

건강 칼럼

‘복부비만’ 성인병·난치병 원인

비만이라 하면 무엇이 떠오를까?

바로 복부비만일 것이다. 가장 쉽게 살이 찌는 부위이기 때문이다. 조금만 많이 먹으면 금방 표시가 난다.

또한 한 두끼를 굶는다면 금방 배가 들어가기도 한다. 그렇지만 항상 관심을 갖는 것은 역시 복부비만이다.

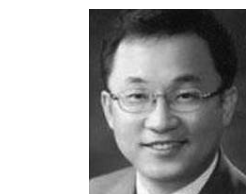
복부비만에서 가장 신경이 쓰이는 것은 역시 외모이다. 배가 나오면 옷을 입어도 땀시가 안 나기 때문이다. 배에 옷을 맞추다 보면 평평 잡힌 옷을 입어야만 한다.

어느 정도 시일이 걸리면 아예 몸뚱이는 포기하고 생활을 하는 것이 일반적이다. 그렇지만 항상 관심을 갖는 것은 복부비만이 아닐까 생각한다.

복부비만이 외모에만 문제가 될까?

아마 대부분 질병과도 관련이 있으리라고 생각을 할 것이다. 그렇다. 외모보다 더 큰 문제는 각종 질병의 원인이 되는 것이다. 그러나 당뇨, 고혈압, 비만 등이 마른 사람보다 더 큰 문제를 일으키는 이유는 아닌지 생각해볼 필요가 있다. 복부비만의 가장 큰 문제는 성인병에 걸리기 쉽다는 것이다. 초기의 비만에서는 별다른 증상이 없어서 큰 걱정을 하지 않는다.

그러나 비만이 오래되면 어느 순간부터 고혈압, 당뇨병, 동맥경화,



김수범

우리한의원장

심장병, 지방간 등의 증세가 나타나며 마지막에는 심장마비, 중풍의 원인이 된다.

그래서 40대, 50대의 돌연사의 주범이 되기도 한다. 또 비만하면 내장이 들어 보인다. 뺨만 아니라, 목디스크, 허리디스크, 골반통, 허리통증, 오다리, 무릎관절통 등의 원인이 되기도 한다.

복부지방을 살펴보면 두 종류가 있다. 하나는 대장과 소장 사이에 지방이 끼는 내장형 비만과 장과 복부피부 사이에 지방이 끼는 피하형 비만이 있다. 일반적인 경우에 피하 지방과 내장지방의 비율이 8 대 2 정도로 피하지방이 많다.

그러나 비율이 깨어져 내장지방이 2 이상이 되면 내장비만이라고 하고 20이하면 피하형지방이다. 내장형 비만은 복부의 내장, 장관막, 복강 등에 지방이 쌓이는 것으로 성인병에 직접적인 영향을 준다.

복부비만에는 일반적으로 복부가 많이 나온 사과형 비만과 엉덩이 부위의 비만이 많은 서양배형 비만

이 있다. 골반뼈가 있는 엉덩이의 둘레와 허리가 있는 복부둘레를 재어 보아서, 남자의 경우는 1.0이 넘거나 여자의 경우는 0.8이 넘는 경우 사과형 비만이라고 하고 이하인 경우는 서양배형 비만이라고 할 수 있다.

어쨌든 복부비만은 없어야 한다. 복부비만의 가장 큰 원인은 많이 먹는 것이다. 운동이 부족하든 오래 앉아 있던지 적게 먹는다면 뱃살이 생기지 않지만 많이 먹는다 보면 복부비만이 오는 것은 당연하다.

다음은 활동이 부족하고 오래 앉아있거나 걸지 않고 차만 타고 다니는 등의 운동이 부족한 것이다. 서서 활동을 한다면 대장, 소장이 항상 움직이므로 지방이 쌓일 시간이 없다. 과도한 스트레스를 받거나 긴장을 하여도 소장, 대장의 기능이 잘 안되어 복부비만이 온다.

그 외에 병적인 원인으로서는 변비가 심하거나 이노작용이 안되거나

부종이 심하거나, 혈액순환이 잘 안 되는 경우에도 복부비만이 온다.

복부비만을 예방하기 위하여서는 먹는 것을 주의하여야 한다. 술, 육류, 고열량의 음식, 단것, 짠것, 매운것, 튀긴것, 국물, 과도한 과일, 과도한 물, 국물 등을 피하고 야채류를 먹으며 꾸준한 운동을 하고 많이 걸어야 한다.

한의학적 치료법은 침, 기혈의 순환을 도와 지방을 줄이는 약침, 비만전기침, 매선요법, 한방물리치료요법, 부항요법, 식이요법, 체형교정 등의 다양한 치료법으로 치료를 한다.

