건강 칼럼

출산 후 비만 빠른 치료가 중요

김수범
우리한의원장

비만에 대한 관심은 나이와 상관이 없다. 젊은 사람은 물론 결혼한 후에도 항상 관심을 갖는다.

나이는 들어도 마음만은 20대 청춘이다. 항상 젊었을 때의 날씬한 몸매를 생각하며 살아간다.

그러나 마음과 같이 젊었을 때를 유지하는 것이 쉽지 않음을 실감한다.

특히 출산을 하는 경우에는 더욱 그러하다. 상당수의 여성에서 느끼는 것은 출산후에 살이 찌는 것이다. 출산을 할 때마다 체중이 증가한다고 호소하는 사람들이 많다.

출산 후에 살이 찌는 것일까?

실제 그렇다. 출산 후에 상당수의 여성에게 비만이 오는 경우가 많다. 그래서 많은 여성들이 아이를 낳을 때마다 살이 늘어났다고 호소한다.

출산 후에 비만이 되는 원인을 알게 되면 충분히 예방할 수 있다. 생활이 바쁘고 방심을 하다보면 점점 비만해져 처녀 때의 날씬했던 흔적은 거의 찾아볼 수 없게 된다.

출산 후에 비만이 오는 이유는 무엇인가?

연구에 의하면 우리의 뇌에서는 자신의 체중을 항상 기억을 하고 있다. 그래서 뇌에 기억되어 있는 체중보다 올라가면 뇌에서 적게 먹으라고 지시를 하여 적게 먹게 유도를 한다. 또 기억되고 있는 체중보다 낮게 되면 자신이 기억하고 있는 체중을 유지하기 위하여 배가 고프며 더 많이 먹게 한다.

그래서 자신의 체중을 항상 유지하려고 한다. 건강하고 병이 없고 마음의 안정이 되어 있는 사람은 특별히 노력하는 것이 없이 자신의 표준체중을 힘 안 들이고 유지를 할 수 있다.

그런데 임신 중에는 다르다. 10개월 동안을 임신을 한 상태에서 생활하다 보면 뇌에는 자신의 체중을 임신이 되었을 때의 체중을 기억하게 된다.

그래서 산후에 몸조리를 잘 하는 경우에는 부기도 빠지며 자신의 원래 체중으로 복귀하여 임신전의 체중에 가깝게 유지할 수 있다.

하지만 그렇지 못하고 임신 중의 부기를 못 빼는 경우에는 그냥 살로 변하게 된다.

그래서 임신후의 체중이 임신 때의 체중만큼 느는 경우가 가장 많다. 몸의 상태가 안 좋거나 산후의 건강관리를 잘 못하는 경우에 출산을 할 때마다 임신을 하였을 때만큼의 체중만큼 계속 증가를 하는 것을 쉽게 볼 수 있다.

출산 후에 어떻게 하면 임신전의 체중을 유지할 수 있을까?

조금만 관심을 갖고 노력을 한다면 충분히 임신전의 체중을 유지할 수 있다. 출산 후 1개월 동안 최대한 산후조리를 잘 하여 부기를 빼주고 어혈을 없애주는 것이 최선의 방법이다. 출산후에 몸이 아프다고 가만히 있는 것보다 가볍게 몸을 움직여 순환을 시켜야 한다.

또한 음식을 먹을 때도 출산 후에 힘들다고 고열량의 음식만 먹는 것보다는 충분한 야채와 생선, 해물, 해조류 등을 자신의 체질에 맞게 먹어서 몸을 맑고 건강하게 유지하는 것이 필요하다.

주의할 것은 산후에 살을 뺀다고 무리하게 움직이거나 관절을 많이 쓰면 관절이나 근육에 영향을 주며, 산후풍의 통증을 일으키는 원인이 된다.

또 정신적인 조절을 할 수 있다. 자신의 체중을 낮게 기억하는 것이다. 의도적으로 자신의 체중을 낮게 기억하고 암시를 하여 기억 속에 입력을 하면 점점 날씬한 때의 체중을 기억하게 되며 살이 찌지 않는다. 물론 식생활습관도 바꾸어야 한다.

