



## 닥터 Q&A

### 요통, 관절염 운동 부족이 원인

50대의 매우 뚱뚱한 부인이 요통증으로 찾아왔다. 뒤통대며 무거운 몸을 겨우 진찰대 위에 눕힌다. “원장님! 허리가 아프고, 변비가 심하고, 머리가 항상 무겁습니다.” 진찰해 본 결과 디스크 병이나 특별한 신경증상은 없었다. 고혈압과 고지혈증이 있었고 약 30% 이상의 비만이였다. 필자의 진단으로는 운동부족에 비만증과 가벼운 ‘퇴행성관절염’ 환자였다.

“이 병원, 저 병원 안다녀 본데가 없습니다. 정형외과, 한방물리치료, 침, 뜸, 척추 교정센터, 통증 크리닉 등등 돈도 무척 많이 들었는데 잘 낫지를 않습니다. 원장님 좀 낫게 해주십시오.”

너무 비싸 환자가 지키기 어려운 처방 제게는 따라주시기만 하면 틀림없이 낫는

특효 처방이 있습니다. 그러나 처방료가 상당히 비싼데, 이미 다른 병원에 다니시면서 치료비를 너무 많이 쓰셨다니 큰일이네요.”

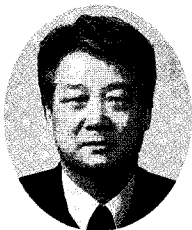
“치료만 된다면야 치료비는 어떻게 마련해보지요?”

“제 처방이 너무 비싸서 그런지 많은 환자들이 잘 지키질 못합니다. 그러나 치료를 하시겠다는 열의가 대단하시니 특별히 알려 드리겠으니 지키셨다면 알려드리지요.”

“예, 꼭 지키도록 하겠습니다.”

“그러면 볼펜과 종이에 제가 부르는 처방을 받아 적으십시오.”

내가 내미는 볼펜과 종이를 받아 내 앞에 다가앉는 환자의 얼굴은 진지하다. “아침 6시에 일어나, 물 2컵을 마시고, 인근 공원이나 학교 운동장을 가십시오. 그리고 다리를 쭉쭉 뻗으며, 양팔을 크게 흔들며 걸으십시오. 그리고 자연을 느끼며 내 몸과 마음은 다시 태



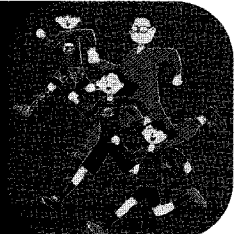
이 현 영

세형정형외과 · 재활의학과 원장

최근 운동부족으로 인해 비만해져서 가벼운 퇴행성 관절염이나 요통을 호소하는 사람들이 많다. 여기저기 안 다녀 본 병원이 없을 정도인 사람들도 있다. 그러나 무엇보다도 운동을 시작하여 스스로 자신의 건강을 찾는 것이 가장 중요하다.

핑 먹고 알 먹기

# 만보 걷고 만원 저금하기



어난다. 아주 낯선하게! 아주 건강하게!’ 등의 자기가 기원하는 내용을 반복 암송하며 적극적이고 즐거운 명상을 하십시오. 받아 적었습니까?”

“예 적긴 했습니다만?” 비싼 처방을 해 준 다더니 별로다 싶었던지 약간 실망하는 표정이다.

“1,000보를 걷는데 약 10분이 걸립니다. 그러면 1시간을 걸으면 몇 보를 걷게 됩니까?”

1시간 걸으면 6,000보입니다. 집에 돌아와 저금통에 6,000원을 저금하십시오. 저녁에도 1시간 같은 방법으로 걷고, 걷은 만큼 저금하십시오. 하루 12,000원을 저금하기 위해서는 일체의 간식을 먹지 않아야 됩니다.

물론 식사도 비싼 고기를 줄이고 채식을 많이 하면 더욱 좋겠지요. 시간이 없으신 분은 출퇴근 시 전철에서 내려서 걸어도 효과는 거의 같습니다.

하루 12,000보 걷기에 12,000원 저금하기지만, 줄여서도 ‘하루에 만보 걷기’를 하고 ‘하루에 만원 저금하기’를 하게 됩니다. 몸도 건강해지고 돈도 벌고 이것을 ‘일석이조’, ‘뽕 먹고 알 먹기’라고 합니다. 얼마나 즐거운 일입니까?”

### 만보 걷고 만원 저금하기

“이 하루 ‘만보 걷고, 만원 저금하기’가 비싼 처방입니다. 그 이유는 많은 사람들이 지키지 못하고 이 처방을 따라 잘 지키는 환자는 그의 모든 생활 습관으로 병이 치유되니 얼마나 비싼 처방입니까? 환자분께서는 일 년

만 모여도 360만원이니 해외여행도 할 수 있고, 10년이면 집도 살 수 있습니다. 저는 처방료를 의료보험 조합에 청구하겠습니다.

비록 몇 천원 안 되는 진찰료지만 내 말 한마디로 한 사람이 바뀐다는 즐거움이 있으니 보상이 너무나 큰 것이지요.

혹시 환자분께서 ‘비싼 처방료’라는 말이 마음에 걸리시면 치료 전후의 사진을 하나씩 보내주십시오. 환자들의 치료사례를 모아 책을 출판하여 필자도 돈 좀 더 벌게 되면 금상첨화겠지요.”

고혈압, 당뇨, 비만, 요통증, 근육통, 변비, 우울증, 등등 대부분의 성인병 즉 최근에는 이 성인병을 생활 습관에서 온다고 생활 습관 병이라고 한다. 생활 습관이 나빠 병이 걸리면 생활 습관을 개선하면 그 병은 낫게 된다.

많은 현대인들은 몸에 좋은 것을 찾아 혈안이 되어있다. 피로한 몸을 풀기위해 잠을 자다가도 몸에 좋은 ‘휴식 강의’가 있다면 눈을 부릅뜨고 강의를 듣는다. 공원 옆 헬스클럽에도 사람들로 빈틈이 없다.

몸에 영양가 있는 음식을 찾아 식용으로 먹기 어려운 벌레 등을 먹는 ‘몬도가네식 음식’도 즐겨 찾고 ‘오행생식’을 하는 사람도 점차 많아지고 있다.

머지않아 ‘청정 공기’도 멋있는 용기에 넣어 비싸게 팔릴 날이 올 것이다. 붕이 김선달은 대동강물을 팔아먹었다고 하지 않는가? 그래서 필자도 ‘만보 걷고 만원 저금하자’라는 표어를 어떻게 하면 비싸게 팔아 볼까 고심 중이다.