

건강 칼럼

### 척추건강 지키며 다이어트 계획 세우는 법

올해 겨울은 이르게 찾아왔다. 지난달에는 갑작스러운 추위에 '초록 단풍'이 회자되기도 했다. 가로수들이 급격한 온도변화로 인해 단풍이 볼거리로 전에 나왔음을 떨어뜨리게 된 탓이다.

길거리 사람들의 풍경도 마찬가지로 빠르게 바뀌었다. 예년보다 일찍 패딩, 코트 등을 꺼낸 사람들이 많아진 것이다. 실제로 한 E-커머스 기업에 따르면 지난달 방한용품 판매량이 전년 대비 33% 증가한 것으로 나타났다.

통풍 등 추위를 막기 위한 두꺼운 옷들의 단점은 체형이 가려지게 된다는 점이다. 이에 다른 계절과 비교해 살이 찌는 것을 제대로 체감하기 어려울 수 있다. 특히 낮은 기온과 짧은 일조량 등 겨울의 계절적 특성상 활동량이 줄어들어 자칫 과체중 혹은 비만으로 이어질 가능성도 높다.

비만은 고혈압과 당뇨 등 만성 질환뿐만 아니라 허리와 무릎 등 근골격에도 악영향을 끼친다. 실제로 유럽비만학회는 날씬한 사람에 비해 뚱뚱한 사람



김형연  
대한보건연구원 병원장

이 허리 통증을 겪을 확률이 15%가량 높다고 발표한 바 있다. 특히 복부비만의 경우 몸의 중심을 앞으로 쏠리게 해 척추 전만증 혹은 허리디스크의 위험 또한 키울 수 있어 주의가 필요하다.

따라서 건강을 지키기 위해서는 비만을 적극적으로 관리할 필요가 있다. 하지만 이미 허리, 무릎 등 근골격계 통증을 겪고 있는 이들에게는 섣불리 운동에 나서지는 것이 좋다.

오히려 평소 운동을 하지 않다가 무리하게 운동할 경우 부상 위험을 높인다. 이러한 경우에는 전문적인 의료기관에서 치료를 받는 것도 좋은 방법이다. 먼저 근골격계 질환으로 생긴

염증과 부기 등을 다스려 통증을 줄여주고 운동기능을 향상시킬 필요가 있다.

이후 식욕 조절 등 식이요법과 함께 질환을 악화시키지 않는 선에서 운동을 조금씩 늘리는 것이 현명하다.

한의학에서는 환자의 증상과 체질에 맞춘 한방통합치료를 실시해 비만과 근골격계 질환을 동시에 관리한다.

먼저 침·약침치료를 실시해 척추·관절 주변 근육과 인대의 회복을 촉진하고 통증을 완화시킨다. 특히 지방 분해를 촉진하는 산삼·자하거 약침은 비만 환자의 체중 감량에도 도움을 준다. 여기에 자생체감탕 등 식욕과

지방량 증가 억제 효과가 있는 한약을 환자에 따라 맞춤 처방하면 더욱 높은 효과를 기대할 수 있다.

한방치료의 다이어트 효과는 유명 연예인들의 경험담 등을 통해 잘 알려져 있지만 객관적인 연구 등도 잇따르고 있다. 한방재활의학과학회에 소개된 연구에 따르면 비만 쥐에게 산삼 약침을 투여하자 대조군보다 체중 감소 및 지방 축적 방지에 유의미한 효과를 보인 것으로 나타났다.

치료와 더불어 적절한 활동량을 유지하는 것도 중요하다. 추운 날씨를 이유로 집에만 있기 보다 햇살 좋은 점심시간을 활용해 산책 등 외부활동을 하는 것을 추천한다. 특히 걷기운동은 열량 소모뿐만 아니라 척추·관절에 부담이 적고 전신의 균형 발달 등 건강에 여러모로 도움이 된다.

어느새 올해가 한 달도 남지 않았다. 이번 연말에는 바쁜 일상 탓에 한 해 동안 나의 건강을 외면해오고 있지 않았는지 돌아보는 시간을 가지며 마무리해보는 게 어떨까.