체질적으로 보면 복부비만이 오는 유형이 조금씩 다르다. 가장 많이 오며 복부에 직접 지방이 많이 생기는 체질은 태음인이다. 허리부분이 발달하고 목이 약하여 복부의 비만이 오면서 상체나 하체의 비만도 같이 나타난다. 소음인은 골반이 발달하고 상체가 약하여 하체와 골반부위의 비만이 오면서 다음에 복부의 비만이 온다.

소양인은 가슴과 등의 비만이 먼저 온 후에 복부의 비만이 오는 경향이 있다. 태양인은 목의 비만이 먼저 오고 다음에 가슴과 등의 비만, 복부비만의 순으로 비만이 점점 내려온다. 하지만 체질을 막론하고 생활환경에 따라서 가장 활동량이 적은 부위의 비만이 먼저 오며 가장 쉽게 오는 비만이 복부비만이다.

사설

전북도 예산 증액으로 지역 발전 매진

전북도는 예산 증액에 보통 이상의 열정을 가져야 했다. 매년 예산 편성 이야기가 나올 때면 반복해 당부했던 게 있다. 도민의 뜻대로 예산을 증액시켜 지역 발전에 매진해야 한다는 것이 그것이다. 전북도더러 지역 발전을 향해서 뛰어야 한다고 매년 말하는 이유는 분명하다. 우리 지역은 아직도 그 발전상이 시원치 않다. 전북보다 못했던 지역도 나날이 발전하고 있는데 우리 지역은 왜 그렇게 안 되는지 유감이다.

전북도는 지역 발전을 위해서 제 몫을 챙기는데 역척스러움을 보여야 한다. 보다 발전하기 위해서는 제 몫을 온전히 챙기지 않으면 안 된다는 이야기이다. 워낙 자주 반복해 주문했던 거라 귀가 시끄러울 테지만 그래도 들을 것은 들어야 한다. 지역의 발전상이 시원치 않다고 했거나 이번 그 내용을 보지않아 아쉬운 게 하나들이 아니다. 우리 전북 지역이 조금은 발전했구나 싶을 때, 다른 지자체의 발전상과 비교해보면 이쪽의 발전은 발전 같지가 않다. 예산에 도세가 전북보다 못했던 총보이 바로 그러하다. 전주보다 한참 작았던 청주는 이제 전주를 한참 아래로 내려다보고 있다. 다른 광역

지자체 지역은 거주 인구가 나날이 불어나고 있는데 이쪽은 시군에 따라서 답보 상태이거나 오히려 줄고 있는데 답답한 일이다. 그 이유가 무엇 때문이겠는가.

전북도는 보통 이상의 열정을 가지고 지역 발전에 매진해야 한다. 저번에 예산 63조원 시대를 연 것과 관련해서 회색을 나타내는 이들이 있었는데 도민의 정서와 맞지 않다. 공감이 잘 안 되는데 해마다 예산이 증액되는 것은 당연지사이기 때문이다. 예산이 증액된다 해도 그게 소액이라면 그 어느 누가 만족을 말하겠는가. 전북도는 고장의 낙후와 관련하여 도민들의 상처가 깊다는 것을 알아야 한다.

다시 말하거나와 전북도는 지역 발전에 매진해야 한다. 그리고 지역 발전을 위해서 자기 몫을 챙기는 역척스러움이 필요하다. 전북 발전 청사진이 제대로 그 실체를 보이려면 거듭된 증액이 절실하다. 그러므로 증원된 예산이라도 이쪽에서 원하는 만큼의 증액된 것이라야 한다. 예산이 증액된 것에만 의미를 두어서는 안 된다. 다시 말하지만 전북도는 많은 예산 증액으로 지역 발전에 계속 매진해야 한다.

지금 소나무 해충 방제 나서야 할 때

지금은 소나무 해충 방제에 나서야 할 때이다. 시기적으로 지금이 적기이다. 지금 방제에 나서지 않는다면 나중에 여간 곤란을 겪지 않을 것이다. 각 지자체의 산림 당국은 그에 대한 대비를 해야 했다. 별 일이 없으리라고 여유를 부리는 것은 판단 착오이다. 모든 병이 다 그렇듯 소나무 해충도 일찍 퇴치하지 않으면 안 된다. 소나무 해충은 한 번 발병하면 근심 대상이 된다. 그러므로 각 지자체와 산림 당국은 방제에 적극 나서야 한다.

지금은 소나무 해충 방제에 나서야 할 때이다. 소나무 해충 중에서는 솔수염 해충의 기생이 문제이다. 소나무 에이즈라고 불릴만큼 한 번 발병하면 그 알대의 소나무들이 황폐화 되는 까닭이다. 그러므로 지금부터 작업에 들어가야 한다. 솔수염 해충이 활성화 시작하면 이미 때는 늦다. 많은 소나무 숲이 감염돼 있을 것이니 말이다. 소나무 고사목 중 감염이 의심되면 곧바로 벌목에 들어가야 한다. 그런 점에서 산림환경연구소의 역할이 매우 중요하다. 예방 활동과 함께 주민에 대한 계몽이 필요하다는 이야기이다.

