

### 복부비만 개선하는 생활습관

허리둘레는 전반적인 건강 상태를 나타내는 지표 중 하나이다. 허리둘레가 남성 90cm(35.4인치), 여성 85cm(33.5인치)가 넘으면 복부비만으로 판정된다. 복부비만은 건강의 적신호로 통한다.

‘헬스라인닷컴’ 등의 자료에 따르면, 허리둘레를 줄인다는 것은 복부지방을 감소시킨다는 의미이다. 복부에 쌓인 지방은 내부 장기를 둘러싸고 있는데, 이는 엉덩이와 허벅지 아래 지방층과는 성질이 다르다. 허리둘레가 두꺼울수록 비만과 연관이 있는 제2형 당뇨병, 고 콜레스테롤, 고혈압, 고 중성지방, 심장질환 등 각종 질병의 위험률이 높아진다.

대한가정의학회에 따르면, 허리둘레를 키로 나눈 값이 0.5 이상이면 미만일 때보다 대사증후군 위험률이 2배 높아지는 것으로 나타났다. 대사증후군은 고혈압, 고지혈증, 비만 등의 질환이 한꺼번에 나타나는 것을 의미한다. 이로 인한 합병증이 당뇨병, 심장질환 등이다. 몸무게가 많이 나가면 뼈와 관절이 손상을 입어 관절염, 골다공증의 위험도 높아진다.

복부만을 집중적으로 감소시키는 특별한 운동 방법은 없으므로 규칙적인 운동과 건강한 식단으로 전반적인 체지방을 감소시켜나가야 한다. 단, 복부 운동을 통해 허리라인을 잡고 둘레를 줄이는데 부분적인 도움을 줄 수는 있다.

복부 운동은 내장을 받치는 역할을 하는 근육인 복벽을 강화한다. 복근이 강화되면 서있거나 앉아있을 때의 자세가 교정되고 허리가 좀 더 날씬해 보이는 라인을 형성하게 된다. 그렇다면 복부지방 1파운드(약 454g)를 빼려면 칼로리를 얼마나 소모해야 할까?

대략 3,500칼로리를 소모했을 때 복부지방 1파운드를 감량할 수 있다. 이는 운동만으로 해결하기 어렵고 반드시 식단 조절을 병행해야 효과적인 감량을 이룰 수 있다.

최근에는 운동보다 식단이 중요하다는 인식이 일반화되면서 칼로리 섭취량 감소로 영양 불균형이 오는 등 건강하지 못한 다이어트를 하는 사람들이 많다. 식이요법이 중요한 것은 사실이지만 건강한 식단을 짜고 운동을 함께 해야 요요가 오는 것을 막을 수 있다.

목표는 일주일에 2파운드(약 907g)를 넘지 않는 범위로 지방을 감량하도록 한다. 목표치를 그 이상 높이면 일시적인 감량에 그칠 확률이 높다. 요요현상으로 금방 본래의 몸으로 돌아올 확률이 높다는 것이다.

여성은 근육 밀도와 안정 시 대사량이 남성보다 낮기 때문에 지방 감량에 좀 더 어려움을 느낄 수 있다. 복부, 허벅지, 엉덩이로 지방이 집중적으로 축적되는 특징도 보인다. 따라서 조급한 마음을 갖지 말고 근육의 양을 늘리면서 서서히 변화를 시도해야 한다.

### 속 쓰릴 때는 껌 씹으면 도움 된다



쓰린 속을 달래겠다고 음식을 먹는 건 좋은 방법이 아니다. 우유처럼 부드러운 식감의 액상 식품도 예외는 아니다.

미국 ‘멘스 헬스’에 따르면 속 쓰림은 위산이 식도로 역류할 때 발생한다. 그 원인은 크게 두 가지이다. 와인, 커피, 강한 향신료 등 산성분이 많은 식품이 그중 하나다. 식품의 산과 위산이 합쳐져 속 쓰림을 유발할 수 있다. 다른 원인은 과식이다. 음식을 ‘배 터질 것 같이’ 많이 먹으면 위를 가득 채운 내용물이 식도 괄약근을 압박하면서 역류할 수 있다.

볼티모어 머시 메디컬 센터의 패트릭 하얏트 박사는 “두 가지 상황 모두 우유 등 다른 음식을 먹는 거로 해결할 수 없다.”면서 “추가로 섭취한 음식은 더 많은 위산을 만들 뿐”이라고 지적했다.

