

건강 칼럼

팔뚝 굵은 상박비만 예방법

점 점 날씨가 무더워진다. 더위를 조금이라도 달기위하여 가볍고 노출이 많은 옷을 입게 된다. 그럴 때 마다 스트레스를 받은 사람이 있다. 상박이 굵은 사람이다. 굵은 반팔을 입어야 하는데 굵은 팔뚝이 그대로 나타나기 때문이다. 그렇다고 긴팔을 입고 있지 않다면 답답해 보이게 더워보인다. 상박비만의 종류와 특징은 무엇인가?

상박비만의 특성은 전체적으로 복부비만이 있으면서 상박도 굵은 사람이다. 복부비만이 심해져 위로 넘치다보면 상체로 올라가고 다음에 가슴, 겨드랑이가 비만해지면서 상박의 비만이 나타난다. 그래서 복부의 비만을 치료하면 자연히 상체의 비만과 상박의 비만도 같이 없어지는 경우가 많다.

다음은 신경을 많이 쓰고 긴장을 하는 경우에도 상체비만을 동반한 상박의 비만이 많다. 다른 부위는 별로 비만하지 않는데 상체와 상박의 부위만 비만해진다.

주로 스트레스가 많거나 항상 열 끝부위에 열감이 있으며 긴장을 하는 경우다. 마음이 편하고 긴장을 하지 않으면 기(氣)가 단전에서부

터 정신을 쫓 돌지만 긴장을 하고 마음의 안정이 안 되면 가슴, 상박 부위의 순환이 잘 안되어 비만하게 된다. 또 상박부위가 부었다 내렸다 하면서 살이 굳어서 비만이 되는 경우이다. 다음은 상박이 굵으면서 허벅지도 같이 굵은 사람들이다. 한의학적으로 우리의 몸의 대칭적이며 서로 균형을 잡으려고 한다. 좌우의 대칭은 당연하지만 상하와 대각선방향의 대칭도 되어야 몸의 균형이 잡힌다. 허벅지가 굵은 사람 중에 상박 부위도 같이 굵은 사람도 많다. 상박과 허벅지를 같이 빼주어 몸의 균형을 잡아 주어야 한다. 전형적으로 상박만 비만한 경우도 있다. 특정한 자세로 생활을 하거나 상박의 운동량이 매우 적은 경우로

써 팔의 운동을 집중적으로 하면 상박의 비만을 없앨 수 있다. 체질적으로 보면 전체적으로 살이 쪼면서 상박의 비만이 나타나는 경우는 태음인이 많다. 복부에서부터 살이 차 올라서 가슴, 상체, 상박으로 올라간다. 주로 습과 담이 많고 기혈의 순환이 잘 안되어서 오기 때문이다. 전체적인 비만을 치료하면 상박의 비만도 빠진다. 먼저 복부비만을 열심히 빼면 상박비만과 상체비만이 감소가 되면서 서서히 빠지므로 시간이 오래 걸리는 경우가 많다. 상박과 상체만 비만해지는 경우는 소양인의 경우가 많다. 화와 열이 많이 올라서 상부의 순환이 안 되며 부었다 내렸다 하면서 살로 변해 버리는 경우이다. 화와 열이 안 생기게 하며 항상 마음을 안



김수범

우리한의원의장

정하고 충분한 수면과 휴식을 취하면 상부의 순환이 잘 되게 하여야 한다.

태양인은 목이 굵어지면서 상박이 굵어지는 경우로써 상체비만이 없이 단지 상박비만이 오는 경우이다. 전형적으로 하체의 비만도 없으면서 상박비만이 올수 있다. 기가 위로 많이 올라가서 오는 경우가 많으므로 항상 마음을 안정하고 기를 하체로 내려주어야 한다.

소음인의 경우는 하체비만을 곁하면서 오는 경우가 많다. 가슴은 좁으나 하체비만이 심하고 특이하게 상박비만도 같이 나타난다. 하체비만을 빼면 상박비만도 같이 좋아지는 경우가 많다.

