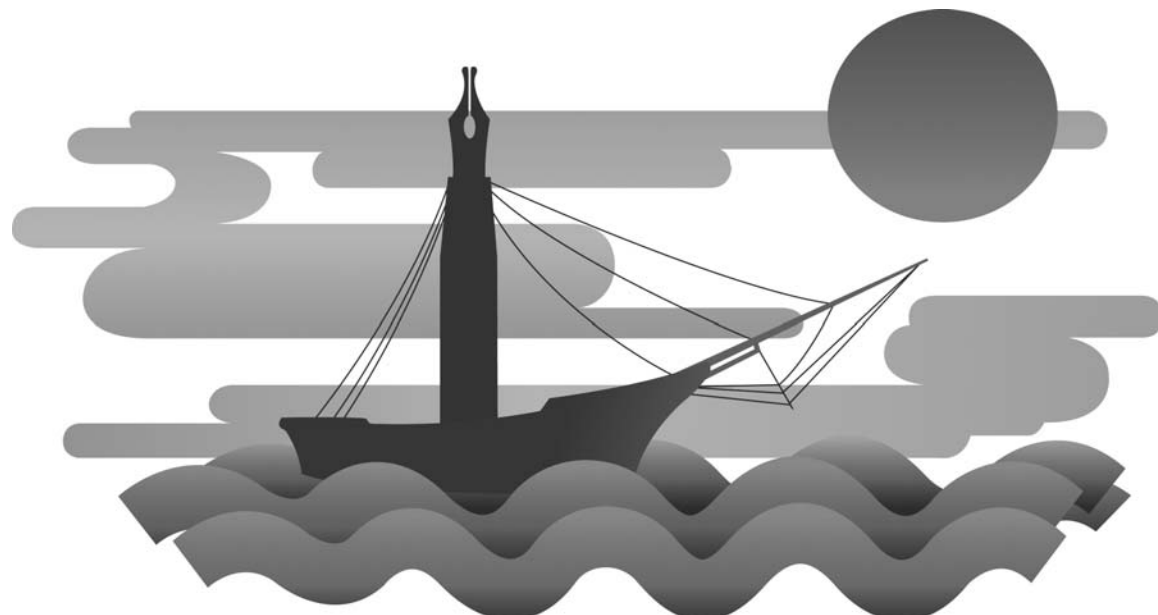
태풍 카눈에 대비하는 대만 지롱 항구



제6호 태풍 '카눈'이 대만 북동부 해상을 따라 이동하면서 3일 타이베이 인근 항구 도시 지롱 해안에 설치된 조형물들이 플라스틱 랩으로 감싸여 있다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지



“더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문”을 위해 전주매일의 전 직원들은 ‘전북 최고의 신문’을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.