

건강 칼럼

복부비만 원인 골반과의 관계는?

살이 찐 사람의 가장 많은 비만부위는 어느 부위일까?

아마 복부비만이겠지. 상체 하체비만도 있지만 대부분의 사람은 복부비만과 함께 다른 부위의 비만이 같이 오는 경우가 많다. 어쨌든 가장 많은 비만은 복부비만이다.

복부비만은 한 두 개 굵으면 줄어들었다가도 식사를 많이 하면 금방 불러오는 부위이기도 하다. 그래서 가장 살이 잘 빠지기도 하지만 조금만 방심을 하면 바로 비만이 되는 부위이기도 하다.

복부비만은 왜 오는 것일까? 많은 현대인들이 운동은 부족하고 앉아 있는 시간은 많으며 먹는 것은 상대적으로 풍부하다 보니 복부비만이 많이 온다.

더 큰 문제는 복부비만이 단순하게 외모상의 문제일 뿐만 아니라 각종 성인병, 불임, 통증, 면역질환, 난치병, 암 등과 같은 각종 병의 원인이 되는 것이다.

그렇기 때문에 복부비만이 생기지 않게 해야 하는 것이다.

그런데 뱃살이 어느 정도 빠졌는데 더 안 빠지는 경우가 있다. 아랫배는 빠졌는데 윗배만 나와서 안 빠지는 경우가 전체적으로 많이 있는 것이다. 아랫배만 블록 나온 경우가 있다. 바로 윗배비만, 아랫배비만이다.

왜 윗배, 아랫배가 생기는 것일



김수범 우리한의원의원장

까? 어떤 사람은 뱃살이 쪼면 꼭 윗배만 나오는 사람이 있는가 하면 아랫배만 나오는 사람이 있다.

물론 복부비만이 심해지고 오래되면 전체적으로 윗배, 아랫배 모두에 비만이 된다.

우리 몸의 구조를 이해하면 윗배, 아랫배비만이 해결이 된다. 바로 골반의 구조와 관계가 있다. 골반의 구조에 따라서 달라지기 때문이다.

골반은 척추와 하지의 중간에 있으면서 몸의 균형을 잡아 주는 곳이면 복부의 대장, 소장 방광을 담고 있다. 그런데 골반은 자세와 생활습관에 따라서 전후좌우, 상하로 쉽게 움직일 수 있는 구조이다. 다리를 많이 꼬는 경우에는 한쪽 엉덩이가 뒤로 빠지고 틀어진다. 그런데 골반이 앞뒤로 기울어 방광에 따라서 윗배, 아랫배가 나오게 되는 것이다.

먼저 아랫배 복부비만은 일반적인 복부비만으로 앞부분의 무게가 늘

어나면서 골반이 앞으로 기울어지게 된다 즉 오리공형이 되는 것이다. 골반이 앞으로 기울어지면 복부에 있는 대장 소장 등이 앞으로 흘러 내리면서 배가 더욱 나오게 된다. 이때는 주로 아랫배를 중심으로 나오면서 복부가 점점 커지게 되고 더 심해지면 서서히 윗배로 올라오는 경우도 있다.

일반적으로 많이 나타나는 복부비만의 형태라고 할 수 있다. 이렇게 아랫배비만이 생기면 상대적으로 등부위가 뒤로 굽어 굽은 등이 되고 머리는 앞으로 나가면서 거북목, 일자목, 낙타목, 귀부인의 혹 등과 같은 형태가 나타난다.

다음의 윗배비만은 복부비만은 복부비만인데 아랫배비만과는 반대로 골반이 뒤로 넘어가는 것이다.

천골, 골반이 뒤로 기울어지면서 골반, 천골이 세워지는 경우이다. 천골이 일자처럼 되면서 골반의 앞쪽으로 올라가는 경우에 골반이 세워지면서 복부비만부위가 위로 올

라가며 윗배가 더 나오게 된다. 바로 골반의 앞부분이 위로 돌게 되면 아래로 처지는 대장, 소장을 위로 올리고 위로 올라간 대장, 소장이 위의 갈비뼈가 있는 흉곽에 막혀서 갈 곳이 없으면 윗배부분이 볼록하게 나오는 것이다.

이렇게 골반이 세워지면서 골반이 앞으로 이동하게 되면 복부는 앞으로 나가면 상대적으로 등은 뒤로 가면서 굽어지게 된다. 이러한 자세에서 윗배가 많이 나오게 된다.

어떻게 하면 윗배비만, 아랫배비만을 예방할 수 있을까?

윗배복부비만과 아랫배 복부비만은 골반의 영향을 많이 받으므로 골반을 바로르게 하는 것이 중요하다. 먼저 자신의 골반상태를 분석한 다음에 골반이 어떻게 기울어져있는지를 확인한 후에 자신의 골반상태와 복부비만을 비교하여 보아야 한다. 자신의 유형이 아랫배유형이면 골반의 앞부분을 올려서 오리공형이 안되게 하는 것이 필요하다.

