

건강 칼럼

흥과 살 많은 상체비만 원인은?

비만이라고 하면 주로 복부비만을 생각 한다. 실제적으로 비만중에 복부비만이 가장 많고 건강에도 가장 많은 영향을 미치는 비만이 바로 복부비만이기 때문이다. 그런데 복부비만과 함께 가장 고민스러운 비만이 있다. 바로 상체비만이다. 가슴과 겨드랑, 젖가슴부위의 비만을 말한다. 일부는 가슴이 큰 것에 대하여 큰 문제를 삼지 않은 경우도 있지만 상체비만이 심한 경우에는 다른 부문의 비만도 같이 커 보이는 경향이 있어 더욱 비만해 보이는 경우가 많다.

상체비만에 대하여 느끼는 것은 무엇인가? 대부분의 여성들은 어깨는 좁으면서 볼륨이 있는 예쁜 가슴을 원한다. 그렇지만 그렇게 쉽게 만들어 지지는 않는다. 남성의 경우에는 상체비만이 되면서 여성의 유방과 유사하게 나오는 경우도 있다. 상체비만은 복부비만과 같이 성인병과는 직접적인 영향을 덜하지만 외모에 많은 영향을 준다. 또한 유독 상체만 풍만하여 나타나는 기분수와 같은 상체비만은 허리, 경추, 무릎 등의 통증을 동반하기도 한다. 즉 흉추를 뒤로 밀어서 등이 굽어 보이며 목이 상대적으로 앞으로 나가게 하고 허리에 부담을 주어 경추, 요추, 골반, 무릎 등의 통증을 원인이 된다. 상체비만의 유형은 어떤 것인가?

상체비만에는 두 종류가 있다. 한가지는 복부비만이 있으면서 점점 상체로 올라가는 상체비만으로 일반적인 복부비만을 포함하는 상체비만이다. 다른 하나는 전형적인 상체비만으로 복부와 엉덩이는 살이 없는데 상체부위에만 살이 찌는 경우이다. 이러한 유형이 나오는 것은 각각의 체질에 따라서 몸의 불균형이 생기면서 생기는 상체비만이다. 복부비만이 있으면서 상체비만이 오는 경우는 태음인과 소음인의 경우에 주로 나타난다. 복부비만은 없으면서 상체비만만 있는 전형적인 상체비만의 경우는 흉곽이 발달한 소음인의 경우에 많으며, 목부위가 발달한 태음인의 경우에도 나타난다. 상체비만과 체질과는 관계는 어떤가? 일반적으로 복부비만과 상체비만이 같이 오게 되는 경우는 태음인인 경우가 많다. 느긋하고 무엇이든 잘 먹고 고집이 세고 들직해 보인

다. 그러나 무엇이든 잘 먹고 활동량은 적다보니 복부의 살이 많이 찐다. 더욱 살이 찌면 위아래로 비만이 번지기 시작한다. 오래 앉아 있거나 잘 안 움직이려는 사람은 하체의 비만으로 많이 간다. 반면에 신경을 많이 쓰거나 스트레스를 많이 받는 경우에는 상체로는 열이 많이 올라가면서 하체에는 기능이 덜 되면 주로 상체로 비만이 올라간다. 부종과 함께 상체비만이 오는 경우가 많다. 태음인은 상체비만을 없애기 위하여서는 전체적인 비만을 빼버리 상체비만도 없어진다. 전체적인 다이어트를 하는 방법으로 운동을 하고 상체를 많이 움직이면 전체적으로 살이 빠지면서 상체의 살도 같이 빠진다. 마음을 안정하고 상체를 많이 움직이면 상체비만에 더욱 효과적이다. 전형적인 상체비만인 경우는 소양인에게 많다. 만첩하고 감정변화가 많고 활동적이며 불의를 보면 참지를 못한다. 순간을 참지 못하여 자

신의 감정을 표현하였다 가 바로 후회를 하는 특성이 있다. 체형적으로 흉곽부위가 넓고 가슴도 벌어져 있는 경우가 많아 조금만 살이 붙어도 금방 상체비만의 증세가 나타난다. 여기에 스트레스를 받거나 긴장을 하거나 화를 많이 내거나 열을 받는 경우에 상체부위에 순환이 더욱 안 되어 부으면서 상체비만은 더욱 심해진다. 긴장을 풀고 마음을 안정하여 화와 열이 내려가야 상체비만도 풀어진다. 상체가 발달하여 상체운동을 하는 것 보다는 하체운동을 하여 꾸준한 운동을 하는 것이 필요하다. 소음인은 상체가 좁은 것이 특징이므로 상체비만은 드물게 나타난다. 일반적으로 하체비만이 나타나지만 드물게는 하체비만이 점점 올라가서 상체비만이 올수 있으나 다른 체질에 비하여서는 가볍게 나타난다. 또한 비만하여도 얼굴이나 상체가 왜소하여 살이 안 찌 보이는 경우도 있다. 드물게는 화병이나 울광증과 같은 정신적인 증상이 있으면 상체로 열이 올라가서 상체비만이 올 수 있으나 드물다. 저절적이고 영욕심이 많고 기가 강한 태음인은 목부위가 발달하여 목이 먼저 굽어지며 살이 찐다. 이러한 증세가 더 심하여지면 점점 내려오면서 상체비만이 나타난다. 모두 기가 위로 많이 올라가서 나타나는 증세로써 마음을 안정하고 화를 적게하는 것이 중요하다.



