

건강 칼럼

체격 좋고 내장지방 많을땐 '방풍통성산' 이 효과적

현 대인들은 비만을 '적(敵)'으로 생각하는 사람이 많다. 살이 찌면 외관상 보기에도 좋지 않을 뿐 아니라 각종 성인병을 일으키고 관절 건강에도 해롭다는 생각 때문인 것 같다. 실제로 비만은 합병증을 수반하기 쉬우므로 철저한 자기관리를 통해 살을 빼는 것이 바람직하다.

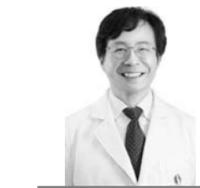
비만은 체내에 지방이 과도하게 축적된 상태를 말한다. 일반적으로 BMI(체질량지수 : 체중(kg)÷신장(m)²)가 그 기준으로 사용된다. 건강한 표준치는 22이며, BMI가 25를 초과하면 비만이라고 볼 수 있다.

지방세포엔 작용이 서로 다른 백색지방 세포와 갈색지방 세포의 2종류가 있다. 백색지방 세포는 전신에 존재하는 중성지방으로 에너지를 축적한다.

한편 갈색지방 세포는 과식에 따른 잉여 에너지를 열의 형태로 체외로 방출시키는 중요한 역할을 담당한다.

이 세포의 기능이 무너지면 에너지가 축적되기 쉬워 비만체질이 된다. 현재 많은 연구에서 갈색지방 세포의 기능 저하가 비만의 원인이란 사실이 밝혀지고 있다.

일본에서 실시된 한 역학조사에



장현록
튼튼마디한의원 분당점 원장

따르면 비만으로 인해 당뇨병·고혈압은 3~4배, 허혈성 심질환은 3배, 고지혈증은 7배, 지방간은 12배, 무릎 통증과 요통은 20배나 증가한다고 한다.

비만은 들어오는 에너지의 양이 나가는 에너지의 양보다 많을 때 생긴다.

우리 한의학에선 비만의 원인을 과식과 운동 부족뿐 아니라 체질적인 소인에서 찾기도 한다.

비만이 되는 체질은 비위(脾胃)의 작용과 관계가 있다. 비위는 음식물을 소화흡수하고 대사(代謝)시키는 역할을 한다.

비위가 강한 사람은 소화·흡수·대사의 작용이 원활하기 때문에 음식을 많이 먹어도 살이 잘 찌지 않

는다. 운동선수는 평소 운동을 통해 기초대사 능력이 올라가있기 때문에 보통 사람보다 많이 먹어도 살이 잘 찌지 않는다.

은퇴 후 갑자기 살찐 운동선수를 많이 볼 수 있는 데 그것은 운동을 멈춰 기초대사 능력이 떨어졌기 때문이다.

평소 음식을 많이 먹지 않는 데도 살이 찌는 사람은 체질적으로 비위가 약하게 태어났을 가능성이 크다.

소화 흡수 기능이 떨어지면 적게 먹더라도 대사 장애가 일어나 몸속에 여분의 수분이 정체된다. 따라서 살을 빼기 위해 한의학에선 비위의 작용을 좋게 만드는 한약을 처방하는 경우가 많다.

살이 찌면 무릎과 허리, 관절에도 큰 부담을 줄 뿐 아니라 각종 성인병의 원인이 되므로 한약에 의존하기엔 앞서 나쁜 생활습관을 고치는 것이 중요하다.

체중은 식사량과도 밀접한 관계가 있다. 지방 1Kg을 줄이기 위해선 7000Kcal분의 식사 제한이 필요하다. 되도록 소식(小食)을 하면서 영양가 있는 균형 잡힌 식사를 하는 것이 중요하다. 특히 채소엔 식이섬유가 많이 함유돼 탄수화물이나 지질(脂質)의 흡수를 줄여주기 때문에 적극 섭취할 것을 권한다. 이런 스스로의 노력과 함께 효과적인 한약을 복용한다면 살을 빼고 건강한 상태의 체중을 유지할 수 있을 것이다.

체격이 좋으며 내장 지방이 많은 사람에게 방풍통성산(防風通聖散)이 효과적이다.

방풍통성산은 중국의 의서 선명록(宣明論)에 수록돼 있는 고전 처방으로, 내장지방을 줄이는 데 도움을 주는 처방이다.

그리고 통통하고 물살이 많은 사람은 방기황기탕을 처방한다. 방기황기탕은 복부에 피하지방이 많고, 비만에 따른 변비가 있는 사람에게 효과적이다.

