



Music: 원점

[강추강추] 좋은 근육이란 ⇒
양, 힘, 기능 ⇒
운동, 식사

세브란스병원 노년내과
김광준 교수

많은 연구 등을 통해서
그리고 저희가
환자분들을 보면서,

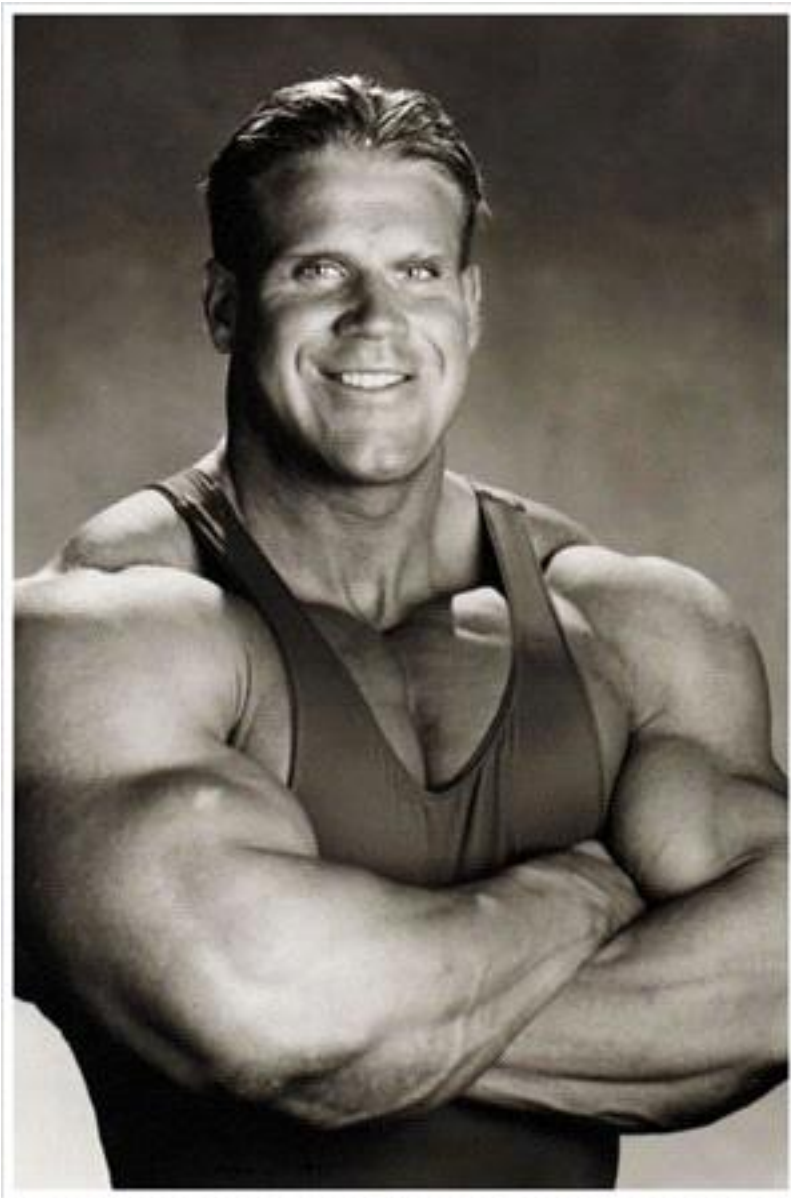
실제로 근육이 좋은
분들은 오래 살고
병에 걸려도 금방 회복
한다 라는 것을
이미 알고 있습니다.

왜 이런 문제가
생기느냐

저희가 보통
얘기하는 근육이라고
하는 것은

한 사람의
건강 상태를 반영하는
굉장히 좋은 지표이자

근육을 통해서
건강에 미치는 영향도
매우 큼니다.



제가 '근육이 좋다'라고
말하는 것이 굉장히
중요한 포인트인데요

근육은 많다고
전부는 절대 아닙니다.