또 자신의 유형이 윗배유형이면 골반을 뒷부분을 올려서 오리공형

을 만드는 것이 필요하다. 평소 앉거나 서있을때 항상 골반의 상태를 생각해서 생활을 하면 점점 윗배비만, 아랫배비만이 줄어들게 된다. 또한 골반의 상태를 바로 잡게 되면 허리디스크, 목디스크, 견갑통, 고관절통, 오다리, 엑스다리도 예방할 수 있다.

사설

새해 전북지방경찰청에 거는 기대 크다

새해 들어서 전북지방경찰청에 주고 싶은 말이 있다. 올 한해도 경찰관들에게 거는 기대가 크다. 계속해서 도민과 함께 가는 경찰상을 정립해주었으면 하는 바람이다. 언젠고 그랬던 것처럼 전북청의 책임은 막중하다. 지역 사회의 안녕과 질서가 맡겨져 있기 때문이다. 그래서 도민을 위해서 봉사하는 그 하나 하나는 크게 고마운 거라고 여기 말하고 싶다.

도민들은 전북청이 그처럼 친화하는 태도를 꾸준히 보여주길 바란다. 전북청은 그 언제나 도민과 친화하면서 일해왔던 터이다. 그래서 도내 언론사들은 경찰이 배운 선정을 보도하는 일이 많았다. 불우한 소년가장이나 독거노인들을 도와준 선행 경찰에 대한 미담 기사들은 마음을 훈훈하게 해주었다. 그리고 위험에 처한 이를 신속하게 도와서 생명을 구했다는 밝은 미담 기사도 적지 않았다. 그렇게 전북청은 훌륭한 기록들이 많다.

그때도 여기 조심스럽게 말하고 싶은 게 있다. 전북청에게 매겨준 도민의 점수가 항상 높았던 것만

은 아니기 때문이다. 경찰관 대다수는 도민을 위한 공복으로 일해왔지만 드물게 그렇지 않은 이도 있었다. 비리에 연루되거나 음주운전을 하다가 사고를 낸 이들 때문에 전북 경찰이 도매금으로 매도 됐던 것은 지금 돌이켜 생각해보아도 안타깝다. 올해는 그런 불미스러운 일이 없도록 더욱 근신해주었으면 한다. 도내 언론사들로 전북청을 질책하도록 만드는 것은 결코 바람직한 게 아니다.

새해 들어서 전북 경찰은 더욱 새로워져야 한다. 매사 좋은 게 좋다는 식의 안이함보다는 분발하려는 각오가 필요하다. 그렇게 해서 도민의 친구가 되고 민중의 지팡이가 되어야 한다. 그러려면 경찰개개인은 근무 자세를 바르게 세워야 한다. 날마다 성실한 자세로 일해야 한다는 당부이다. 근무가량이 되어야 한다. 그러려면 경찰개개인은 근무 자세를 바르게 세워야 한다. 날마다 성실한 자세로 일해야 한다는 당부이다. 근무가량이 되어야 한다. 그러려면 경찰개개인은 근무 자세를 바르게 세워야 한다. 날마다 성실한 자세로 일해야 한다는 당부이다.

수도권 U턴 기업 혜택 당장 중단 하라

새해 초정부에서 정부의 움직임이 심상치 않다. 수도권으로 복귀하는 국내 U턴 기업들에 대해 혜택이며 금융 혜택을 주기로 했다는 것이다. 나라가 운용 어수선한 중에도 수도권 인사들은 자기 지역의 이익을 챙기기에 집요하다. 그걸 저변에도 우려한 바 있는데 지금 현실이 되고 있다. 수도권의 여의위원들이 '수도권정비계획법 폐지'를 발의하고 나선 게 신경쓰였는데 이제 편법까지 동원하고 있으니 황당할 노릇이다.

여기 분명히 말하거니와 수도권으로 다시 되돌아가는 기업들에게 혜택을 주려는 것은 어불성실이다. 그것들은 수도권의 배를 더 불러주겠다는 욕심일뿐이다. 그렇지 않아도 수도권 기업들의 비협조로 지방 경제가 죽을 수 있는 판이다. 수도권에 규제가 편법 때문에 풀리게 되면 광역시도 그 어디고 지역 경제가 고사될 게 뻔하다. 그래서 U턴기업들에게도 혜택을 주겠다는 정부의 방침에 비수도권 지역은 크게 얻어맞은 기분이다. 지금 정부가 이상한 방향으로

휘둘리고 있는데 가만히 있을 일이 아니다. 수도권에 대한 규제 폐지 시도는 좌시할 대상이 결코 아니다. 그동안 서울과 경기도에서 규제가 부담하다며 풀어줄 것을 정부에 계속 요청했는데 그게 조금씩 먹혀들더니 지금에 이르렀다는 실정이다. 본래 수도권에 대한 규제는 국토의 고른 발전이 목적인데 만약 수도권에 대한 규제가 풀리게 되면 전북의 낙후는 더욱 심화된다. 저변에 보도된 대로라면 고용 효과 7천 명 감소에 생산 효과 2조원 감소를 당해야 한다.