운동법은 자신의 팔에 힘이 들지 않는 가벼운 아령을 들거나 맨손으로 앞 뒤, 양쪽, 상하부위를 올리는 운동을 골고루 하는 것이 좋다. 주의할 점은 근육의 힘이 갈 정도로 하면 근육이 생겨 굵고 단단해 지므로 무용을 하듯 가볍게 하는 것이 탄력있고 건강하고 날씬한 상박을 가질 수 있다. 또 중요한 것은 마음을 안정하는 것으로 흥분하거나 긴장을 하면 오히려 상박비만이 심해질 수 있다.

사설

지금은 한마음으로 지역 발전 도모할 때

지금은 한 마음으로 지역 발전을 도모할 때이다. 이제 막 새로이 20대 국회가 시작됐는데 도민들의 바람은 경쟁이든 협치가든 지역 발전에 매진하였으면 하는 것이다. 그래서 하는 말인데 이번에 예산 증액을 위해 보통 이상의 실력 발휘가 있어야겠다. 매년 예산 편성 이야기가 나올 때면 반북해 당부한 게 있다. 도민의 뜻대로 예산을 증액시켜야 한다는 것이 그것이다.

전북도는 지역 발전을 위해서 제 몫을 행겨야 한다. 그러려면 역척스러움을 보여야 한다. 그리고 지역 현안을 구체적으로 추진하기 위해서는 누구나 공동 보조의 정신이 필요하다. 경쟁이든 협치가든 같은 마음을 가져야 한다고 주문하는 것은 그래서이다. 지역을 보다 발전시키기 위해서는 어디에 소속돼 있던 지역의 몫을 온전히 행기는데 힘을 보태지 않으면 안 된다. 워낙 자주 반북해 주문했던 거라 귀가 성가실 테지만 그래도 들을 것은 들어야 한다. 지역의 발전상이 시원치 않다고 했거니와 매년 그 실상을 보자면 아쉬운 게 하나들이 아니다.

다시 말하거니와 지금은 한 마음으로 지역 발전을 위해 도모할 때이다. 지역 발전을 위한 정신에는 자존심도 필요하다. 예전에 도세가 전북보다 못했던 지역들이 앞서 나가고 있기에 하는 말이다. 그 한 예로 충북이 바로 그러하다. 전주보다 작았던 청주는 이제 전주를 아래로 내려다보고 있다. 다른 광역 지자체 지역은 거주 인구나 나날이 불어나고 있는데 이쪽은 그렇지 못하다. 시군에 따라서 답보 상태이거나 오히려 줄고 있으니 말이다.

전북도는 보통 이상의 열정을 가지고 지역 발전에 매진해야 한다. 그래서 이번에는 예산이 큰 폭으로 늘었으면 한다. 예산이 증액된다 해도 그게 소액이라면 반감지 않다. 향토의 오랜 나후 때문에 도민들은 상처가 깊다. 전북도는 지역 발전을 위해서 제 몫을 행기는 역척스러움을 보여주어야 한다. 지역 발전 청사진이 그 실체를 보이려면 큰 폭의 증액이 절실하다. 산적한 현안을 해결하려면 뚝뚝 통쳐야 하는데 전북도가 그만큼 역량을 보여 주어야겠다. 도민은 지금 그에 대해 기대가 크다.

한우값은 올랐는데 수익은 별로라니

전북도는 축산 농가의 경쟁력을 강화시켜야겠다. 한우 값은 올랐는데 축산 농가는 수익이 별로라니 하는 말이다. 이 말도 안되는 모순 현상이 현재 도내 축산 농가의 현주소이지 않다. 전국적으로 이렇듯 한우 시세가 고공행진을 보이고 있는데 도내 한우 농가들은 재미를 못보고 있다니 뜻밖이다. 도내 축산농가들의 수익도 함께 고공행진 그래프를 그려줘야 맞는데 그게 아니라니 어이가 없다.

통계청이 조사한 바대로라면 지난 해와 비교해 마리 당 31만 원 이상의 수익이 올라야 맞다. 다른 지역은 지금 그같은 수익을 누리고 있는데 어쨌든 도내 축산 농가들은 그렇게 안 되는가 생각해야 한다. 그리고 문제가 있다면 빨리 해결을 보아야 한다. 다른 지역의 축산 농가들은 잘 나가고 있는데 우리 전북 지역만 그렇게 안 되고 있다면 말이 안 된다. 심지어 축산 기반 붕괴 위험을 걱정할 정도라니 농정 당국의 책임이 크다. 무엇보다 해결책을 강구해야지 이래로는 곤란하다.