근육을 평가할 때
'근육이 좋다 나쁘다'를
얘기할 때에는

1 번이 근육의 양이고,

2 번이 근육의 힘이고요
세 번째가 근육의
기능입니다.

예를 들어서
악력이라고 하는
손아귀 힘을
측정하는 것은
근육의 힘을
측정하기 위함인
것이고



걸음걸이 속도,
계단을 올라가는
능력 등을
평가하는 것은
근육의 기능을
보기 위한 것입니다.

그래서 좋은 근육,
그러면 좋은 근육은
무엇이냐

좋은 근육은
양도 많고,
힘도 좋고,
기능도 좋은 것을
의미하게 됩니다.

이 세 가지를
만족시키기 위해서는
그럼 우리는
어떤 것을 하느냐
정말 오래 살고
건강하게 지내시는
분들은 딱 두 가지
입니다.

1 번은 운동,
2 번은 식사입니다.
중요한 것은 운동,
식단이 같이
맞춰 줘야지

어느 하나만
강조한다고 하면
이건 불균형이 생기고
노인 분들의

경우 에는

특히나 만성질환을
갖고 있거나
혹은 여러 가지
문제로 인해서
식사량이 부족한 경우가
굉장히 많습니다.



근데
이렇게 식사량이
부족한 상태에서
운동만 하게 되면
오히려 운동을
하는데 필요한 에너지가
부족한 상태에서
운동을 했기 때문에
운동을 함으로써
근육이 생기는 것이
아니라

운동하는데
필요한 에너지를
만들기 위해서
근육이 분해되어
버립니다.



그렇기 때문에
식사나 에너지 공급이
충분하지 않은
상태에서의

과도한 운동은
오히려 근육을
줄여버리는 역효과를
불러일으킬 수
있기 때문에

반드시 양질의
식사가 동반된
상태에서

본인의 몸 상태에 맞는
운동량 및 운동 종류를
찾으셔야 되고요

아주 양질의 당분을
공급해 주고
두 번째는 양질의
충분한 단백질을
공급하는 겁니다.



당분이
중요한 이유는
일반인들 특히
나이가 드신 분들의
경우 에는

당분이 에너지로
가장 중요한 원료가
됩니다

그런데 이 당분을
당뇨병이 있다고 해서
당을 떨어뜨리기
위해서

당이 안 좋다고 해서
지나칠 정도로
제한을 하게 되면
노인 분들의 경우에는
오히려 그건

에너지가 부족해지는
상황이 발생함으로써
근육이 줄어들고
부작용이 생길 수

있기 때문에

꼭 당분을
줄이는 것 많이 능사가
아닙니다



적당한 양의
양질의 당분을 본인의
건강상태에 맞추어

섭취하시는 게 훨씬 더
중요한 것이지
무조건 이것을
드시지 않는다
라는 것은 오히려

역효과가 난다는
것을 꼭 기억해
주시고요

개개인에 맞는 운동과
식사 법을 통해서
충분한 그리고 양질의
근육을 만드는 것이

여러분들께서
백번 다른 잘못된
기능식품 이라든지
이런 것들을 통해서



얻을 수 있는 것에
비해서 훨씬 더
건강에 도움을 많이
얻으실 수 있다는 것을

다시 한번 말씀을
드리고요

이 자리를 빌어서
근육의 중요성을

아시고 잘못된 근육을
키우거나 하는 방법에
대한 오해나

이런 부분들이
줄어들었으면 하는 게
개인적인 바람입니다

구독 감사합니다
더 좋은 건강정보로
보답하겠습니다.



[출처 유튜브]
세브란스병원
노년내과
김광준 교수

□ 좋은 글 중에서 □



우리 벗님들~!
健康조심하시고
親舊들 만나
茶 한잔 (소주 한잔) 나누시는
餘裕롭고 幸福한
나날 되세요~^

