



◆ 부족한 잠은 피곤함 뿐만 아니라 비만을 야기하는 원인이 될 수도 있다.

연구원인 이두훈 박사(39세)는 중간에 멈출 수 없는 연구로 인해 새벽에 퇴근을 하거나 밤을 지새는 일일 종종 있다. 불규칙하고 부족한 잠 때문인지 늘 피로하고 물기 먹은 솜처럼 몸이 무겁다. 그래서일까. 어느새 배가 나오고 몸이 불은 듯해서 체중을 달아보니 몇 달 사이 5kg이나 늘었다.

다이어트 성공하고 싶다면...

충분한 수면이 약이다

수면량은 식욕 관련 호르몬 분비와 관계가 깊다. 사람에게서는 잠을 자는 동안, 배고픔을 느끼지 않고 오랜 시간을 잠잘 수 있도록 식욕을 억제하는 '렙틴'이라는 호르몬이 분비된다.

하지만 수면량이 부족하게 되면 이 렙틴의 분비량이 감소한다.

오히려 식욕을 증진시키는 '그렐린'이라는 호르몬의 분비가 경쟁적으로 늘어난다.

실제로 미국에서 1,000명 이상의 대학생 등을 대상으로 한 실험에서 4시간 수면을 2일간 계속했을 경우 렙틴이 18% 감소하고 그렐린이 28% 증가하였으며 수면시간이 5시간 이하인 사람은 수면시간이 8시간인 사람에 비해 렙틴이 15.5%가 적고 그렐린은 14.9%가 많았다.

이와 같이 호르몬의 분비량이 달라짐으로써 밤에 잠을 충분히 자는 사람들은 그만큼 허기를 덜 느끼고, 잠이 부족한 사람들은 더 많이 배고프고 식욕이 증가

를 지방의 형태로 체내에 보존하기 때문에 체중이 증가할 뿐 아니라 체지방의 비율도 높아지게 된다.

그러므로 다이어트를 계획하고 있거나

을 느끼지 않도록 하는 것이 중요하다. 배가 많이 불러도 잠들기 어렵지만 배가 너무 고프고 뇌에만 혈액이 몰려 뇌를 흥분시키므로 잠들기 어렵기 때문이다.

불면증 전문 자비원 한의원 허정원 원장은 "역설적으로 식욕 억제 작용을 하는 호르몬, 렙틴은 오직 지방세포에서만 만들어진다. 잠을 제대로 못 자서 부족해진 렙틴은 결국 체중을 증가시키면서 증가된 지방세포를 통해서 다시 보충할 수 있다. 살이 쪼개 되면 렙틴을 통한 식욕 억제 기능을 회복하기도 하지만 무거워진 몸 때문에 잠이 자꾸만 늘어나게 되니, 비만을 통해서라도 우리의 몸이 보상받고 싶어 하는 것은 바로 수면인 것이다."라고 전했다.

※자료제공= 자비원한의원 허정원 원장

수면 부족 ▶ 식욕 증진 호르몬 과다 분비
규칙적인 운동·적당한 식사 등도 필요

하게 된다.

수면부족으로 인해 늘어난 식욕은 식사를 자연스럽게 증가시키고, 부족한 잠은 낮 시간에 강한 졸음과 의욕 감퇴를 가져와 활동량이 감소하게 된다. 에너지 소비가 줄어들어 남은 에너지

살형중인 사람이라면 규칙적인 식사와 적당한 운동 외에도 충분한 수면시간이 성공 다이어트의 핵심적 요소가 된다.

한편 충분한 잠을 이루기 위한 요령 중 하나로 소량씩 규칙적으로 먹는 습관을 들여 저녁 식사 이후에 삼한 공복감

“겨울철 무릎통증의 주범 관절염, 중기 이상은 관절내시경 수술 필요”

추위가 시작되면서 무릎 관절에 통증을 느끼는 환자들의 병원 방문이 늘고 있다.

기온 저하로 근육과 혈관이 수축되고 근육의 유연성도 떨어져서 관절이 굳어지고 혈액순환도 저하되어 통증을 더욱 크게 느끼게 만들기 때문이다. 관절염환자가 급증하는 겨울, 관절염의 원인과 예방법, 치료방법은 무엇인지 알아보기로 하자.

노인의 80% 이상이 앓고 있는 퇴행성관절염

관절염은 관절을 이루는 뼈와 연골, 인대에 손상이 일어나 염증과 통증이 생기는 질환으로서 60대 이상 노인의 80%가 앓고 정도로 대중적인 질환이다. 통증과 함께 보행 장애와 같은 생활의 불편뿐만 아니라, 우울증과 같은 심적인 후유증도 일으키는 생활습관 질환이다.