사설

벤처기업들의 형편이 또다시 궁핍하다

벤처기업들의 형편이 또다시 궁핍하다. 지역 경제가 가뜩이나 어려운데 벤처기업들 쪽에서 힘들다고 호소할 때면 불안을 떨칠 수 없다. 새로운 일자리 창출은 고사하고 오히려 알량한 일자리마저 줄고 있는 까닭이다. 그래서 여기 또다시 짊어보고 싶은 게 있다. 도내 기업 생존률이 전국 최하위라는 보고가 있었는데 최근의 형편은 어떤지 궁금하다. 최저임금제 실시 이후 아파트 경비원이며 마트의 아르바이트생들이 곤란을 겪고 있는 지금이다. 도내 벤처기업들 쪽에서는 그런 일이 없어야 하는데 참으로 안타까운 세태이다.

정북도에게 다시 묻거니와 벤처기업들의 형편이 궁핍하다. 악화됐으면 악화됐지 나아지지 않았을 거라는 짐작에도 불구하고 현황을 팩트로 확인하고 싶은 것이다. 문제가 있다면 그쪽에 힘을 실어서 성장동력을 다시 살려내야 한다는 바람에서이다. 전북도는 현인들을 넓게 행기는 가운데 벤처 기업들 관심을 두어야 한다. 도내 기업들의 생존률 통계 보고를 보면 그동안 얼마나 열난한 세

월을 보냈는지 알 수가 있다. 전북도는 지금 그 무엇보다도 지역 경제를 염려하지 않으면 안 된다. 벤처기업들 쪽에서 밝은 소식이 들리지 않고 있는 요즘이다. 전북도는 지역 경제의 흐름이 어려울수록 어려운 기업의 형편을 살펴야 한다. 늘 그랬거니와 돈이 돌지 않는 전북 경제는 정체된 상태이다. 벤처 투자 시장 규모가 정부의 활성화 정책이 힘입어 급속도로 커지고 있다는데도 전북의 투자 비중은 1%에 불과하니 말도 안 된다.

전북도는 도내 벤처기업들을 편들고, 육성하고, 대변해야 한다. 벤처기업들이 청년실업 문제를 해결하는데 그동안 역할이 컸다는 이야기다.

전북도는 도내의 여러 벤처기업들이 애쓰고 있음을 잊지 말아야 한다. 그러므로 전북도는 기업들의 생존률을 저조한 것에 생각이 많아져야겠다.

제 뜻을 다 할 수 있도록 어떻게 힘을 실어줄까 고민하라는 것이다. 전북도는 인센티브 차원을 넘어 실제로 고무시킬 정책을 내놔야 한다.

풍수해 저감사업비 연평균 6699억 원

도내 풍수해 피해가 격증이다. 지난해 폭우 피해가 전국 규모의 절반 정도에 이르렀는데 이번 '콩레이' 태풍에도 적지 않은 비가 내렸다.

그런데 저번에 보도된 것을 보니 전북도와 각 시군이 풍수해 피해를 줄이기 위해 해마다 투입하는 돈이 전문학적이다.

연평균 6699억 원이라니 말이다. 그런데 투입한 액수만큼 풍수해 저감 효과를 제대로 보고 있는 것인지 궁금하다.

땀질 식 처방으로 풍수해 피해가 반복되고 있다는 지적의 소리가 크다.

전북도는 수해 복구와 관련해 발빠르게 나서야겠다. 수해를 당한 이들에 대한 도움이 신속해야 한다는 이야기다. 특히 태풍철인 요즘 같은 때, 호우 재해에 그대야 한다. 수해를 당할 때마다 복구에 대대적으로 나서고 있다는 보고를 들었지만 그것을 온전히 믿기에는 시원치 않은 구석이 있었다. 복구가 빨랐던 것도 아니고 완벽했던 것도 아닌 까닭이다.

피해 복구는 반드시 완벽하게 마무리돼야 한다. 그게 상식이다. 상식적인 바람이 이루어지지 않은 현상이 있었기에 여기 특별히 말하는 바이다.

어느 지역은 이듬해가 되도록 복구를 완료하지 못한 채로 공사중에 있다가 또다시 수해를 당하기도 했으니 어이가 없다. 물론 이같은 지적에 속 모르는 이야기 하지 말라는 식으로 반응할 이도 있을 것이다. 예산이 있어야 복구를 하든지 말든지 할 것이 아니냐고 말이다. 그리고 이번엔 콩레이는 전북을 비껴간 거나 마찬가지 아니냐고 말이다.