### 사설

#### 의인 김만덕 나눔 적금

경기 침체로 서민들의 어려움이 갈수록 커지고 있다. 서민들은 물론 소상공인들의 고통도 이만저만이 아니다. 이런 가운데 최근 제주 지역사회 기부문화 확산에 관심이 커지고 있다.

제주관광공사는 지난 3월 제주은행과 김만덕재단이 함께하는 '김만덕 나눔적금 1계좌 갖기 운동'에 동참했다. 김만덕 나눔 적금'은 의인 김만덕의 '나눔 정신'을 실천하는 일이다.

고객이 기부금 출연을 신청하게 되면, 적금 단기 후 이자의 일부분을 제주은행이 일대일 매칭 기부금을 추가 조성해 김만덕재단에 출연하게 된다.

한편 김만덕(金萬德, 1739-1812)은 제주도 출신으로 기녀 신분에서 상업을 통해 거상이 되었다. 당시 제주도에 흉년이 들었다. 당시 흉년은 100여 년 만에 있을 정도의 큰 재변이라 할 만큼 참혹했다. 1795년(정조 19) 조정에서는

5천 석의 구휼미를 제주도로 내려 보냈다.

그러나 쌀을 실은 배 12척 가운데 5척이 난파당하는 피해까지 발생하였다. 이때 김만덕은 육지의 곡식을 사서 제주도 백성들을 구휼하는 자선을 베풀었다.

또한 1천금을 내놓아 배를 마련하고 육지로 건너가 연해의 곡식을 사들였다. 그리고 모두 관아로 보내어 굶어 죽어가는 백성들을 도와주도록 하였다. 훗날 추사 김정희(金正喜)는 김만덕의 양자 김중주(金鍾周)에게 '은혜의 빛이 온 세상에 퍼졌다'는 뜻의 '은광연세(恩光衍世)'라는 편액을 써서 주었다.

'거상 김만덕(巨商 金萬德)'은 2010년 3월 6일부터 2010년 6월 13일까지 KBS 1TV에서 방영된 주말 특별기획 드라마로, 김만덕의 일대기를 그렸다. 지역사회와 공존·공생의 길을 걷는 운동이 확산될 거대한다.

#### 새만금 투자 악영향 우려

새만금에 투자하기로 한 2차 전지 기업 가운데에는 중국 자본이 들어간 합작 회사들이 적지 않다. 그런데 미국 정부가 중국을 견제하며 내놓은 전기차 보조금 제한 정책이 새만금에 악영향을 미칠 것이라 우려가 나오고 있다.

미국 정부는 최근 인플레이션 감축법으로, IRA 전기차 보조금 세부 규정을 발표했다. 중국 기업 지분율이 2%를 넘는 합작 회사를 '해외 우려 기업'으로 정했다.

해당 기업에서 만든 배터리를 쓰는 전기차는 세액공제 혜택 등 보조금 지급 대상에서 제외한다는 내용이다. 여파는 국내 기업과 새만금에까지 미치고 있다.

새만금 산업단지에 이미 들어서 있거나 입주 예정인 2차 전지 기업 가운데 중국 자본이 들어간 업체는 4곳이다. 이들 합작회사의 중국 지분율은 대부분 2%를 넘는다.

배터리 제조업체들은 그 규정대로라면 미국 쪽으로 수출이

불가능하다. 자본 규정에 걸려서 상당 부분 관련 기업들이 어려움을 겪을 수 있다.

우리 기업은 흑연, 니켈, 코발트 등 2차전지에 쓰이는 핵심 광물을 중국에서 쉽게 들여올 수 있다.

그리고 중국 기업은 미국 규제를 피할 수 있었기 때문이다. 하지만, 미국 정부의 전기차 보조금 제한 정책으로 인해 2차전지 관련 새만금에서의 생산과 투자, 재투자가 쉽지 않을 것이라는 전망이 나온다.