음식은 맑고 담백하고 살이 안찌는 야채, 곡류, 생선류 등을 중심으로 먹는 것이 좋다. 이러한 방법은 단기로 해서 뺀다고 생각하면 안된다. 3개월이상을 꾸준하게 해주어야 한다.

처음 1개월은에 3-5kg 이상을 빼주고 다음달은 3kg 이상을 서서히 꾸준하게 빼서 자신의 체중의 10%-20% 정도를 빼는 것이 가장 좋다. 산후 비만은 출산 후 6개월 이내에 빼야 가장 효과적이고 그 이후에 남는 체중을 빼기 힘들뿐만 아니라 그대로 살이 될 확률이 높다.

한의학에서는 전통적으로 산후조리하는 산후풍에 대한 한약이 있어 몸 안의 어혈을 없애주고 약해진 체력을 보해준다. 여기에 체질에 따라 한약을 복용하고 비만에 관한 한약을 추가하면 효과적으로 살을 빼며 건강을 유지하고 날씬한 자신의 체중을 유지할 수 있다.

사 설

동부권에도 발전의 기회를 주어야

지역 발전 관심사가 균등해야겠다. 동부권에도 발전의 기회를 주어야 한다는 지적이다. 이런 당부는 오래 전부터 반복됐던 터이다. 그런데도 현실은 여전히 요지부동이다. 도내 발전 관심사의 태반이 전주와 익산과 군산에 몰려 있는 것이다. 이런 불균형 때문에 동부권은 갈수록 왜소해지고 있다. 이것은 부인할 수 없는 사실이다.

'전주-김천' 동서횡단철도 조기 착공을 위한 논리 확보가 시급하다는 여론이 있다. 전북도는 그 여론을 존중해야 한다. 향토의 고른 발전은 도민 모두의 염원이니까 말이다. 이게 지난 십수년 전부터 수없이 반복된 발언이라고 귀를 닫아서는 안 된다. 다들 목도하는대로 전북 지역은 다른 지역과 비교해 너무 낙후돼 있다. 전북보다 작았던 고장들이 지금은 저만치 앞서 나가고 있는 것이다. 그러므로 균등한 발전을 도모하자는 주장은 지극히 당연하다. 그런데 어찌된 까닭인지 우리 전북 지역에서마저 그게 잘 안 되고 있다. 그 발전상이 도농 간 격차가 크고 시군간 격차도 크다. 답답하고도 안타까운 일이다.

동부권에 관심을 가져야 한다. 더 많은 배려가 있어야한다며 그동안 이런 저런 주문을 했지만 그 성과가 미미하다. 그 이유가 무엇 때문이겠는가. 동부권에 대한 관심이 부족한 탓이다. 이것은 아무도 부인하지 못할 것이다. 발전 청사진 그대로 일해 왔노라고 자부할 이도 있겠지만 그에 대한 평가는 동부권의 주민들이 판단할 일이다. 교통 인프라며 기업 유치며 취업환경이며 말들이 많았지만 그 실적은 미미하다.

전북이 다른 지역과 비교해 낙후된 것이 서럽다면 도내 동부권의 처지는 더욱 그러하다. 언급한 대로 도내 다른 시군과 비교해 모든 점에서 뒤져 있다. 그래서 왜소화 현상이 멈추지 않고 있다. 이런 불균형을 당연하게 여겨서는 안 된다. 동부권을 위해서 예리한 관심을 가져야 한다. 거듭 주문하거니와 동부권에도 발전의 기회를 주어야 한다. 전주 김천간 동서횡단철도 조기 착공을 위한 논리 확보가 시급하다는 말에 본보는 전적으로 공감하는 바이다.