김수범 우리한의원의장

사설

전주시의 지역인재 35% 채용 법제화 추진

전주시가 지역 인재 35% 의무 채용 의지를 갖고 있어 주목된다. 청년 실업 문제가 심각한 이때, 혁신도시로 이전하는 공공기관들의 지역인재 의무 채용을 법제화하려는 까닭이다. 본보는 이전에 지역 인재 우선 채용이 필요하다고 여러 번 역설한 바가 있다. 그래서 전주시의 그같은 시도에 공감하는 바가 크다. 전주시의 법제화 추진에 공감하는 이유는 분명하다. 이쪽의 젊은 인재들이 일자리를 찾아 서울로 수도권으로 가고 있지만 그쪽에서는 높게 평가해주는 것 같지 않기 때문이다. 마치 삼류 대학을 나온 젊은이들 정도로 평가절하하고 있는 것이다. 그러므로 전주시는 이번엔 뭔가를 확실하게 보여줘야 한다. 법제화가 추진된다면 다른 시군 지자체와 함께 움직이는 게 필요한데 전주시의 역량 발휘가 있어야겠다. 전주시의 지역 인재 우선 채용 의지는 이번엔 처음 공표된 것이 아니다. 저번에 한국전통문화의 전당에서 전국혁신도시협의회 정기총회가 있을 때 전주시는 뜻을 분명히 밝힌 바 있다. 전주시장을

비롯해 여러 시군단체장들이 지역 인재 의무 채용에 관한 법제화 등 세 가지 안건을 중앙정부에 건의하기로 했던 게 다시상기되는 것이다. 그런데 여기 먼저 짚어볼 것이 있다. 그때의 건의가 중요했던 건 사실이지만 이쪽에서도 먼저 모범을 보여줬으면 하는 것이다. 지역의 현실을 보면 고용이 여전히 저조한데 그게 좀 모자라. 저번에 농촌진흥청이 지역 인재들을 채용한다기에 반가웠는데 나중에 조금 실망했던 게 생각난다. 정규직이 아닌 기간제 일석이였으니 말이다. 전북도와 전주시와 각 공공기관은 정직해야 한다. 도내 근로자 중 40%가 넘게 비정규직이라는 것은 생각해 볼 문제이다. 젊은이들은 고용환경이 더 힘들어졌다는 호소이다. 지역 인재 채용을 위해서 법적 장치가 필요하다면 그 인식하는 바가 정직해야 한다. 그래도 지금은 그것을 오래 따지고 싶지는 않다. 우선은 전주시를 응원하는 게 맞다는 걸 잘 알고 있기 때문이다. 그만큼 전주시의 법제화 추진 작업이 꼭 성공하기를 간절히 바라는 바다.

여름철 건강·안전 의식 고취돼야

건강 안전 의식이 고취돼야겠다. 매사 각별히 주의하고 신경써야 한다는 이야기다. 봄철에 그랬던 것처럼 해가지고는 여름철 건강을 보장할 수 없다. 지금 육식의 살균제 가슴기 때문에 사회적으로 국제적으로 큰 문제가 되고 있는데 그만큼 해마다 여름철이면 당해야했던 질병과 건강 이상에 대해서도 민감해야 한다. 현재 여름철 건강과 관련해선 신경이 쓰이는 것은 하나 둘이 아니다. 먼저 더위가 문제이다. 그래서 말하는데 독거노인들의 형편이 어떤지 알아봐야겠다. 아직 '짬뽕더위' 나 '불벌더위'를 말하기에는 이른 때라지만 얼마 전부터 날씨가 이상하다. 5월 중순들어서부터 폭염이라는 단어가 아무렇지도 않게 나올만큼 날씨가 덥다. 삼씨 30도를 오르내리는 기온이 계속됐으니 폭염이라는 단어가 전혀 과장이 아니다. 그래서 덧붙여 생각나는 게 있다. 음식물의 부패나 변질에 대해서도 보통 이상의 주의가 요망된다. 지난 불철 익산의 한 초등학교에서 발생한 식중독 사건이 자꾸 걸리는 것이