전북도는 잘 판단해야 한다. 삼라능정을 펼친 지 오래됐지만 아

직도 이같이 어이 없는 소식을 들어야 하다니 정말 씁쓸하다. 그리고보니 요즘 농업에 대한 미련이 식고 있는데 그 이유가 없지 않았다. 전북도가 농업 전망이 밝다고 외쳐왔자 현실적으로 이렇듯 경쟁력이 없다면 말짱 헛것이 다. 그래도 문제점을 짚으면서 해결책을 강구하면 희망이 아주 없지는 않을 터이다. 만약 그렇게만 된다면 미래가 어두운 것만은 아니다. 그러므로 전북도는 축산 농가의 경쟁력 강화를 위해서 브레인이 되어야 한다. 축산 농업의 선두 주자는 못 된다 해도 최소한 중간은 따라가줘야 한다는 주문이다.

다른 지역은 한우값 상승으로 재미를 보고 있는데 우리 지역의 축산 농가들은 손가락만 빠는 신세라니 말이 안 된다. 그래서 감히 지적하거니와 전북도는 그동안 축산 농정의 문제점을 체크해야 한다. 삼라능정은 실제 농가의 수익을 위해서 있는 것이지 그 어떤 생색을 위해서 존재하는 것은 아닐 터이다. 이제 축산 농가의 실익을 위해서 전북도는 의미 있는 행보를 보여야겠다.

독자제언

인권보호 멀리 있는 것이 아니다

우리는 매일같이 사람을 만나며 사담 속에서 살고 있다. 하루 일상도 좋은 삶든 사람과 부대끼며 생활하고 있는 것이다.

무인도가 아닌 이상 혼자서는 살아갈 수 없다. 스마트 폰과 컴퓨터를 하루 내내 만지고 있지만 그 속에도 사람이 있다. 그 뿐인가, 책속에도, 버스, 택시, 건물, 사무실, 시장에서도 사람이 움직이고 있다.

이러다 보니 사람이 사람을 대할 때 마땅히 지켜야 할 예의와 에티켓이 있어야 한다.

상대방에게 무례하게 대하고 욕설과 폭언을 하게 되면 손해를 보고 법적 인 제재를 받을 수 있다.

사람은 태어나서 죽을 때까지 인격체로 대우 받아야 한다. 인간으로서 누려야 할 기본 권리를 부여하지 않고 인권을 침해한다면 이 세상에서 더 이상 설 자리가 없다.

모든 사람은 태어날 때부터 자유롭고 존엄성과 권리에 있어서 평등하

다는 세계인권선언문은 어떤 글귀보다 인권 존중의 당위성을 천명하고 있다.

가장 어두운 곳에서 작은 불빛이 가장 빛날 수 있듯이 인권의 사각지대에서 인권을 존중한다면 그 당연함인 큰 감동을 불러온다.

인권보호는 멀리 있는 것이 아니다. 주변 가까이 있는 사람들에게 실수하지 않고 인격을 침해하지 않는 것에서 부터 찾아야 할 것이다.

평소 그렇게 잘 정리된 올바른 습관적인 행동과 언행이 어려운 상황에서 도 자기도 모르게 자연스럽게 상대방에게 좋은 자세와 아름다운 마음으로 다가갈 수 있기 때문이다.

오늘 이 시간 만나는 사람에게 자기 집에 찾아온 손님처럼 정중히 차 한 잔 대접하는 마음을 가진 사람이 많을수록 건강한 조직, 발전 가능성을 기대한 직장, 성숙한 사회로 희망이 보인다.

완산경찰서 남문지구대 경찰 방극선

독자제언

보이스피싱 예방수칙 생활화 · 의심 즉시 112 신고

경찰, 금융기관등의 꾸준한 노력으로 전화금융사기(보이스피싱)가 많이 줄어들고 있는 추세지만, 최근 발생한 보이스피싱 수법은 경찰, 경찰, 금융감독원 등을 사칭에 노인들에게 전화해 금융권에 예금되어 있는 계좌의 개인정보를 유출해 다른 사람이 예금을 인출해 가려 한다고 말한다.

