

◆... 건강! 건강을 잃으면 모든 것을 잃는  
 ◆...다. 이 중요한 건강의 의미는 과연 무엇  
 ◆...인가? 사람은 자신과 가정과 국가와 나  
 ◆...아가서 인류를 위하여 무엇인가 꾸준히 하  
 ◆...여야 한다. 그래야만 사람이다. 따라서 어  
 ◆...떠한 질병이 없다는 것만으로는 건강의 의  
 ◆...미를 다 찾을수는 없다. 자신이 처한 입  
 ◆...장에서 최선의 일을 다 할수 있는 상태

가 건강한 상태이다. 이렇게 하기 위해서...  
 ◆...는 잘 움직일수 있어야 한다. 움직이기 위...  
 ◆...해서는 근육을 원활하게 수축과 이완을 할...  
 ◆...수 있어야 하고 관절은 충분한 운동범위...  
 ◆...를 갖고 있어야 한다. 움직이긴 움직이되...  
 ◆...잘 움직이지 못하고 조금만 움직여도 탈...  
 ◆...이 나게 되면 이것이 큰 골격계의 성인...  
 ◆...병이 시작되는 때이다.

# 특집 運動과 健康

축이 되면 다음 운동이 거뜨 해 지고 그러면 또다시 많은 에너지가 비축된다. 이렇게 강화된 근육 섬유는 때로 상당히 망가진 관절을 간접 보호할 능력을 갖게된다. 마치 허물어지는 건물을 받치는 나무



河 權 益

〈국립경찰병원〉  
 〈정형외과과장〉

## 근·골격계의 健康과 운동

每日 계속적인 가벼운 運動으로 예방가능  
 수영은 모든 관절 運動가능한 안전한 종목

필자가 수술을 할때 중년이 후 운동이 부족한 환자의 근육은 누르스름하고 쫄기가 부족하고 운동을 계속한 환자의 근육은 붉은 색을 보이면서 건드리기만 하여도 꿈틀거리는데 활기찬 생명력을 직접 느낄때가 많다. 이와같이 운동부족인 근육은 혈액공급이 부족하여 산소와 영양분의 부족현상을 보인다. 따라서 조금만 움직여도 영양부족으로 인한 근육 피로에 빠지고 통증을 나타낸다. 근육이 통증을 나타내면 관절운동은 근육의 힘에 의하지 않고 오로지 뼈마디의 구조에만 의존하지 않을수 없다. 이때 관절 연골의 표면이 깎이기 시작하면서 골관절염이 발생하게 된다. 그렇지 않아도 노년병증기에 따라 연골이 변성을 일으키기 쉬운 때에 이러한 부담은 관절 연골에 결정적 타격을 될수밖에 없다.

그러면 이와같은 근육의 변화, 관절의 변화를 어떻게 하면 예방할수 있을까? 어떤 좋은 음식을 먹어본다, 아니면 더 좋은 영양을 먹어본다? 어느 방법도 도움을 줄수 없다. 다만 꾸준한 운동만이 해결책이다.

무릎주위의 통증을 호소하는 중년 환자들을 여러가지로 진찰한 결과 특별한 질병을 발견하지 못하여 이들을 미국의 동부에서부터 서부까지 오랜시간을 두고 자전거 여행을 시켰다. 처음에는 매우 짧은 거리를 조금씩 가게하고 피곤하면 쉬어가면서 자전거 운동을 계속 하였다. 이들이 이렇게 하여 동부의 목적지에 도착하였을 때는 무릎의 통증을 언제 느꼈느냐는듯 장거리마구 달리려고만하여 오히려 지나친 운동으로 인한 화를 당할까 염려하였다는 일화기있다. 자전거운동은 체중을 받지않

고 페달을 돌리는 운동이기때문에 체중이 무거운 사람도 안전하게 할수 있고, 운동의 초보자들도 누구나 할수있는 장점을 갖고 있다. 야외의 자연 거운동이 어려우면 실외 자전거 운동도 가능하다. 이렇게 체중을 받지 않고 무릎을 굴신하면 어떠한 효과가 있을까? 굴신함에 따라 근육이 수축과 이완을 하면서 근육 섬유가 활동함에 따라 그 섬유내의 막은 에너지를 소모하고 신선한 에너지를 더 많이 비축하게 된다. 마치 우유를 짜내면 더 많은 우유가 고이듯이. 이렇게 더 많은 신선 에너지가 비

처럼 된다.  
 또 한가지 장점은 관절을 공중에서 운동해 줌으로써 관절안의 영양분을 고루고루 분배하게 되고 연골 세포 사이사이로 관절액속의 영양분을 마치 펌프하듯이 집어 넣고 짜내기를 배출시킴으로써 건강한 관절 연골을 갖게한다. 이렇게 몇가지의 원리로 이해할수 있듯이 이러한 운동으로 관절의 통증은 해소되기 시작하고 따라서 활기찬 움직임을 가능하게 한다.

자전거와 마찬가지로 수영역시 체중을 받지 않고 전신근육, 관절을 움직여주기 때문에 비만인 자나 운동의 초보자들에게 권장되는 안전한 운동이다. 특히 수영은 어깨등 자전거에서는 움직여지지 않는 모든 관절운동을 할수 있으므로 특히 좋은 건강 운동 종목으로 추천된다.

