

건강칼럼

‘갑자기 체중 늘었어요’... 5개 항목 체크

살 다다 갑자기 체중이 불어 내면 “혹시 무슨 병에 걸리지 않았나?” 걱정하게 마련입니다. 나이가 들면 신진대사가 느려져 체중이 불어날 수도 있고, 실제로 질병 때문에 살이 찌는 경우도 있습니다. 특별한 이유 없이 체중계 숫자가 올라간다면 다음 5개 항목을 체크해보세요.

- 1. 동통성(疼痛性) 장애
만성적인 통증이 계속되는 섬유근통, 류마티스, 좌골신경통 등과 같은 병이 있어도 허리 사이즈가 늘어나는 요인이 됩니다.
너무 통증이 심한 나머지 바깥 활동을 잘 못하고 잠도 제대로 자지 못해 체중이 증가하게 되는 것입니다.
그리고 통증을 줄이는 데 사용되는 약을 장기간 복용해도 체중 증가로 이어지는 경우가 많습니다.
2. 수면 장애
잠처럼 잠을 자지 못하는 불면증이나 수면의 질이 나쁜 수면무호흡 증 등이 있어도 체중 증가로 이어질 수 있습니다.
잠을 제대로 자지 못하면 공복 또는 만복(滿腹) 때 신호를 내는 호르몬



이창희
튼튼마디한의원 노원점 원장

몬에 영향을 끼쳐 과식하는 경향이 있습니다. 최근 연구에선 수면이 부족하면 ‘먹는 것을 통해 즐거움을 느낀다’는 사실이 밝혀졌습니다. 게다가 피곤하면 아무래도 활동량이 줄어들 것이기 때문에 과식한 만큼의 열량을 태우기가 점점 더 어려워집니다.
3. 우울증
우울증으로 고생하는 사람은 여러 가지 요인에 의해 체중이 늘어납니다. 감정적인 변화를 주체하지 못해 과식하는 경우가 많습니다.
우울증은 신체 활동에 영향을 끼칠 뿐 아니라 항우울제의 대부분은 체중 증가로 이어질 수 있습니다. 비단 항우울제뿐 아니라 대부분의 약물은 체중에 영향을 줄 수 있습니다.

최근 급격하게 체중이 불어났다며 한의원을 찾아오는 환자들에게 물어보면 통증이나 우울증, 불면증 때문에 장기간 약을 복용해왔다고 대답하는 사람이 의외로 많습니다.
4. 쿠싱증후군
일반적으로 많이 알려져 있지는 않지만, 쿠싱증후군은 부신피질의 호르몬 중 코르티솔의 과다로 인해 발생하는 임상증후군입니다.
쿠싱증후군은 남성보다 여성에서 8배 정도 더 많이 발생합니다. 보통 30~40대에 진단되는 경우가 많습니다.
이러한 쿠싱증후군이 찾아오면 갑자기 체중이 불어납니다. 체중이 늘어나면 체형도 달라집니다. 우선 얼굴이 둥글게 되고, 신체

의 다른 부위나 근육 자체는 얇은데 배만 볼록 튀어나오는 체형으로 바뀝니다.
5. 갱년기 장애
갱년기는 신체가 변하는 상태라기 보다는 누구나 인생이라는 무대 위에서 한변씩 겪게 되는 과정으로 보는 편이 낫겠습니다.
갱년기가 되면 체중이 몇 kg쯤 늘어나는 것은 매우 일반적인 현상입니다. 요즘 한의원에는 “지금까지 체중을 줄이기 위해 꾸준히 노력해 왔는데, 최근 갑자기 수 kg이나 늘었다”며 찾아오는 중년 여성이 꽤 많습니다.
직접적인 원인은 호르몬의 변화 때문입니다. 이로 인해 얼굴이 별다른 게 달아오르고 들뜬 기분이 되면 수면 부족으로 이어져 체중 증가의 원인이 되기도 합니다.
나이가 들면 신진대사가 떨어지는 것은 당연하므로 그것을 우선 받아들이어야 합니다.
젊을 때처럼 날씬하고 탄탄한 몸매를 동경하기보다는 현실적으로 더 살찌지 않도록 꾸준히 운동하고 소식하는 습관을 기를 것을 권합니다.

