

칼럼

김소형 한의학박사



성인병 주범, 복부 비만 줄이려면

남자들에게 뱃살은 성인병의 주범이며, 다이어트 최대의 적이다. 특히 복부 비만은 남성들에게 가장 흔한 비만의 형태이다. 복부의 경우 살이 찌기는 쉽지만 빼기 어려운 부위라서 더 꼼꼼한 관리가 필요하다.

복부 비만에도 여러 유형이 있다.

몸은 말랐는데 이뻐배가 볼록한 경우에는 지방에 의해서 그럴 수도 있지만 부기에 의한 뭉살일 수도 있다.

냉증이나 운동 부족 등으로 허리 주변의 지방이 제 기능을 하지 못하면 이 부위에 노폐물이 쌓이게 되고 혈액순환이 되지 않아 허리 돌레만 점점 굵어질 수 있다. 이런 경우에는 몸을 자주 움직여 주는 것이 중요하다.

또한 이뻐배보다 뱃배가 많이 나오는 경우도 있다. 뱃배가 많이 나오는 비만은 보통 위장 기능의 장애로 가스가 자주 차는 사람에게 주로 나타난다.

이런 경우에는 위에 자극을 주지 않도록 식습관에 주의해야 하며, 위장 기능을 강화시켜주는 것이 중요하다.

특히 뱃배가 단단하게 만져지는 경우에는 내장에 지방이 가득 찬 내장 비만일 경우가 많다.

내장 비만일 경우에는 고단백 저칼로리 식이요법에 유산소 운동을 병행해서 복부 비만을 해결해야 성인병의 위험에서도 벗어날 수 있다.

이뻐배와 뱃배가 모두 나왔다면 식욕이 왕성하고 소변을 참기 힘들며 변을 시원하게 못 보는 경우가 많다.

다른 사람에 비해 지나치게 많이 먹는 것이 복부비만의 원인이기 때문에 식욕을 조절하는 것이 중요하다.

위장과 대장의 운동이 활발해지도록 몸 전체를 움직이는 운동을 꾸준히 해주는 것도 도움이 된다.

이처럼 뱃배든 이뻐배든 일단 복부 비만이 있다면 식습관을 교

정하고 운동을 적극적으로 해주어야 한다.

복부 비만은 대부분 과식, 폭식, 결식 등의 나쁜 식습관에서 비롯된다.

남성들의 경우 저녁 술자리에서 고칼로리의 기름진 안주를 섭취하는 것이 복부 비만의 원인으로 작용하기도 한다.

따라서 평소 자신이 언제, 어떤 음식을 얼마만큼 섭취하는지 식습관 패턴을 체크해볼 필요가 있다.

습관적으로 먹는 음식들이 뱃살의 주범이 될 수도 있는 만큼 음식의 종류와 양, 식사 시간 등을 꼼꼼히 기록하는 것이 도움이 된다.

처음에는 귀찮더라도 이렇게 하다 보면 미처 인지하지 못했던 잘못된 식습관을 한눈에 파악할 수 있고, 복부 비만의 원인이 무엇이고 어떻게 개선해야 하는지도 알게 된다.

복부 비만에는 내장 마사지도 도움이 된다.

몸 속에 있는 내장이 튼튼하게 자리를 잡고 있어야 근육이 처지지 않고 배도 나오지 않는다.

근육이 약해지면 위와 장이 밑으로 처져서 배가 나오게 된다. 이런 경우에는 손을 깨끗이 씻은 다음 바다 로션을 발라 배꼽 주변을 시계 방향으로 동글게 마사지해주는 것이 도움이 된다.

목욕탕에서 혹은 샤워를 할 때도 복부에 자극을 주면 좋다. 복부를 손으로 뜯는 기분으로 꼬집어 주거나 샤워기에서 나오는 물살로 배꼽 주위를 돌려가면서 마사지를 하면 효과적이다. 복부 마사지를 꾸준히 해주면 복부 비만 완화에도 도움이 되지만 소화불량 위장장애, 변비 등을 개선하는 데도 좋다.

뱃살을 빼겠다고 마음 먹으면 보통은 복근 운동만 생각하게 된다. 그러나 복근운동만 열심히 한다고 해서 뱃살이 빠지는 것은 아니다.

유산소 운동을 병행해야 효과를 높일 수 있다.

다만 복근 운동으로 근육을 단련하면 근육량이 늘어나면서 기초대사량이 높아지고 에너지 소모량도 커지기 때문에 이전보다 살이 덜 찌게 된다.

복근 운동의 효율을 높이기 위해서는 횟수는 적더라도 매일 꾸준히 하는 것이 중요하다.

社說

바람직한 서면 수사지휘

말이 아닌 서면으로 수사지휘를 내리는 사안을 늘려 책임 소재를 분명히 하고 부당한 수사 개입을 막는 방안을 경찰이 전국적으로 확대 시행한다. 수사 투명성 제고라는 측면에서 바람직한 것으로 여겨진다.

경찰청은 수사지휘의 투명성과 책임성을 높이고자 '서면 수사지휘' 강화 방안을 전국으로 확대하기로 했다.

앞서 경찰은 상급자의 부당한 수사 개입 등을 막고자 지난 6월 '서면 수사지휘 원칙 실효적 이행방안'을 마련하고, 본청과 대전·울산·경기북부·전남 등 4개 지방경찰청 및 소속 경찰서 43곳에서 2개월간 시범운영했다.