일자리 창출의 성적표가 궁금하다

오늘날 일자리 창출의 성적표가 궁금하다. 정규직이 늘기는 고사하고 비정규직만 늘고 있기에 하는 말이다. 일자리 창출을 위하여 애쓰고 있다는 말과 반비례하여 정규직 일자리가 오히려 예전보다 줄었다는 불만이 나오고 있다. 정규직이 늘기는커녕 비정규 일자리와 시간제 일자리만 늘고 있으니 안타까운 세월이다. 현실과 희망이 같은 방향으로 상승해야 하는데 현실은 그게 아니라서 유감이다.

그래서 전북도에게 물어보고 싶은 게 있다. 일자리 창출 약속이 어떻게 돼 가는 것인지 궁금하다. 그 일자리 창출을 말로만 해서는 곤란하다. 전북도는 일자리 창출에 열정을 가져야 한다. 미취업자들은 말할 것도 없고 시간제 취업자들도 바라는 바는 한결같다. 정규직 일자리와 고용안정이다. 그런데 그 정규직 일자리와 고용안정이 결과적으로 식언이 되고 있다. 전북도의 능력 부족을 탓하지 않을 수 없다.

불과 수 개월 전에 도내 근로자의 39%가 비정규직이라는 것은 생각해 볼 문제라고 말했었는데 지금은 더 상황이 더 악화되었을 터이다. 세월이 흐르면서 상황이 나아지기 보다는 나빠지고 있으니 문제이다. 전북도는 작금의 현실과 관련해 고민해야 한다. 갈수록 나빠지는 현실을 두고 고민하지 않는다는 것은 말이 안 된다. 정규직 일자리 구하기에 목마른 젊은이들을 생각해야 한다. 전북도는 우리 지역 일자리의 수준을 냉정하게 평가해야 한다. 그리고 정규직 일자리를 어떻게하면 더 많이 늘릴 수 있을까 고민해야 한다.

도내에 일자리다운 일자리가 부족한 것은 엄연한 사실이다. 거의 모든 업종이 고전하는 가운데 일자리도 줄고 고용의 질도 갈수록 열악해지고 있다. 전북도는 무언가 보여주기 위해 나서야 한다. 그런 모습을 각 시군 지자체도 함께 보여주어야 한다. 비정규직과 시간제 일자리에 종사하고 있는 이들의 입장을 진실로 헤아려보라는 당부이다.

전주매일 전자신문 www.jjmaeil.com

독자제언

스마트 앱 '여성 불안신고 코너' 에 많은 제보를

'강남역 묻지마 살인'과 '섬마을 여교사 집단 성폭행' 등 여성들을 대상으로 하는 범죄로 인하여 많은 여성분들이 걱정을 하고 있다.

이에 경찰은 지난 1일부터 8월까지 '여성범죄 특별 단속기간'으로 지정하고 여성안심구역, 공용 화장실, 대형마트 주차장 등에 대한 순찰 및 거점근무를 집중적으로 전개할 계획이다.

또한 '스마트 국민제보 앱'을 바탕으로 여성범죄를 근절하고자 노력하고 있다.

'스마트 국민제보 앱'이란 주변에서 일어나는 각종 사건·사고를 개인이 스마트 기기를 통해 간편하게 제보·신고하는 시스템으로 지난해 4월부터 운영하고 있다.

특히 이달 1일부터는 새로 마련한 여성 불안신고 코너를 통하여 평소 생활 속에서 불안감을 느끼는 특정 지역, 예를 들어 가로등, CCTV 설치가 필요한 곳을 사진이나 동영상으로 촬영, 좀 더 정확하고 다양하게 제보할 수 있도록 하였다.

신고 된 제보는 즉시 국민신고 신속대응 팀과 소관부서에서 대응방안을 마련하고 조치결과를 7일 이내 통보하는 방법으로 여성들의 불안 요인을 해결하고자 한다.

경찰의 노력도 중요하겠지만, 더불어 살아가는 이웃 간의 유대감을 바탕으로 노인, 여성, 어린이와 같은 사회적 약자는 무엇보다 우선 배려하고 보호한다는 인식이 절실한 때다.