퇴행성 관절염의 대표적인 원인은

오랜 기간 비만, 관절의 과사용, 외부 충격 등을 꼽을 수 있다. 특히 반복되는 작업이나 잘못된 생활습관으로 오랜기간 동안 무릎을 혹사시킨다면 퇴행성관절염이 빨리 찾아올 수 있다. 따라서 노화와 연관된 변화가 퇴행성관절염의 발생 위험을 증가시키지만

치료 더불어 체중 조절 위한 노력도 필요

노화 자체가 원인은 아니다. 초기에 호소하는 증상은 무릎 관절 부위의 통증이다. 관절을 움직일 때 통증을 느끼는데 특히 계단을 오르내리거나 오르막, 내리막길을 다닐 때 무릎의 통증이 심하면 이미 진척이 많이 된 상태이다. 걸음걸이에 이상을 보인다면 특히 그렇다. 관절 연골의 소실과 변성이 있다면 관절을 움직일 때 마찰음을 느낄 수도 있다. 이와 같은 증상들은 일반적으로 서서히 진행되며 간혹 증상이 좋아졌다가 나빠지는 간헐적인 경과를 보이기도 한다.

하지만 노년층의 경우 노화증세의 일부로 생각하고 퇴행성관절염을 받기 쉽다. 또한 자녀들이 걱정할까 봐 자신이 아픈 사실을 숨기고 고통을 감내하는 경우가 많다. 그러나 퇴행성관절염은 초기에 치료하지 않으면 연골 및 연골관, 인대 등의 손상 가속화

되어 몸과 마음은 물론 물적으로도 커다란 대가를 지불해야한다.

관절염의 치료와 예방법

바른세상병원 관절센터 여유진 원장은 “초기 관절염 치료로는 진통제, 소염제와 같은 약물치료 요법이 있지만 중기 이상의 관절염은 관절내시경수술이나 인공관절수술이 불가피하다.”고 말한다.

관절내시경이란 약 5mm의 가느다란 두께의 관 끝에 초소형 카메라가 달려

있어 관절 속을 8배 이상 확대해 살펴볼 수 있는 의료 기구다.

연골이나 인대 손상, 뼈의 마모 여부 등을 진단할 수 있으며 X선, MRI, CT로도 파악이 어려운 증상까지 발견 가능하다.

인공관절은 예전과 달리 여성용과 남성용을 별도로 수술 받을 수 있다. 또한 티타늄 소재의 3세대 인공관절의 등장으로 무릎이 최대 160도까지 구부릴 수 있고 수명도 과거 10~15년에서 현재는 30년까지도 사용할 수 있는 인공관절을 수술 받을 수 있다.

바른세상병원 여유진 원장은 “관절염을 예방하기 위해서는 나쁜 자세나 생활습관을 우선적으로 피해야 한다.”고 지적한다.

아울러 “적당한 운동은 관절염을 예방할 수 있으나 과도한 운동은 피해야 하며, 비만은 체중부하에 의해 퇴행성관절염 발생과 밀접한 관련이 있으므로 체중 감량을 우선적으로 시행되어야 한다.”고 조언한다.

【도움말: 바른세상병원 여유진원장】



여유진
바른세상병원 원장

어린이 감기약 용법·용량 표시기재 위반 4개 업체 적발

식품의약품안전청(청장 윤여표)은 지난 10월부터 전국 약국을 대상으로 어린이 감기약 용법·용량 표시기재 준수실태를 일제 점검하여 표시기재를 위반한 4개 업체 4개 품목(10개 로트)을 적발하였다고 밝혔다.

이번 점검은 '08년 4월에 2세 미만 어린이에게 사용금지조치를 내린 26개 감기약 성분에 대해 해당 제약업체들이 용법·용량 표시기재를 준수하고 있는지를 점검한 것으로서, 이번에 적발된 제품들은 2세 미만 어린이에 대한 용법·용량을 '1~4세 2.5ml' 등과 같이 기재하였다. 적발된 제품을 제조한 업체에 대하여는 해당품목 판매업무 정지 15일의 행정처분을 내렸으며, 관할 지방청으로 하여금 적발된 표시기재 사항을 시정토록 조치하였다.

앞서 식약청은 '08년 4월에 국내에서 허가된 감기약 5,668품목 중 염산수도 에페드린 등 26개 일반 감기약 성분이 함유된 국내 의약품 166개 품목에 대해서는 동 의약품이 증상을 완화시킬 뿐 근본적인 원인을 치료하지 않아 안전하거나 효과적이라고 여겨지지 않는다고 판단되어 2세 미만 어린이에 대한 사용을 금지시켰으며, 2세 미만의 어린이가 감기에 걸릴 경우, 반드시 의사의 진료를 받도록 의·약사 및 소비자들에게 알렸다.

