

## 아무리 열심히 체중 관리를 해도 살이 찌는 뜻밖의 이유

건강에 좋다는 음식을 먹고, 매일 운동을 한다. 그런데 왜 체중이 줄지 않을까? 아니 오히려 더 늘어나는 건 무엇 때문일까. '코메디닷컴'이 인터넷 매체 '허프포스트'와 '잇디스낫앳' 자료를 토대로 체중이 늘어나는 뜻밖의 이유에 대해 소개했다.

### ■ 잠 부족

한 연구에 의하면 수면 시간이 하루 5시간 이하인 이들은 북부 지방이 2.5배 많았다.

전문가들은 "체중을 줄이기 위해 온갖 노력을 다해 봤지만 잘 안 된다고 말하는 사람들에게 수면이 몸무게를 줄일 수 있다는 걸 말하면 깜짝 놀라는 경우가 많다."며 "미국인들은 평균 6시간 밖에 자지 않는 것으로 나타나는데 최소 7시간 이상 수면을 취할 수 있도록 해야 한다."고 말한다.



면 비타민 D 섭취가 부족한 이들은 북부 비만이 될 확률이 높았다.

### ■ 복용 약

항우울제나 항발작제 같은 약은 체중에 영향을 줄 수 있다. 우울증 약뿐만 아니라 다양한 종류의 약이 몸무게를 늘리는 원인이 된다. 피임약, 호르몬치료제, 스테로이드제, 고혈압약과 심장병을 위한 베타 수용체 차단제, 유방암약, 류마티스성 관절염약 등은 살이 찌게 만드는 약이다.

자신의 의지와 상관없이 자꾸 체중이 늘어난다면 먹고 있는 약이 원인은 아닌지 전문의와 상담해볼 필요가 있다.

### ■ 유전자, 가족력

부모 중 한명이나 둘 모두 과체중이거나 비만인 경우 자녀들도 과체중이 될 가능성이 크다.

하지만 유전은 건강과 웰빙에 영향을 주는 한 가지 구성 요소밖에 되지 않는다. 개인적인 선택은 유전자만큼 건강에 영향을 미친다. 건강에 좋은 음식을 먹고 운동 등 건강한 생활습관을 유지하면 비만을 물리칠 수 있다.

사진=shutterstock



서울대학교  
의과대학 졸업

# 김종진 내과

한국과 미국 20년 이상 임상 경력 전문의

**최고의 의사보다  
최선을 다하는  
의사가 되기 위해  
노력하겠습니다.**

새로운 주치의를 찾고 계십니까?  
빠른 예약 시스템! 양질의 진료! 정확한 진단과 추적관리!  
이제 Dr. 김종진과 함께 건강을 계획하세요!

### Dr. 김종진

Jongjin Kim, M.D.

- ▶ 서울대학교 의과대학 졸업
- ▶ 서울대학교병원 가정의학과 전문의
- ▶ 존스홉킨스 협력 GBMC 내과 레지던트 수료
- ▶ 현 미국 내과 보드 전문의

### 진료 과목

- 급만성 내과 질환 (고혈압, 당뇨, 클레스테롤 등)
- 종합검진 (혈액, 소변검사, 심전도, 폐기능)
- 비만 / 체중 관리 클리닉

메디케어 HMO  
Medi-Cal (55세 이상)  
PPO/비보험

문의상담 환영  
**714.752.6088**

5471 La Palma Ave Suite 200, La Palma, CA 90623



김종진 내과는  
서울 메디칼 그룹과 함께합니다.  
**SMG** 서울 메디칼 그룹  
SEOUL MEDICAL GROUP



The Lord is my shepherd;  
I shall not want.  
Jongjin Kim M.D.

김종진 내과  
#200  
WALKER SQ  
La Palma Ave  
• Walmart 주유소  
• Bunker Blvd  
• La Palma Ave

Buena Park Nursing Center ★★★★★

## 부에나 팍 양로병원

### ► Skilled Nursing

IV 투여, 당뇨 및 투석관리, 스페셜 통증관리, 튜브영양법, Wound Care, TPN 등

### ► Subacute Unit

Respiratory Therapy, Tracheostomy Care Ventilator 등

#### 서비스

한국음식 또는 미국음식  
한국인 스태프 / 한국인 소설워커  
한국책, 신문 / 24시간 한국방송  
다양한 한인교회 봉사활동

#### 재활치료

물리치료 (PT)  
작업치료 (OT)  
언어치료 (ST)

메디케어, 개인, 메디칼, HMO, PPO 취급합니다

한국어: 562-240-3516 www.buenaparknc.com

영어: 714-828-8222 Fax: 714-828-1467

8520 Western Ave, Buena Park, CA 90620

Laura Hair 플러튼

## 로라 헤어

30주년 기념

### BIG SALE

헤어컷 + 펌 + 코팅 or 컬러 \$40 up

남자 헤어컷 \$10 up

여자 헤어컷 \$12 up

헤어컷 + 컬러 \$20 up

헤어컷 + 펌 \$30 up

컬러 + 트리트먼트\*(탈모방지) \$30 up

특수펌 \$40 up (상하고 악한 모발을 건강한 모발로)

예약 전화 **714-900-9607**