

허리둘레 수치 이상이면 허리가 아프다

비만은 외관상 보기도 좋지 않지만 고지혈증, 당뇨, 고혈압, 뇌졸중, 심장병, 지방간 등 각종 성인병의 원인이 되며 요통과도 밀접한 관계가 있다. 또한, 몸의 스타일도 망가뜨린다.



비만인 사람이 요통에 시달린다

비만인 사람은 표준 체중보다 요통에 시달릴 확률이 2배 이상 높고 실제 요통 환자 중 많은 수가 비만 환자이기도 하다.

비만인 사람이 특히 신경 써야 하는 건 허리둘레다. 요통에서 문제가 되는 것은 허리둘레, 다시 말하면 복부지방이다. 남자는 잉여지방이 주로 복부에 자리 잡는 반면 여자는 폐경 이전에는 여성호르몬의 영향으로 잉여지방이 주로 허벅지, 아랫배, 유방에 자리 잡다가 폐경 이후 여성호르몬 분비가 약화되면 남성과 마찬가지로 잉여지방이 주로 복부에 위치하게 된다.

허리둘레가 정상 범위를 초과하면 복부비만인데, 복부비만이 있으면 배가 나오기 시작하고 이 때문에 허리에 무리가 간다. 사람을 옆으로 봤을 때 척추는 S자 모양의 곡선을 유지해야 한다. 정상적인 모습은 옆으로 봤을 때 배가 나오면 안 되고 복부가 일직선이 되어야 하며 허리가 살짝 앞으로 들어간 듯한 모양이 되어야 한다. 그런데 복부에 지방이 쌓이게 되면 무게 중심이 앞으로 쏠려 배가 앞으로 나오게 되고 상체를 뒤로 젖히는 자세를 취하게 된다. 그래서 허리의 곡선도 과도하게 배 쪽으로 휘어지게 되어 허리 척추 관절에 무리가 증가하기 때문에 요통이 발생하기 쉽고 심한 경우 디스크로 발전할 수도 있다.

또한, 복부비만인 사람은 대개 배를 지탱하기 위해 상체를 뒤로 젖히는 자세를 취하는데 이런 자세를 오래 유지하면 허리뼈 부분이 배 쪽으로 오목해지면서 만곡 현상이 심해지고 허리 부분의 압력도 높아져 요통의 원인이 된다.



복부비만으로 생긴 요통을 해결하는 방법은 하나다. 바로 복부비만을 해결하는 것이다. 복부비만 해결을 위해서는 규칙적인 운동과 식사요법, 행동요법으로 열량 섭취는 줄이고 소모는 늘려야 한다.

복부비만 요통 살 빼면 해결된다

복부비만으로 생긴 요통을 해결하는 방법은 하나다. 바로 복부비만을 해결하는 것이다. 복부비만 해결을 위해서는 규칙적인 운동과 식사요법, 행동요법으로 열량 섭취는 줄이고 소모는 늘려야 한다.

간혹 뱃살을 빼려고 복근운동에만 매달리는 사람이 있는데 이것은 복부에 집중되어 있어 이보다는 전신을 움직여 전신의 지방을 줄여 뱃살을 빼는 것이 더 효과적이다. 일주일에 4~5회 이상 하루 1~2시간씩 빠르게 걷는 운동이 복부비만을 빼는데 가장 좋은 운동이다. 허리에 무리를 주는 자세는 교정되고 복근과 허리 근육도 강화되고 몸매까지 좋아지기 때문이다.

무턱대고 식사량을 줄이는 다이어트는 요통의 원인이 될 수 있다. 식사량 감소로 인한 체중 감량은 대부분 수분이나 근육이 빠져나가는 다이어트이기 때문이다. 평소 식사량보다는 줄이되 기초대사량보다는 많이 먹어야 한다. 기초대사량은 인체가 생명을 유지해 나가는 데 꼭 필요한 열량을 말하는데 보통 섭취 권장량의 60~70% 정도에 해당한다. 이보다 적게 먹을 경우 지방이 아니라 근육이 분해돼 에너지로 이용되므로 건강을 해치게 되고 기초대사량이 더 떨어져 결국 더 비만해진다.

또한, 약해진 허리를 튼튼하게 하기 위해서 고단백 음식을 섭취하는 것이 좋다. 고단백 음식으로는 두부, 두유, 콩자반, 된장 등 콩으로 만든 음식이 있고 저지방 우유, 치즈, 요구르트 등의 유제품과 달걀, 닭 가슴살, 쇠고기 등의 육류와 참치, 고등어, 명태, 조기 등의 해산물이 있다. 한편, 커피나 탄산음료는 몸에서 뼈를 구성하는 칼슘이나 칼륨 등의 무기질을 빠져나가게 하여 디스크의 퇴행성을 촉진하므로 피하는 것이 좋다.