

## 안 쓰던 근육 사용하면 근감소증 예방에 효과

근육은 인체의 가장 큰 장기로 꼽힌다. '코메디닷컴'에 따르면 근육은 크게 골격근육, 심장근육, 내장근육으로 구분한다. 심장근육과 내장근육은 움직임이 자동으로 이뤄져 조절이 불가능하다. 하지만 골격근육은 뇌의 명령에 의해 수축과 이완을 통해 몸을 움직이도록 하는 역할을 한다.

골격근육은 빠르게 수축하는 근섬유(속근)와 느리게 수축하는 근섬유(지근) 두 가지가 있다. 지근은 지구력이 좋아 오랫동안 수축을 유지할 수 있지만 큰 힘을 낼 수 없고, 속근은 쉽게 피로해 지지만 빠르고 힘있게 수축해 강력한 힘을 발휘한다.

근육량은 20대 후반에 최고치에 이르고, 그 이후에는 점점 줄어드는데, 만성질환이 있으면 감소 속도가 더 빨라진다. 각종 연구에 따르면 노화가 진행되면서 30대 이후에 매년 1% 정도의 근육량이 감소한다. 보통 건강한 청년은 체중의 35~40%(여성은 30~35%)가 근육이지만 70대가 되면 15% 내외로 줄어든다.

### ■ 근육 줄면 만성질환 늘어나



작이지도 못하는 등 신체 기능이 저하돼 관리, 치료가 필요한 상태에 이르는 질환이다.

근육이 줄어들어서 질병 단계에 이르는 것이 '근감소증'이다. 2016년 미국에서 진단코드를 받았고 이후 세계보건기구(WHO)가 근감소증을 공식적인 질병으로 인정했다.

근감소증은 근육의 양이 비정상적으로 줄면서 힘이 약해져(근력 저하) 잘 걷지 못하고, 넘어지고, 혼자서는 움직이지도 못하는 등 신체 기능이 저하돼 관리, 치료가 필요한 상태에 이르는 질환이다.

근육량 감소는 인체대사량(칼로리 소모량)을 떨어뜨려 살이 쉽게 찌고 비만으로 이어져 각종 만성 소모성 대사 질환(생합합관병)에 걸리기 쉽게 만든다. 근육이 줄어들면 데다 움직임마저 부족하면 체온이 낮아져 탄수화물, 단백질, 지방 등 에너지원뿐만 아니라 콜레스테롤, 중성지방, 혈당이 충분히 소모되지 않는다. 이는 고지혈증과 당뇨병(고혈당) 등의 원인으로 작용한다.

### ■ 안 쓰던 근육 사용하기



이 필요한 운동을 할 때 쓰인다. 조깅, 마라톤, 걷기와 같이 산소를 천천히 들이마시며 몸을 움직이는 유산소 운동을 하면 지근이 잘 단련된다.

평소 하던 운동도 반대방향으로 하게 되면 사용하지 않던 근육을 강화하고 스트레칭에 도움을 주어 신체를 균형적으로 발달시킬 수 있다. 예를 들어 뒤로 걸게 되면 평소 사용하지 않던 허벅지 뒤쪽의 슬근, 슬와근, 종아리 뒤쪽의 가지미근, 비복근 등이 세진다. 자전거를 탈 때에도 페달을 반대로 밟아주고, 물구나무서기, 줄이나 기구를 이용해 거꾸로 매달리기, 뒤로 줄넘기 등을 하면 평소 안 쓰던 근육을 골고루 발달시킬 수 있다.

나이가 들면서 동작이 느려지는 이유는 속근이 감소하기 때문이다. 속근은 중장년층 이후 흔히 발생하는 낙상에 따른 골절을 예방하기 위해서 반드시 단련해야 할 근육이다. 순간적으로 호흡을 참는 무산소 운동이 속근 단련에 효과적이다. 지근은 천천히 수축하므로 지구력이

사진=shutterstock

한인이 운영하는 청소재료상 중 가장 큰

# Brother's

## 청소재료상

Janitorial Supplies

**도매 최저가격**

**무료배송**

가정용 청소기구 재료에서부터 큰 빌딩 청소 각종 기구, 재료까지 완벽하게 구비!

각종 청소기계 수리 전문!  
최신 청소기계 재료 다량 확보

각종 새로 개발된 청소 약품  
화장지 / 각종 종이 / 타일 / 대리석  
카펫 샴프 기계 / 왁스 기계  
최신형 장비 일절 구비

Open : Mon-Fri 9am-6pm / Sat 10am-4pm

**(562) 920-9090**  
**(562) 920-9595**

Fax. 562-920-9596

16211 Bellflower Blvd. Bellflower, CA 90706



서울대학교  
의과대학 졸업

# 김종진 내과

한국과 미국 20년 이상 임상 경력 전문의

“**최고의 의사보다 최선을 다하는 의사가 되기 위해 노력하겠습니다.**”

새로운 주치의를 찾고 계십니까?  
빠른 예약 시스템! 양질의 진료! 정확한 진단과 추적관리!  
이제 Dr. 김종진과 함께 건강을 계획하세요!

시니어 여러분들이 건강 영웅입니다!

김종진 내과는 서울 메디칼 그룹과 함께합니다.

**SMG 서울 메디칼 그룹**  
SEOUL MEDICAL GROUP

Dr. 김종진  
Jongjin Kim, M.D.

- ▶ 서울대학교 의과대학 졸업
- ▶ 서울대학교병원 가정의학과 전문의
- ▶ 존스홉킨스 협력 GBMC 내과 레지던트 수료
- ▶ 현 미국 내과 보드 전문의

### 진료 과목

- 급만성 내과 질환 (고혈압, 당뇨, 콜레스테롤 등)
- 종합검진 (혈액, 소변검사, 심전도, 폐기능)
- 비만 / 체중 관리 클리닉

*The Lord is my shepherd: I shall not want.*  
Jongjin Kim M.D.

김종진 내과 #200



메디케어 HMO  
Medi-Cal (55세 이상)  
PPO/비보험

문의상담  
환영

**714.752.6088**

5471 La Palma Ave Suite 200, La Palma, CA 90623