오현규 정읍경찰서 중앙지구대 경위

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

독자제언

학교앞 횡단보도 안전한 보행습관 길러야

등교시간에 초등학교 교문앞에서 아이들의 안전을 위해 교통안전근무를 하다보면 저학년 아이들과 고학년 아이들의 횡단보도 건너는 방식에서 많은 차이를 느끼게 된다.

유치원때부터 횡단보도를 건널 때는 선생님들이 가르쳐준 대로 파란불이 들어오면 한손을 들고 웃으면서 차량 운전자들이 서행 및 정지를 해줄 것을 믿고 여유 있게 건넌다.

그러나 3-4학년이 되면서부터 아이들의 교통안전에 대한 의식이 많이 달라지는 것을 쉽게 목격할 수 있다.

횡단보도를 건널 때 파란불이 들어오면 손을 들기는 커녕 양방향 차량을 살피면서 쏜살같이 뛰어서 건너는 것을 볼 수가 있다.

왜 아이들의 안전의식이 이토록 조급하고 차량 운전자의 눈치를 살피면서달리는 방법을 선택하게 만들었을까?

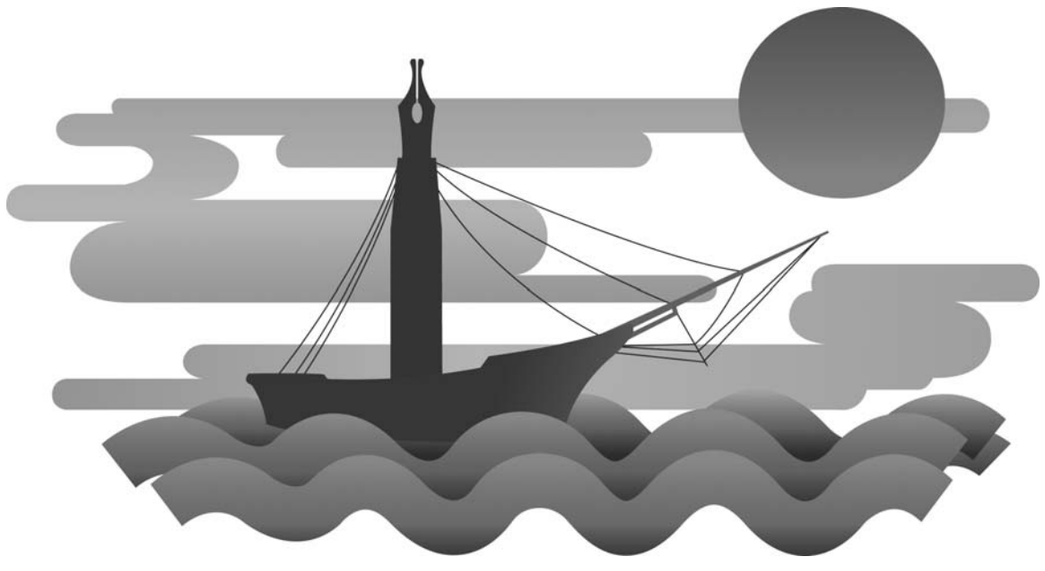
학교앞 횡단보도 앞에서 조차 어른들은 신호를 무시하고, 정지선을 지키지도 않으며, 종종 과속까지 일삼는 운전습관으로 어린이들의 생명을 앗아가는 불행을 초래하기도 한다.

결국 아이들은 어른들의 차량이 신호를 무시하고, 정지선에 정지하지도 않고, 과속까지 할지도 모른다는 불안감으로 이어져 아이들은 눈치를 보며 조급하게 달려가는 잘못된 보행문화를 만든 것이다.

유치원에서의 교통안전교육은 결국 시간이 가면서 쓸모없는 교육으로 종지부를 찍게되는 현실은 모두가 어른들의 잘못된 운전습관 탓이다.

나 하나의 잘못된 운전습관이 결국 내 아이, 내 손자에게 불신문화, 잘못된 보행습관을 만들어주고 있다는 사실을 깨달아야 합니다.

서상곤 진안경찰서 성수파출소장



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.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일