그리고 바로 현금을 인출해 집안 특정한 장소(냉장고,세탁기 등)에 보관하라고 한후 다시 전화해 계좌와 보안카드를 다시 개설해야한다는 등 다른 핑계를 대며 집밖으로 유인 피 해자가 집을 비운 사이 침입하여 현금을 절취해 가는 수법 등으로 교묘하게 그 범행수법이 지능화 되고 있다.

이런 보이스피싱을 예방 하기 위해서는 다음과 같은 내용의 전화를 100% 전화금융사기이다.

첫째 경찰·경찰·금융기관 등 이라고 사칭해 전화,개인정보 유출해 예금원금을 안전하게 보관해 준다고 현

금을 인출해 집안등 특정장소에 보관 하라고 하거나 다른계좌로 이체 하도록 요구 한다.

두 번째 다른 금융기관에 대출이 있으면 한 이자로 대한 대출을 해주겠다며 보증보험료 등의 명목으로 수수료를 요구 한다.

세 번째 상가등 매매나 임대 광고를 보고 전화해 임대자나 매도자들이 제시한 금액 보다 훨씬 많은 권리금 등을 받아주겠다며 수수료를 요구한다.

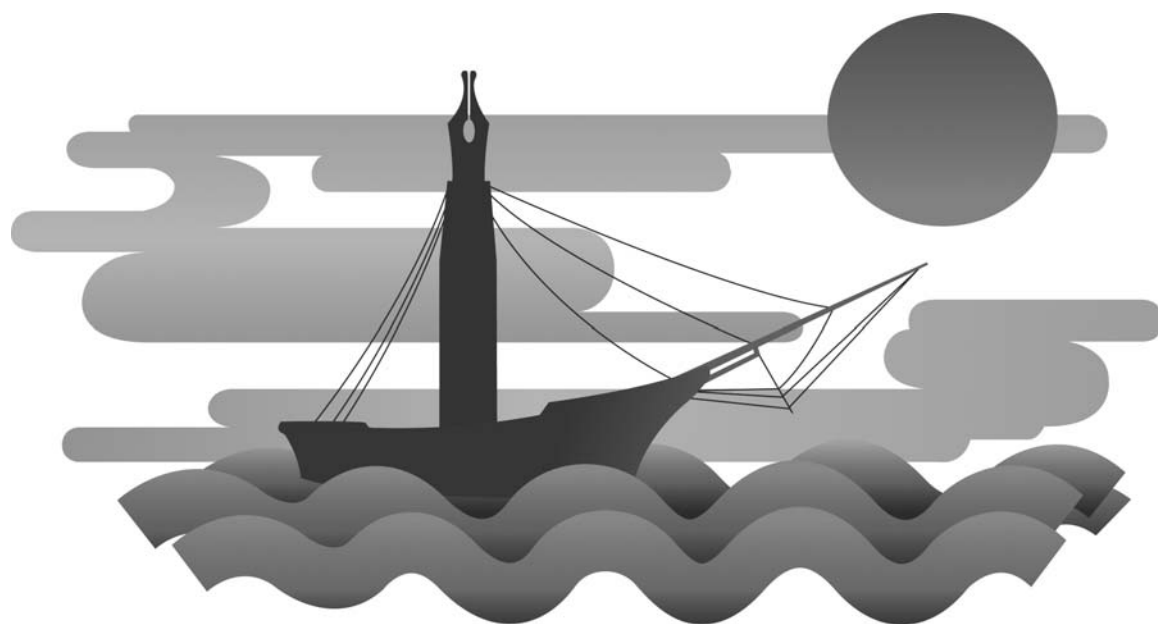
네 번째 해외에 유학중인 자녀를 납치했다고 특경제좌로 현금을 요구한다.

다섯째 발신자 전화번호가 확인되지 않는 경우 처음보는 국제전화는 받지 않는다.

우리모두 보이스피싱 예방수칙을 생활화 하여 한순간의 방심으로 소중한 재산을 잃은 일이 없었으면 하는 바람이다.

배봉규 원산지서희파출소팀장

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 굴리겠다는 약속을 드립니다.