독자재언

겨울철 화재예방 “Winter is coming”

중세 시대를 배경으로 한 미국 판타지 드라마 <왕좌의 게임>의 유명한 대사 “Winter is coming.” 이 드라마를 본 사람은 없을 지라도 이 유명한 대사를 들어 본 사람은 있을 것이다. 겨울을 의미하는 ‘winter’는 실제 드라마 속에서 사건, 재앙, 위기 등의 불길한 미래를 뜻한다. 따라서 “Winter is coming.”이라는 말은 혹독한 겨울이 찾아온다는 뜻 외에도 겨울이 오면 ‘죽음의 군세가 언제 올지 모르니 항상 대비를 철저히 해야 한다.’라는 경고의 메시지를 담고 있기도 하다.
매년 11월부터 다음해 2월까지의 화재가 가장 많이 발생하는 시기이다. 그래서 이 시기만 되면 소방서에서는 불조심! 불조심! 하면서 더욱 더 화재의 예방과 홍보활동에 박차를 가한다. 하지만 이러한 소방서의 노력에도 불구하고 여러 가지 한계의 이유로 각 가정의 안전을 하나하나 지켜드리기란 매우 어려운 일이다.
하지만 방법만 안다면 내 가정이 따뜻하고 안전하게 겨울을 보낼 수 있다.
돌아오는 겨울철 내 소중한 가족의 생명과 재산을 화재로부터 지키기 위해서 딱 2가지만 당부하고 싶다. 첫

째, 전기장판을 안전하게 사용하자. 주택화재사고 중 전기장판 사고는 겨울철 화재 원인 1위이다. 문어발식 콘센트 사용을 삼가고 콘센트는 사용 후 전원을 차단하자.
둘째, 가성비 ‘갑인’ 소화기와 단독경보형감지기를 구비하자.
우리는 물건을 살 때 흔히 가성비를 따진다. 소화기와 단독경보형감지기는 비교적 저렴하다.
소화기와 감지기 둘이 합쳐 10만원도 안한다. 이 10만원도 안되는 물건이 내 소중한 가족의 생명과 수천만 원에서 수억원에 이르는 자신의 재산을 지켜준다는 것은 정말이지 굉장하지 않은가? 사용법과 설치법을 모른다면 가까운 소방서에 물어보자. 소화기 분말에 의한 2차 피해가 걱정이라면 가정용 하분소화기를 구비하면 된다. 겨울이 다가오고 있다. 내 가정의 안전을 위해서 무엇을 대비해야 하는가? 라는 관심은 가족의 생명과 재산을 지키는 초석이 된다. 관심은 행동을 일으키고 그 행동은 올 겨울 안전하고 화목한 내 가정의 행복으로 귀결될 것이다.
체수열 무진장소방서 무주119안전센터

사진으로 보는 지구촌 소식

“브렉시트 합의 거부 시 깊고 큰 불확실성 속으로”



테리사 메이 영국 총리가 최근 런던의 다우닝가 10번지 총리관저에서 기자회견 중 질문을 받고 있다. 메이 총리는 이날 유럽연합(EU)과의 브렉시트 합의안을 거부할 경우 영국은 깊고 큰 불확실성 속으로 빠져들 것이라며 자신에 대한 불신임투표 추진 움직임에 맞서 저항할 것이라고 다짐했다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

전북 발전 행보 구체적이어야 한다

전북도의 발전 행보가 구체적이어야 했다. 지역 발전을 방해하는 국내의 다른 지역 무리인들이 마구 준동하고 있는 까닭이다. 저들은 국내 보수 언론들을 통해 기금 운용분부를 마구 때리더니 이제 는 웰스트리트 저널리라는 미국 언론까지 동원해 조롱하고 있다. 참으로 허접스러운 짓거리가 아닐 수 없다.
이런 때일수록 전북도는 이를 악물어야 한다. 방어만이 아니라 응징하는 자세로 나가야 한다.
그래서 여기 하고 싶은 말이 있다. 저번에 전북 지역의 1인당 총소득이 전국 꼴찌라는 보도가 있었는데 지금은 어떠한지 궁금하다. 산업구조의 개편이 시급하다는 요구와 함께 지역 경제의 악화를 염려하는 소리가 쏟아져 나왔는데 말이다. 전북도는 지역 발전을 위한 목표를 보아야겠다. 현안들 중에는 구체적인 작업이 없이 세월만 보낸 것들이 적지 않다. 전북도는 발전 의지를 더욱 힘차게 다져야 한다. 도민의 요구를 정부의 현안으로 끌어올려 반드시 성취시키고야 말겠다는 각오로 나아가야 한다. 지금 전북도에