이렇게 비체중부하운동으로 단련되고 나면 가벼운 체중부하운동을 하기 시작하여도 무리없이 해낼수 있다. 조깅, 등산, 오르기등으로 체중부하를 단련하면 어느 운동이나 안전하게 시행할수 있다.

우리와 체격이 비슷한 日本에서의 통계 하나를 보자. 20대~80대의 남녀 5백11명의 운동부족자를 대상으로 조사한바 가장 많은 근 골격계 증상으로서는 요통이 30%, 어깨가 저리다고 느끼자가 26%로서 가장 많았다. 그런데 이들이 라도 체조와 보행을 주로 한 가벼운운동을 반년동안 시행하였다. 하루 평균 25분가량의운

동량이었고 이것은 약 90~1백 kcal 에 해당하는 것으로 그렇게 심한 운동은 아니었다. 그러나 반년이 지난 다음의 조사통계에 의하면 요통은 30%에서 20%로, 어깨저림은 26%에서 15%로 감소함을 알수 있었다. 물론 근골격계의외의 불면증, 식욕부진, 변비, 위통등의 여러가지 다른 증상들도 대폭 호전되었다.

필자에게 오는 환자중 많은 환자들은 스스로가 관절염이나 신경통이라고 진단을 하고, 약국등에서 무조건 약을 복용한 경험이 있다. 그러나 자세히 진찰을 하고나면 이들중 대부분은 운동부족으로 인한 증세임을 알게되고 투약을 약하게 하면서 운동처방을 시행한다. 2~3개월후 환자는 매우 만족한 결과를 얻게되고 자신감을 갖게된다. 이렇게 되면 환자의 마음속에 있던 병도 고치고 생활의 활력을 찾게되니 일석이조가 바로 그것이다.

한해와 관련하여 트림(trim)이라는 말이있다. 이 뜻은 배에 짐을 실을때 고무평형되게 실어야 배가 물에 잘 뜨고 함해를 잘 할수 있다는 말이다. 즉 사람도 고무고무단련돼 있어야 인생항로를 순항할수 있게된다. 그래서 구라파에서는 트림운동이라는 캠페인을 벌여 모두의 건강을 운동으로 얻자고 제창하여 일반인에게 보급하였다.

한가지 일란 하다보면 어느 한부분만 단련되고 다른 부위는 약화되어 평형을 이루지못한다. 또 아무운동도 하지 않으면 전신이 약화된다.

인생항로를 순항하기 위해서는 우리몸 곳곳을 운동으로 고루 단련하여야 한다.



◆체조·보행등 가벼운 운동을 매일 규칙적으로 실시할 경우 대부분의 근·골격계 질환의 예방은 물론 불면증·변비등 다른 증상도 대폭 호전시킬수 있다.



# 당뇨! 2대뉴스!

당뇨합병증에 새로운 치료제로 입증된 비타메진

당뇨성 신경장애, 망막증, 신중, 기타 소모성질환에 효과 입증! 활성형 벤포티아민이라 약효가 확실합니다. 비타메진은 비타민 B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>가 대량으로 함유되어 있으며

특히 국내 최초로 소개되는 활성형 벤포티아민(B<sub>1</sub>)은 첫째, 일정량 이상에서도 투여량에 비례해 흡수되고 둘째, Cocarboxylase로의 전환율이 매우 높으며 셋째, 전신 분포 및 혈중지속 시간이 양호하고 넷째, 비타민 B<sub>1</sub>분해효소에 안정하기 때문에 확실한 약효를 발휘합니다.

당뇨로 손상된 신경세포가 대량의 비타민 B군은 인슐린의 부활됩니다. 생성 및 활성을 촉진하고, 신경세포 부활작용도 우수하여 최근 당뇨성 신경장애, 망막증, 신중, 기타소모성질환의 예방 및 치료제로 그 약효가 입증되었습니다.

이래서 고단위입니다  
 비타메진 50mg 1캡셀당 성분·함량 : 벤포티아민..... 69.15mg  
 염산피리독신.....50mg 시아노코발라민..... 500mcg

소모성질환과 신경통에도 비타메진은 당뇨성 신경장애(근비타메진 육통, 팔다리저림, 감각둔화, 발기부전증), 망막증, 신중의 예방과 치료에는 물론이고 체내에너지 손실이 많은 암이나 폐결핵과 같은 소모성질환과 신경통에도 좋습니다.

표준소매가격 : 50mg 100캡셀 22,000원

당뇨성 신경장애, 망막증 예방·치료제  
**비타메진 50mg**

비타메진 및 글루코메타II문의처 : 한일약품 본사 및 지방영업소  
 서울(본사)464-0861 부산802-8326 대구752-5544 광주523-6667  
 인천654-2041 대전253-9597 마산92-9677 전주4-4972 원주42-6971



- 혈당치측정이 정확합니다.
- 50초 내에 신속히 측정합니다.
- 혈당량이 화면에 수치로 나타납니다.
- 휴대용이며 조작이 간편합니다.
- 미국 에임스 직수입품입니다.

\* 구입자에게는 채혈이 간편한 '특수채혈기세트'와 혈당검사지 '글루코스틱스'를 증정합니다.  
 권장소비자가격 : 330,000원

自家血糖 측정기의 대명사  
**글루코메타 II**