그럼 어떻게 해야 할까? 우선 위산을 많이 만드는 음식을 조심해야 한다. 하버드 의대가 제공하는 의학 정보에 따르면 기름진 음식이나 양념이 강한 음식을 과식하지 않아야 한다. 그밖에 마늘, 토마토, 커피, 박하, 초콜릿, 탄산음료와 우유도 위산 과다를 유발할 수 있다.

속 쓰림이 걱정될 때는 껌이 도움이 된다. 껌을 씹으면 침 분비가 늘어 위산을 중화하고 쓰린 증상을 완화한다. 다만 박하향 껌은 피하는 게 좋다.

뉴욕대학교 의대 데이비드 포퍼스 교수는 “밤늦은 식사나 야식은 속 쓰림의 원인”이라면서 “음식을 먹은 뒤 적어도 2시간 정도는 눕지 말고 깨어 소화를 시키는 게 바람직하다.”고 말했다.

일주일에 2회 이상 속 쓰림 증상이 나타난다면 병원에 가는 게 좋다. 잦은 속 쓰림은 식도암의 원인이다.

### 한두 잔 술도 발암 위험 높인다

바야흐로 송년회 시즌이다. 절주하겠다고 아무리 다짐을 해도 술자리에 앉아 있다 보면 한두 잔은 마실 수밖에 없는 것이 술자리의 분위기이다. 그런데 소량의 술도 암에 걸릴 위험을 높인다는 연구 결과가 나왔다.



는 것으로 나타났다. 그런데 같은 습관을 40년 동안 이어간 경우, 암에 걸릴 위험은 54%까지 높아졌다. 특히 구강암, 식도암, 위암, 결장암 등이 알코올 섭취에 많은 영향을 받았다.

12일 ‘코메디닷컴’에 따르면 일본 도쿄 대학교 연구진은 암환자 6만여 명과 건강한 사람 6만여 명의 음주 습관을 조사했다. 대상자들은 매일 얼마나 술을 마시는지, 그리고 지금까지 몇 년이나 술을 마셨는지 보고했다.

두 집단의 음주 습관을 비교 분석한 결과 연구진은 10년 동안 하루에 맥주 480ml이나 와인 170ml, 또는 위스키 56ml를 마신 이들은 암에 걸릴 위험이 5% 가량 커지

연구를 이끈 자이츠 마사요시 교수는 “하루 한두 잔을 마시는 습관은 무해한 것으로 보일지 모르다.”면서 “그러나 오랜 세월 거듭하다 보면 위험한 결과를 부를 수 있다.”고 경고했다.

‘힘든 하루를 보냈는데 생맥주 500ml 정도는 괜찮지 않을까?’ 또는 ‘위스키 스트레이트 두 잔 마신다고 무슨 문제가 생기겠어?’ 여겼던 이들은 다시 생각하는 게 좋다는 것이 자이츠 마사요시 교수의 충고이다.

## 통증 전문 치료 병원 오렌지[백] 한방·척추병원 Baek Chiropractic-Acupuncture, Inc

“26년의 임상경험과 한방/척추의 정확한 진단”으로, 통증의 원인을 파악하고 진료해 드립니다. 침, 부황, 한약/보약, 척추교정, 엑스레이, 각종물리치료를 모두 한곳에서 치료 받으실 수 있습니다.

메디케어
센트럴 헬스 AARP 카이저 이지 초이스 스캔 메디케어 파트B 서울/세종/대한 지정병원

각종 보험
PPO HMO 오바마 케어 직장 보험 상해 보험 학생 보험

### 교통사고

사고 보험 처리 도와드립니다.

### 무료 상담!

### 전화주세요!

### 진료 내용

두통, 어깨, 목, 허리, 무릎, 발목, 저림, 오십견, 안면마비, 우울증, 수면장애, 감기, 갱년기 증상 등

진료시간: 월~금 9am~6pm  
화 1pm~6pm/토 9am~12pm

예약/상담 714.530.7001



Dr. 백사론  
한의원, 척추신경의사  
SCU 척추 의대 졸업  
South Baylo 한의대 졸업

\* 그 외 보험도 전화로 확인해 드립니다. (보험 없으신 분들을 위한 특별 플랜도 있습니다.)

9681 Garden Grove Bl., Suite 101  
Garden Grove, CA 92844(모란각 식당 옆)