다. 그리고 요즘 무엇보다도 요주의 대상은 비브리오패혈증이다. 간염 환자나 당뇨 환자에게는 비브리오패혈증이 치명적이다. 보도에 따르면 치사율이 90%로 매우 높다. 현재로서는 비브리오패혈증에 대한 완전 퇴치가 어렵다는 것이다. 한 여름에나 나타나는 비브리오패혈증 균이 벌써 발견됐더니 보통 걱정이 아니다. 그런데도 일반인 중에는 비브리오패혈증에 대해서 무감각한 이들이 더러 있다. 그러므로 보건 당국 관계자들은 그에 대한 상식을 활발하게 알려야겠다. 조개류생식을 금하고, 발이나 다리에 상처가 난 채로 바다에 들어가지 않도록 말이다. 갈수록 더워지고 있는 여름철에 건강 안전에 신경 쓰는 것은 당연하다. 그게 각자 알아서 신경써야 할 일이라는 하나 그래도 각 지자체와 보건 당국이 먼저 나서야 한다. 여름철 건강 안전 의식 고취를 위해 계몽 활동과 함께 예방 활동을 벌여야 한다는 주문이다.

독자제언

자전거도 교통법규 준수해야

날씨가 따뜻해지면서 자전거를 이용하여 운동하는 시민들이 심심치 않게 보이고 있다. 시민들이 이용하는 자전거는 소음과 매연 등 공해를 발생시키며 많은 기름을 낭비하는 자동차와는 달리 이용자의 건강에 이롭고 가까운 곳에 신속히 도달할 수 있는 편리한 교통수단이다. 그러나 자전거 이용자 수는 많은데 자전거 전용도로, 도로교통법과 같은 자전거 운전 관련된 규정을 제대로 알고 있는 시민들의 수는 적다. 시민들이 자전거를 타면서 간혹 도로 위를 다니는 경우도 흔히않게 볼 수 있다. 자전거가 많아지고 사람들이 운동에 대한 인식이 발전하면서 자전거를 많이 이용하지만, 정작 법규를 지키지 않는다. 안전모를 착용하고 타

지 않는 사람도 많다. 하지만 현재 자전거는 도로교통법 제2조 17호에 의해 자동차로 간주되는 만큼 자전거는 일반차량과 동일시 되는 차량이며 교통법규 위반 시 벌칙이 주어지고, 자전거 운전자는 도로가 아닌 인도로 다닐 수 없다. 인도와 자전거 전용도로가 같이 있을 때에는 전용도로를 이용해야 한다. 만약 인도에서 자전거 운전자와 보행자가 부딪혔을 경우에는 교통사고로 처리되고, 충돌 후 도주하였을 경우에는 교통사고처리 특례법위반으로 처벌될 수 있고 피해자의 상해정도에 따라 합의금도 지급해야 한다. 또한 횡단보도에서는 반드시 내려서 끌고 가야한다. 최요한 정읍경찰서 중앙지구대 순경

독자제언

보복운전 줄일수 있는 '방향지시등 작동의무'

요즘 뉴스 시간마다 자주 등장하는 내용이 있다. 바로 우리나라 뿐만 아니라 외국에서의 보복운전 관련기사이다. 블랙박스 설치가 보편화되어 있어 사건 관련 동영상도 자주 보게 되는데, 도로 한가운데 차를 막아 세운 채 싸움을 하고 있는 영상을 보면 아찔하기 짝이 없다. 실제 국내외에서 보복운전 사건으로 인해 교통사고가 발생 인명피해 사례도 자주 언론에 보도 되고 있다. 보복운전을 단순히 운전중에 일어난 화풀이 정도라면 가볍게 넘길만한 일도 아니다. 또 한편으로는 자신이 도로위에서 경험한 기분 나빴던 기억을 떠올리기도 할 것이다. 그렇다면 우리를 왜 운전석만 앉으면 난폭한 운전자로 변하게 하는 것

은 무엇일까? 최근에 발표된 자료에 의하면 보복운전을 하게 하는 가장 큰 원인은 뒷차를 배려하지 않는 급격한 진로변경 때문이라고 한다. 충분한 거리와 시간을 두고 방향지시등을 작동한 후 진로를 변경해야 함에도 불구하고 자신만 빨리 원하는 곳으로 이동하겠다는 생각으로 방향지시등의 작동 없이 차로를 변경하는 것이다. 도로교통법 제38조는 차량의 운행에 있어서 방향지시등 작동의무를 부여하고 있으나 우리는 방향지시등의 작동을 초보운전자들이 차로 변경을 위해 양보를 부탁하는 신호정도로만 생각을 하며 무시하는 경향이 있다. 윤근영 순창경찰서 교통관리계장

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