또 사업을 일부 조정하거나 중국 지분을 낮추는 데 따른 투자 지연 가능성도 있다. 이런 우려에도 산업통상자원부는 명확한 대책을 내놓지 못하고 있다.

정부는 공급망을 늘려 배터리 산업의 경쟁력을 한 단계 높이는 계기로 삼아야 될 것 같다고 말한다. 새만금개발청은 이미 예상했던 문제라며 새만금 투자에 큰 변화는 없을 것이라고 내다봤다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

### 사진으로 보는 지구촌 소식

#### 젤렌스키 대통령과 회담하는 바이든 대통령



조 바이든(오른쪽) 미국 대통령과 볼로디미르 젤렌스키 우크라이나 대통령이 12일(현지시각) 백악관 집무실에서 회담하고 있다. 바이든 대통령은 "푸틴에게 크리스마스 선물을 쥐서는 안 된다"라며 우크라이나에 대한 추가 지원 자금 통과를 촉구했다.

#### 주유엔 팔레스타인 대사 "휴전 결의안 채택, 역사적"



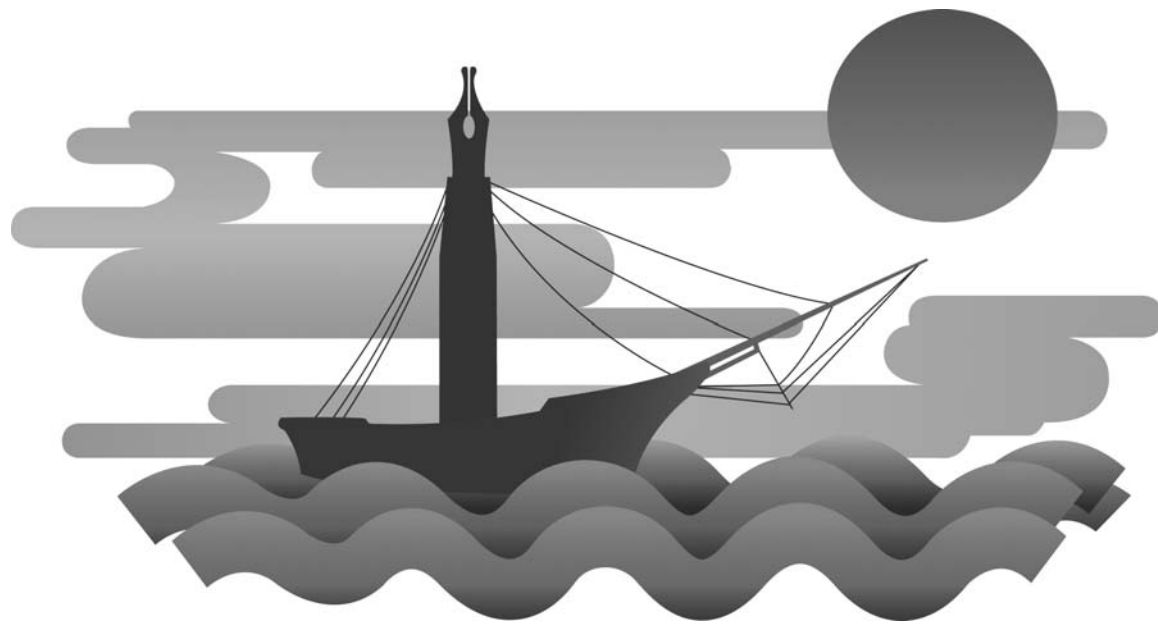
리아드 만수르 유엔 주재 팔레스타인 대사가 12일(현지시각) 미국 뉴욕의 유엔본부 유엔총회에서 이스라엘과 하마스의 즉각적인 휴전을 촉구하는 결의안 투표 결과 나온 후 기자회견을 하고 있다. 만수르 대사는 이스라엘과 하마스의 즉각적인 휴전을 촉구하는 결의안이 압도적인 찬성으로 채택된 것과 관련해 "역사적인 결정"이라며 환영했다.

### 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 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.



인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

# 전주매일