식약청은 올해 '안전한 어린이 의약품 환경조성'을 목표로 설정하고 이의 달성을 위하여, 지난 9월 어린이 의약품에 대한 안전용기 이행실태 점검을 실시한 데 이어 급변 어린이 감기약에 대한 일제점검을 실시했으며, 향후에도 동 목표의 달성을 위하여 지속적으로 어린이의약품 환경조성을 위하여 최선의 노력을 다할 예정이라고 밝혔다.

식약청, 생약(한약)제제의 허가·신고·심사 안내서 발간

민원인이 생약(한약)제제 품목허가·신고서 작성시 참고할 수 있는 안내서가 발간되었다.

식품의약품안전청(청장 윤여표)은 2007년 발간한 '생약(한약)제제 고액집 접이'에 민원인들의 다양한 의견들을 반영·보완하여 '생약(한약)제제의 허가·신고·심사 안내서'를 발간했다고 밝혔다.

이 책자는 '의약품등의 품목허가·신고·심사규정'에서 생약(한약)제제 관련 규정만 발췌하고 각각의 예를 들어 생약(한약)제제 허가·신고과정을 이해할 수 있도록 만들어졌다.

목 마르다고 급하다고 아직도 아무 곳에서도 효과없는 광고를 하고 계십니까?

에드블렌은 목마르고, 입이 건조해 질 때 목이 건조해지는 증상과 목이 마르는 증상을 완화하는 가장 훌륭한 방법입니다. 목이 마르고 있는 목이 건조해져서 목이 건조해져서 목이 마르는 증상을 완화하는 가장 훌륭한 방법입니다. 목이 마르고 있는 목이 건조해져서 목이 건조해져서 목이 마르는 증상을 완화하는 가장 훌륭한 방법입니다.

에드블렌은 목이 마르고, 입이 건조해 질 때 목이 건조해지는 증상과 목이 마르는 증상을 완화하는 가장 훌륭한 방법입니다. 목이 마르고 있는 목이 건조해져서 목이 건조해져서 목이 마르는 증상을 완화하는 가장 훌륭한 방법입니다.

에드블렌은 목이 마르고, 입이 건조해 질 때 목이 건조해지는 증상과 목이 마르는 증상을 완화하는 가장 훌륭한 방법입니다. 목이 마르고 있는 목이 건조해져서 목이 건조해져서 목이 마르는 증상을 완화하는 가장 훌륭한 방법입니다.

에드블렌은 목이 마르고, 입이 건조해 질 때 목이 건조해지는 증상과 목이 마르는 증상을 완화하는 가장 훌륭한 방법입니다. 목이 마르고 있는 목이 건조해져서 목이 건조해져서 목이 마르는 증상을 완화하는 가장 훌륭한 방법입니다.

롯데캐피탈 신용대출

업종 골드 (CAPLOAN GOLD)

- 대출기간: 12개월, 18개월, 24개월, 36개월
- 대출금리: 연 10.5% (대출금리 10.5% + 신용등급에 따른 차등금리)
- 대출한도: 최대 500만원 (신용등급에 따라 상향/하향)
- 대출조건: 신용등급 1~3등급
- 대출대상: 개인, 법인, 소상공인, 중소기업
- 대출신청: 롯데캐피탈 고객센터 또는 인터넷

업종 (CAPLOAN)

- 대출기간: 12개월, 18개월, 24개월, 36개월
- 대출금리: 연 10.5% (대출금리 10.5% + 신용등급에 따른 차등금리)
- 대출한도: 최대 500만원 (신용등급에 따라 상향/하향)
- 대출조건: 신용등급 1~3등급
- 대출대상: 개인, 법인, 소상공인, 중소기업
- 대출신청: 롯데캐피탈 고객센터 또는 인터넷

롯데캐피탈(주) LOT DE CAPITAL

http://www.lotte4u.com

상담사: 김혁근 010-9468-6568

사업자 여러분의 성공비즈니스를 위한 든든한 파트너!

이원식세무회계사무소

이원식 세무회계사무소는 전문 회계사로 구성된 세무회계사무소입니다. 여러분의 성공비즈니스를 위한 든든한 파트너입니다.

01 세무회계

- 법인세 신고 및 세무조사
- 법인 회계장부 및 세무
- 법인 세무회계 관련 세무 상담

02 기업회계 및 각종 세무회계업무

- 기업회계 및 세무조사
- 각종 세무회계업무

03 투자회계

이원식세무회계사무소

11161 서울특별시 강남구 테헤란로 111, 1116호 (이원빌딩 1116호)

TEL | 02-3546-0962 FAX | 02-3546-0091