전북도는 강경해야 한다. 전국의 각 시도와 연대하여 수도권의 규제완화 움직임을 저지해야 한다. 지역의 고른 발전을 위해 제대로 일한 것도 없으면서 정부가 이렇다저렇다 하는 게 골때리다. 원칙 그대로 큰 틀에서 일하기 보다는 이리저리 휘둘리고 있으니 말이다. U턴 기업에 대한 혜택 주기는 수도권에 대한 규제를 아예 없애 버려야 한다는 의도에 다름이 아니다. 전북도는 규제 완화 편법을 적극 저지해야겠다.

독자제언

안전 위협하는 아찔한 난폭운전 이제 그만!

10초 만에 5차선에서 1차선으로 단번에 차선을 변경하고, 방향 지시등도 켜지 않은 채 차량 사이를 왔다 갔다 곡예운전을 하는 등 아찔한 난폭운전이 계속 일어나고 있다.

최근 5년간 난폭운전으로 인한 사망자는 전체 교통사고 사망자의 20%를 차지 할 만큼 난폭운전의 위험성을 더 이상 간과할 수 없다.

도로교통법 48조 3항에 신설된 난폭운전 조항은 운전자가 신호위반, 중앙선침범, 급제동, 안전거리 미확보, 과속, 유턴·후진 금지위반, 진로방범 변경위반 등 위반행위를 2개 이상 연달아 하거나 1개 행위라도 반복하여 다른 운전자에게 위협을 가한 경우 처벌하도록 되어있다.

상대방의 난폭운전에 화가나 보복운전을 하는 경우가 있는데 이는 오히려 사고 위험성을 키우는 행동이다. 스스로 설부터 행동보다는 경찰에 공

익신고를 해주길 바란다. 신고방법은 위반일로부터 7일 이내 스마트폰 앱 목격자를 찾습니다, 인터넷 홈페이지 국민신문고 또는 가까운 경찰서 민원실에 방문하여 휴대전화나 블랙박스로 촬영된 교통법규위반 사실과 위반차량 영상을 신고하면 된다. 암행순찰차까지 나섰지만 제보 없이는 난폭운전을 단속하기에 한계가 있다. 때문에 도로 위 질서유지 및 안전확보를 위해 적극적으로 공익신고해줄길 당부 드린다.

아차 하는 순간 일어나는 게 교통사고이고, 난폭운전은 대형 인명피해로까지 이어질 수 있다.

난폭운전 근절을 위해 도로교통법이 개정된 만큼 모든 운전자들의 교통법규 준수와 올바른 운전습관으로 안전한 교통문화가 하루 빨리 자리 잡을 수 있길 바란다.

김소정 고창경찰서 흥덕파출소

독자제언

경찰관은 겸손이 덕목 중 하나다

상대방을 높이기 위해 나를 낮추는 것을 겸손이라고 한다.

특히 민주주의 국가에서 경찰공직자는 국민의 공복으로서 국민에 대해 자기 자신을 낮추는 겸손한 자세가 절실히 요구된다. 특히 경찰공무원법상 국민에 대한 친절의무는 그중 하나의 예다. 屈己者能處衆, 好勝者必遭敵(굴기자 능처중, 호승자필우적) 이란 한자성이 있다.

자기를 굽히는 사람은 중요한 자리 에 오를 수 있고, 이기는 것을 좋아하는 사람은 반드시 적을 만나게 된다'는 말이 나온다. 따라서 누구나 백성의 위에 있고자 하면 반드시 말투로서 아래 에 있음을 보이고 백성보다 앞에 있고자 하

면 반드시 몸으로 뒤에 있음을 보이라. 이들 교훈은 공직자와 사회 지도층에서 겸손의 미덕을 가르치는 것이다.

우리는 위 교훈을 통하여 아무리 불신하는 국민이라 해도 경찰공직자가 무한한 겸손의 자세를 보일 때 국민은 용서하고 애정 어린 신뢰를 보낼 것이다.

우리는 경찰공직자로서 국민에 대한 겸손이 자기 발전의 길이라는 것을 다시 한 번 되새겨 생각하고, 항상 자기 자신을 낮춤의 자세를 견지해 공무원의 오만으로 인하여 상처받는 국민들이 없기를 바라는 마음가짐이 법을 집행하는 공직자로서 절실히 요구되어야 할 것이다.

장기욱 전주원신경찰서화산지구대

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

Large graphic illustration of a sailboat on the sea with a sun/moon in the background. Text on the right side of the illustration reads: '용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지' (A platform for human courage and hope). Below the illustration, there is a testimonial from '전주매일' (Jeonju Maeil) newspaper, dated January 9, 2017, praising the newspaper's quality and commitment to providing news and support to the community. The testimonial mentions that the newspaper is 'the best newspaper' and that it provides timely and accurate news, helping readers stay informed and connected. It also mentions that the newspaper's staff are dedicated and professional, and that the newspaper's content is both informative and entertaining. The testimonial concludes with a strong recommendation of the newspaper and a promise of continued support from the community.