



몸을 살리는 생활
멀리 있지 않다

연장된 수명만큼이나 중요해진 삶의 질, 건강하고 활력있게 생활하기 위해서는 긍정적인 사고 방식과 더불어 건강한 생활습관과 적절한 운동이 요구된다. 체질량 지수[BMI=체중(kg)/신장(m)의 제곱]이 25를 넘으면 비만이다. BMI가 정상 수치이더라도 불균형한 체형의 부분 비만이거나, 겉으로 드러나지 않는 내장비만도 있다. 아름다움이라는 이유 외에도 ‘건강하게 잘 살기’ 위한 필수조건 중 하나인 운동. “열심히 운동해서 몸짱이 되고 말리라!” 는 굳은 결심으로 뛰고 또 뛰는 당신, 혹시 알고 있는가? 의욕만 앞서는 잘못된 운동습관으로 인해 보이지 않게 서서히 몸이 다치고 있음을 말이다.

일종의 움직임은 기계라 할 수 있는 관절은 과한 사용이나 무리한 충격에 의해 쉽게 손상된다. 그러므로 평소 관절에 무리를 주지 않고 관리를 잘해야 나이 들어서도 관절을 오래 쓸 수 있다. 쪼그려 앉거나 무리해서 뛰고 점프하는 동작은 관절염을 부르기 쉽다. 지긋지긋한 관절염의 원인을 나이 때문이라며 세월을 원망하지 말고, 현재 자신의 생활운동습관을 돌아볼 필요가 있다.

목에 MP3나 휴대폰을 건 상태로 운동하는 경우를 종종 볼 수 있는데 여유롭게 음악을 듣거나 대화를 하면서 운동하는 것은 즐거운 일이다. 그러나 관절을 생각한다면 좋은 습관이라고 할 수 없다. 무게를 거의 느낄 수 없다면 상관없지만, 무게가 느껴질 정도라면 목 근육이나 골격에 부담을 주게 되고 목이 앞으로 숙여지면서 목을 뒤로 젖히기 위해 근육이 노력을 하게 되어 관절통증의 원인이 될 수 있다. 관절에 무리를 주지 않으면서 서서히 몸을 깨우는 운동으로는 걷기, 수중보행, 자전거타기, 사교춤, 한국무용 등이 있다. 이들 운동은 연속동작으로 관절 근육을 강화시키고 충격을 최소화해 관절건강에 좋다. 반면 달리기, 배드민턴, 테니스, 마라톤과 같은 운동은 단기간에 다이어트 효과를 줄 수는 있어도 관절을 비틀거나 관절에 체중을 심게 되므로 주의가 필요하다.

관절이 마모될 정도로 관절 퇴행이 심하면 인공관절로 교체하는 수술을 하는 것이 요즘의 치료방법이다. 그러나 옛 선인들은 이럴 때 닭발을 고아서 복용했다. 닭발은 글루코사민 같은 효과가 있는 물질로, 관절의 연골을 재생시켜 통증을 완화하고 관절운동능력도 회복시켜 주었던 것이다.

닭발은 구워먹는 것보다 푹 고아서 먹는 것이 흡수가 잘 된다. 닭발을 깨끗이 씻어 솥에 넣고 12시간 정도 푹 곤 후, 부유물을 제거하고 상온에 두면 젤리 같은 노란색의 연골만 얻을 수 있는데 이것을 복용하면 된다. 닭발을 고을 때 소주를 조금 넣으면 냄새도 적고 더 맛있으면서 흡수가 잘 되는 연골을 얻을 수 있다. 식품으로서의 안전성에는 문제가 없으나 많이 복용하면 체중이 늘어날 수 있으므로, 체중이 많이 나가는 사람은 주의해야 한다.

신경통이나 관절통증이 있는 경우 주변에서 쉽게 구할 수 있는 돌맹이를 이용한 찜질 방법도 있는데, 사지관절을 보온하고 혈액순환에 도움이 된다. 실천하기 쉬운 돌맹이 찜질 방법을 소개한다. 오염되지 않은 흐르는 물 속의 돌맹이를 구해 쿠키 포일로 싸서 가스레인지 불로 돌을 달군다. 다 달구어지면 포일을 제거하고 뜨거운 돌을 수건으로 싸서 아픈 관절부위에 찜질한다. 또 달군 돌맹이를 찬 물에 넣으면 물이 끓게 되는데, 이렇게 끓인 물에 몸을 담그면 체내 독소를 제거하고 순환을 개선하는데 효과가 있다.

건강하게 잘 살기 위해 시작한 운동으로 오히려 몸을 망친다면 이보다 난감한 일도 없을 것이다. 부상없는 적절한 운동으로 몸과 마음이 다치지 않도록 하자.



- 글 김은영(웰빙건강편지 발행인)
- 감수 김명동(한의학박사, 상지대 한의대 학장), 김석준(의학박사, KS병원 병원장), 조애경(의학박사, WE클리닉 원장)