물론 그 같은 반응들도 이유가 없지는 않다. 그대도 수해를 당한 해당 지역 주민들의 심사를 먼저 해야겠어야 했다.

극장 부리기 복구는 근절돼 마땅하다는 지적이다. 전북도는 우리 지역이 당한 풍수해 피해에 대하여 느낀 바가 있어야 한다.

연평균 6699억 원이라는 거액을 들이고도 풍수해 저감 효과가 미미하다는 것은 문제가 아닐 수 없다.

독자제언

행복한 가정은 건강한 사회의 밑거름

최근 '경제적 빈곤'이라는 어려움과 결부된 가정불화로 부부간, 가족간 싸움이 증가하면서 서로의 입장을 앞세우다가 극에 달한 감정은 '폭력'이라는 두글자 앞에 남편 또는 아내의 법의 심판을 받게 되는 경우가 많이 일어나고 있다.

가정폭력이 더이상 가족 내부의 문제가 아닌 범죄행위로 인식하고 경찰이 적극 개입하는 등 여러 가지 정책을 내세워 실행하고 있으며 이제는 국민들도 심각성을 알고 사회문제로 인식하고 있다.

가정폭력의 대상이 아내, 남편, 노인 또는 자녀학대 등 다양하게 발생한다.

이에 경찰은 긴급입소초치 등 피해

자 구조에 적극적으로 나서고 있으나 경찰의 적극적인 개입으로 가해자가 형사처벌을 받더라도 이는 가정폭력 예방과는 별개의 문제이다.

우선 가정폭력은 집안일이라는 인식을 바꿔야 하며 폭력자체를 심각한 범죄행위로 인식하고 가해자들의 치료나 교정과정을 통해 폭력성을 고쳐려는 노력이 필요하며 내 주변, 이웃에 대한 불필요한 사생활 간섭이라는 고정관념을 버리고 제대로 신고에 적극 나서야 할 것이다.

건강한 사회의 밑거름이 되는 행복한 가정, 폭력 없는 가정을 위해 우리 모두 인식전환의 계기를 만들어야 할 것이다.

이서우 김제경찰서 경무계 순경

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

구독 · 광고문의 063-288-9700

사진으로 보는 지구촌 소식

해킹 관련 러 GRU 요원 7명 기소



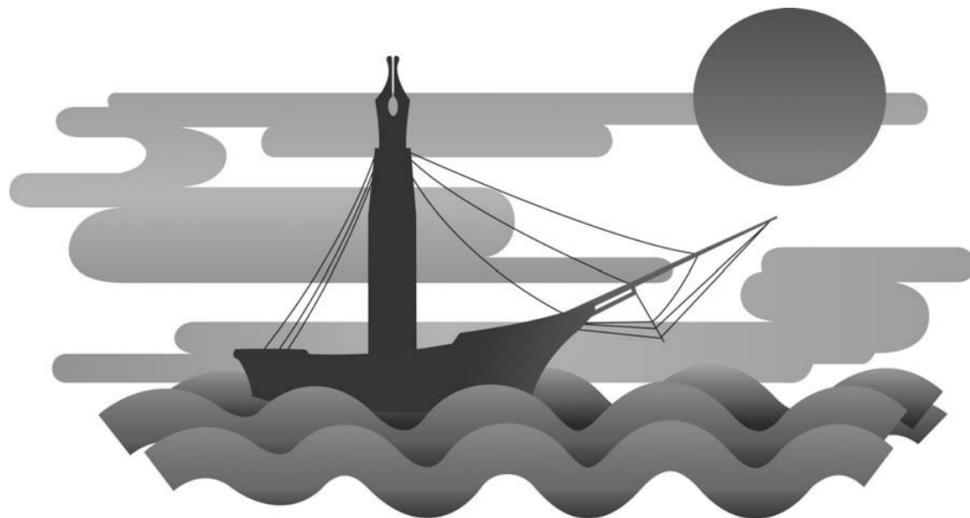
존 디머스 미 법무부 국가안보담당 차관보가 최근 법무부에서 열린 기자회견에서 러시아 군사정보국(GRU) 요원 7명을 기소했으며 이중 3명은 지난 7월 로버트 홀러 특검팀에 이미 기소된 바 있다고 발표하고 있다.

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 굴러겠다는 약속을 드립니다.



인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일