얼마 전에 군산 한 공원을 공중에서 촬영한 사진이 보도됐는데 병든 소나무들이 붉게 물들어 있었다. 그에 대한 어떤 작업이 있었는지 궁금하다. 다른 지역도 아니고 군산에 있는 공원의 소나무들이 넓게 발병했다는 것은 문제가 심각하다. 해당 공원의 소나무들 말고도 인근에 있는 소나무 숲까지 큰 몸살을 앓게 되는 것은 아닌지 염려가 된다. 그것은 일이 없도록 예방과 방역 작업이 꾸준히 이뤄져야 한다. 소나무에 기생하는 해충이 완전히 박멸됐다는 것을 확인할 때까지 완벽한 작업이 있어야 한다.

최근 한반도 산간 지역의 식생을 보면 그 판도에 변화가 크다. 예전에는 소나무가 대표적인 수종이었다면 지금은 도토리라는 참나무 종류가 주종을 이루고 있다. 그러므로 소나무 숲의 보존을 위해서 해충 방제는 당연한 수순이다. 지난 수년간 솔수염해충과 솔잎혹파리 등 해충 때문에 골머리를 앓았는데 올해라고 다르지는 않을 것이다. 방심했다가 큰 피해를 볼 수도 있으므로 예방과 함께 의심 지역에 대한 방제 작업이 지금 있었으면 하는 바이다.

독자제언

관공서 주취소란 반드시 근절되어야

차가웠던 겨울이 지나가고 따뜻한 봄이 찾아왔다.

날씨가 따뜻해지면서 지구대 파출소도 분주해지는 요즘 반갑지 않은 손님인 술에 취한 상태로 경찰서 등 관공서를 찾아와 시비를 하거나, 업무 처리를 하는 경찰관을 상대로 폭행, 폭언, 모욕 등을 일삼는 '관공서 주취소란' 자이다.

2013년 3월 22일자로 경범죄처벌법이 개정되어 술을 마시고 관공서에서 거친 말과 행동으로 소란을 피울 시에는 '관공서 주취소란(제3조 3항)'에 해당하여 60만 원 이하의 벌금, 구류 또는 과료의 형으로 처벌한다고 규정하였다.

그동안 경범죄처벌법의 대상자는 주거부정인 경우에만 현행법체로 되었

지만, '관공서주취소란' 죄는 주거부정에 한정되지 않고, 초범이라도 현행법체로 되어 입건되거나 즉결심판청구 대상자가 된다.

이처럼 법의 엄중한 처벌과 관공서 주취소란에 대한 경찰의 지속적 홍보에도 불구하고 최근 주취소란 처벌은 계속 증가하고 있는 추세이다. 이로 인해 경찰 업무에 차질이 생기고 긴급한 신고 출동이 늦어지고 있어 그 피해는 고스란히 국민들에게 가고 있다.

관공서 주취소란은 사소한 실수가 아닌 명백한 범죄행위를 명심하고 올바른 음주문화 정착과 함께 시민들의 준법의식 함양이 무엇보다 우선되어야 할 것이다.

이진욱 정읍경찰서 상동지구대 경찰

독자제언

제대군인에게 따뜻한 관심 아낌없는 지원

경제가 어렵고 여유도, 인내심도 줄어 서인자 사소한 일이나 소규모 금전문제로 인한 흉악범죄도 많아지고 있다. 운전도 방어운전을 해야 하듯 이럴 때 일수록 언행에 조심하고 주변을 살피는 지혜가 필요하다.

빈틈이 있는 곳에는 노리는 사람이 있게 마련이고 그건 사회에서나 국가에서도 마찬가지이다. 예를 들어 어떤 물건을 훔친 자만 비난하고 잘못을 탓할게 아니라 단속을 꼼꼼히 하지 않아 분실한 사람에게도 책임이 있으며 이로 인해 범죄자를 만든 책임도 있다고 할 수 있기 때문이다.

힘의 균형이 무너지면 힘 있는 쪽이

약한 쪽을 공격하기가 쉬워진다. 이는 평상시에 국가에서 군대를 보유하고 훈련을 하는 이유도 이와 같은 이치 아닌가.

과거 임진왜란이나 일본의 국권침탈, 한국전쟁을 보더라도 방위태세가 느슨해지고 철저지 준비하지 않은 상황에서 침략을 당하였던 것을 볼 수 있다. 지금 이 순간 북부하고 있는 현역 장병과 제대군인의 국가에 대한 공헌과 기여는 비단 전쟁이 일어났을 때 뿐만 아니라 평상시 전쟁 역지 역할을 하고 있음을 인식해야 한다.

이렇듯 나라를 지켜준 제대군인을 대한민국이 지켜 드려야 한다.

송호택 전정부부보훈지청 취업계장

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 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 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**