종전에는 체포·구속, 영장에 의한 압수·수색·검증, 송치 의견, 사건 이송에 관한 사항만 서면 수사지휘 대상이었다.

경찰은 '범죄 인지'와 '법원 허가'에 의한 통신문수를 추가했다.

인지한 사건을 정식 입건하는 단계나 통신감청·위치추적·통화내역 확인 등이 필요할 때도 서면 지휘를 받도록 한 것이다. 아울러 수사 과정에서 지휘자와 경찰관 간 이견이 있어 경찰관이 서면 지휘를 요청한 경우에도 기록을 남기도록 했다.

시범운영 기간 사건 수사 과정에서 작성된 수사지휘서는 2천 430건으로, 시범운영 전(1천415건)보다 71.7% 증가했다. 제도를 시범운영하는 수사부서의 근무자들을 대상으로 한 설문에서 56.5%가 서면 수사지휘 원칙이 필요하다고 답했고, 전국으로 활성화하는 데도 72%가 찬성했다.

경찰은 시범운영한 서면 수사지휘 활성화 방안을 경찰청 훈령 '범죄수사규칙'에 반영하고, 오는 11월 중 전국으로 확대 시행할 계획이다.

경찰의 이번 조치가 수사의 투명성에 대한 통신문수를 추가했다. 경찰의 이번 조치가 수사의 투명성에 대한 통신문수를 추가했다.

인터넷 호남신문

www.i-honam.com



독자투고

E-mail : ihonam@naver.com Fax : 062-222-5548

긴급사건 발생 119 신고시 위치와 장소는 이렇게

119는 언제 어디서 일어날지 모르는 위급한 상황 속에 누구보다 빨리 달려가 국민의 재산과 생명을 지키기 위해 출동하고 있다. 오늘도 국민이 부르면 밤낮 안 가리고 출동 대기 중이다.

하지만 신고 시급한 마음에 정확한 재난 발생 유형이나 장소를 전달하지 못하고 부정확한 정보로 인해 골든타임을 놓치는 경우도 일어난다. 위급한 상황에 우리는 얼마나 빨리 119로 신고를 할 수 있을까? 신고하는 것이 뭐가 어렵겠어

그냥 119로 바로 전화하면 되지 라고 생각할 수 있지만 119신고 접수 처리를 하는 종합상황실이나 실질적으로 출동하는 출동부대에

서는 신고자의 위치 파악을 위해 동분서주하는 경우가 종종 발생한다.

따라서 119신고 시 가장 중요한 것은 정확한 위치를 전달하는 것으로 새주소(도로명 주소)와 구주소를 구분해 신고하고 주소를 설명하기 어려운 경우 인근 건물의 상호, 간판, 전화번호 등을 활용해 신고해야 한다.

평소 관심을 가지고 119신고 요령을 숙지한다면 소방차량의 출동 시간을 앞 당기고 재난 속에 생명과 재산을 지킬 수 있다. 신고요령 미숙으로 인해 출동이 지체되는 것을 막기 위한 119신고 요령에 대해 알아보자. 첫째, 휴대폰으로 신고할 때는

Wifi나 GPS를 켜고 신고를 해야 한다. 휴대폰으로 신고를 하게 되면 이동통신사 기지국의 위치가 표시되어 반경 500m에서 2km까지 오차가 발생하기 때문에 정확한 장소를 파악하기가 어렵다. 하지만 Wi-Fi나 GPS를 켜고 신고를 하면 오차를 줄여 소방관들이 더 정확한 위치를 파악할 수 있다.

둘째, 고속도로의 경우 IC, 휴게소,그리고 갓길에 200m 마다 설치돼 있는 기점표지판 등을 이용해 신고를 하고 어느 방향으로 가고 있던 중인지 정확한 위치를 설명을 해주는 것이 좋다.

셋째, 산악사고 신고는 산악위치표지판을 이용하여 신고를 해야 한다. 산에는 산악위치표지판이

설치돼 있기 때문에 표지판에 있는 위치 및 좌표로 신고를 하면 신속히 구급대와 구조대가 출동할 수 있다.

마지막으로 119 앱(App)을 통해 신고를 할 수 있다. 신고자의 위치 정보를 MMS/SMS를 통해 해당 지역 소방상황실로 전송할 수 있도록 도와주는 앱(App)이며 간단히 신고할 수 있다.

국민의 안전이 위협받는 곳이라면 119는 언제 어디서든지 어디든 달려간다.

하지만 꺼져가는 생명을 쫓아 달리는 119가 국민에게 빠르게 도움을 주기 위해서는 위에서 알아본 신고요령으로 정확한 정보를 제공하여 일 분, 일 초라도 빨리 도착할 수 있도록 신고자의 도움이 필요하다.

백중희 / 무안소방서 민원팀장



신문으로 배우는 千字文

曠 遠 綿 邈 曠 遠 綿 邈 曠 遠 綿 邈 曠 遠 綿 邈

▷ 뜻: 산, 벌판, 호수(湖水) 등(等)이 아득하고 멀리 그리고 널리 줄지어 있음을 말한다.

湖南新聞 contact information including address, phone numbers, and subscription rates.

“독자의견을 환영합니다” E-mail : ihonam@naver.com

외부필자의 기고는 본지의 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.

Advertisement for 'Korea's Happiness' featuring two women and text about mutual respect and understanding.