게 뚜렷한 행보를 요구하는 이유는 분명하다. 무슨 현안이고 추진하려면 돈이 있어야 한다.
지금 지역 발전 사업의 맨 앞장에 있는 새만금만 해도 그렇다. 내부 개발 사업이 추진되고 있다지만 그 변화되는 모습을 보지않는 답답하다. 그리고 새만금 사업이 도민의 소득과 연결이 되는 무엇이 있어야 하는 데 그게 미미하다. 지역 개발이라는 게 경제 발전을 위해서 있는데 도민의 바람이 바람으로만 나가서는 안되겠다. 전북도는 우리 지역이 웰빙고장이라고 여러 차례 공표한 적이 있다. 그런데 그 공표가 얼마나 설득력이 있는 것이었는지 묻는다. 웰빙 고장이나 야구하는 소득이 말을 하게 돼 있다. 그런데 지금 전북의 현상은 어떠한가. 1인당 총소득이 해마다 말아놓고 전국 꼴찌라는 것은 말이 안된다. 그러므로 전북도는 더욱 분발해야 한다. 전북도의 노력이 소득과 관련해 영향력이 없거나 있어도 미미하다면 그것은 무가치하다.
거듭 말하거니와 전북도는 지역 발전 행보를 구체적으로 힘차게 보여야겠다.

식탁 물가 인상에도 관심을 가져야

전북도는 식탁물가 인상에도 관심을 가져야겠다. 정부나 물가가 의미라 인상했고 또 인상 조짐을 보이고 있는 지금이다. 때가 때인지라 관심이 다른 쪽에 쏠려 있는데 이제 그 관심사의 폭을 넓혀야 한다. 서민들의 살림살이 폭도 들여다보고 식탁물가에 대한 대책을 세워야 한다는 주문이다. 서민들의 먹고 사는 문제에 신경을 써야 할 이들이 어깨 조용하기에 하는 말이다. 가을철 추수가 거의 끝나가는데 때 아니게 식탁물가가 이상 조짐을 보이고 있다. 물가가 어떻다는 언급조차 없으니 말이다. 그것은 물가 오름세에 아예 신경을 끄고 있다는 것일 것이다. 물가 역제를 말한다고 물가가 잡히는 것은 아니지만 그래도 무반을 보다는 반응이 보기에 좋다. 도내 고위 공직자들이 부자여서 그러는지 서민의 형편을 너무 모르고 있는 것 같다. 근래 식탁물가를 비롯해 일반 물가가 꾸준히 상승한 것은 부인할 수 없는 사실이다. 식탁 물가의 오름세가 다른 물가에도 영향을 줬 전체적으로 인플레이션을 보이고 있는 작금이다. 지난 폭염철에는 채소 품목들이 주부들의 속을 뛰죽더니 가을철에 들어서는 영문하게도 쌀값이 엄청 폭등했다. 그 가격이 치솟

아도 너무 치솟았다. 폐업언하고 갑자기 30%나 인상된 것은 말이 안된다. 역대 그 어느 정부 때도 없던 대폭등이 아닐 수 없다.거기에 덩달아 다른 물품도 오를 조짐이다. 이렇게 물가 인상이 러쉬를 이룬다면 보통 일이 아니다. 지금도 지갑이 얇아서 서민의 표정을 보면 어두운데 앞으로가 걱정이 다. 전북도와 경제 브레인들이 서민들의 입장에서 물가 동향에 관심을 가져야겠다. 재래 시장을 돌아다니다가 마땅한 곳에서 인증샷 사진을 찍는 행보는 재미가 없다.
그런 거 말고 실제 도움이 되는 쪽으로 관심을 가져주었으면 한다. 물가 인상이 심상치 않은 지금 민감한 반응을 보여야 한다. 다른 일반물가 인상이 한 자리 숫자라고 해서 느긋해서는 안된다. 사소한 것처럼 보여도 물가 인상은 서민 경제를 자극하는 것이므로 예의 주시해야 한다. 정찰로 인플레이션이 있게 된다면 가난한 서민들은 삶이 파랏해질 터이다. 쌀값 30% 폭등은 다른 물가들도 두 자리 숫자 인상을 열려하게 하기에 충분하다. 전북도에겐 해결해야 할 일이 산적해 있을 터이지만 식탁물가 동향에도 관심을 가져야겠다. 두루 안전 방안을 도모하고 있어 달라는 당부이다.

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 행태를 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