



Music:음악 : 길 (전자올겐 연주)

[강추강추] 강건한 다리의 중요성

사람은
다리가 튼튼하면
병 없이 오래 살 수
있습니다.

사람의 다리는 기계의
엔진과 같아서,



엔진이 망가지면
자동차가 굴러갈 수
없습니다.

사람이 늙으면서
가장 걱정해야 하는 것은
머리카락이
희어지는 것도 아니고,



피부가 늘어져서
쭈글쭈글해지는 것이
아니라,
다리와 무릎이 불편하여

거동이 어려워지는 것을
제일 걱정해야 합니다.



미국에서 발행하는
'예방
(Prevention)'
이라는 잡지에

장수하는 사람의
전체적인 특징에 대해
다리 근육에
힘이 있는 것이라고 정의
하였습니다.



장수하는 노인들은
걸음걸이가 바르고
바람처럼 가볍게 걷는 것이
특징이라고 합니다.

두 다리가
튼튼하면 천수를 다할 수
있습니다.

두 다리는
몸무게를 지탱 하는데,
고층건물의 기둥이나
벽체와 같습니다.



사람의 전체 골격과
근육의 절반은
두 다리에 있으며,
일생동안 소모하는
에너지의 70 퍼센트를
두 다리에서
소모한다고 합니다.

사람의 몸에서
가장 큰 관절과 뼈는
다리에 모여 있습니다.
젊은 사람의 대퇴골은



승용차 한 대의 무게를 지탱
할 수 있는 힘이 있으며,



슬개골(膝蓋骨)은
자기 몸무게의
9 배를 지탱할 수 있는
이 있다고 합니다.

대퇴부와
종아리의 근육은
땅의 인력과 맞서
싸우고 있으며,



늘 긴장상태에 있으므로
 견실한 골격과 강인한 근육,
 부드럽고 매끄러운
 관절은 인체의
 ‘철(鐵)의 삼각(三角)’을
 형성하여 중량을
 지탱하고 있습니다.



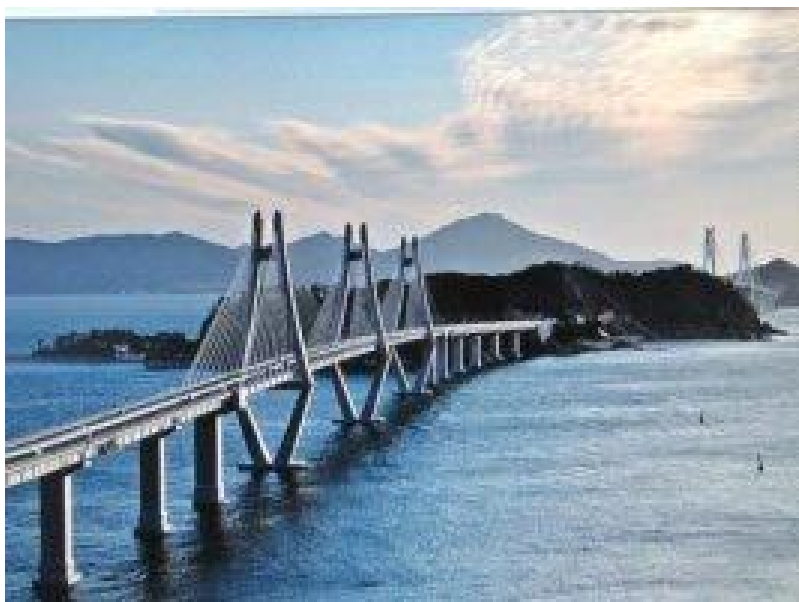
두 다리는
 사람의 교통수단으로
 다리에는 온몸에 있는
 신경과 혈관의 절반이

모여 있으며,
온몸에 있는
혈액의 절반이 흐르고
있습니다.



그러므로
두 정강이가 튼튼하면
경락이 잘 통하여
뇌와 심장과 소화기 계통 등을
비롯하여 각 기관에
기와 혈이 잘 통하게
됩니다.

특별히
넓적다리의 근육이
강한 사람은 틀림없이
심장이 튼튼하고
뇌기능이 명석한
사람입니다.



미국의 학자들은
걸는 모습을 보면
그 사람의 건강상태를
가늠할 수 있다고
했습니다.



70 살이 넘는 노인들이
한 번에 쉬지 않고 400 미터
를 걸을 수 있으면,

그렇지 못한
또래의 노인들보다
6 년 이상 더
오래 살 수 있다고

발표했습니다.



노인들이 멀리 걷고,
걷는 속도가 빠르며
바람과 같이
가볍게 걸으면
건강하게 오래 살 수
있다고 합니다.



노쇠는 다리에서
부터 시작합니다.

옛말에
수노근 선고(樹老根先枯)
이고 인 노퇴 선 쇠
(人老腿先衰)라는
말이 있는데,

나무는 뿌리가 먼저 늙고,
사람은 다리가 먼저
늙는다는 뜻입니다.



사람이 늙어가면서
대뇌에서 다리로 내려
보내는 명령이
정확하게 전달되지 않고,
전달 속도도 현저하게
낮아집니다.



미국 정부의
노년문제 전문 연구학자
사치(Schach) 박사는
20 살이 넘어서
운동을 하지 않으면
10 년마다 근육이
5 퍼센트씩 사라지며,



뼈 속의
철근이라고 부르는
칼슘이 차츰
빠져나가고
고관절과 무릎관절에
탈이 나기 시작한다고
하였습니다.



그로 인해
부딪치거나 넘어지면
뼈가 잘 부러집니다.
노인들의
뼈가 잘 부러지는
가장 큰 이유는
고골두(股骨頭)가
괴사 하는 것으로



통계에 따르면
고관절이 골절된 뒤에
15 퍼센트의 환자가
1 년 안에 죽는 것으로
나타났습니다.

그렇다면
어떻게 해야 다리를
튼튼하게 할 수
있을까요?

쇠는 단련(鍛鍊)해야
강해 집니다.
쇠붙이를 불에 달구어
망치로 두들겨서
단단하게 하는 것을
단련이라고 합니다.

연철(軟鐵)은
단련하지 않으면
강철(鋼鐵)이 되지
않습니다.

칼을 만드는
장인이 무른 쇳 덩어리를
불에 달구어



수백, 수천번을 망치로
두들겨야 명검(名劍)을
만들 수 있습니다.



사람의 다리도
마찬가지여서
단련(鍛鍊) 해야 합니다.

다리를 단련하는
가장 좋은 방법은 걷는
것입니다.

다리는 걷는 것이
임무이기 때문에
다리를 힘들게 하고,
피곤하게 하고,



열심히 일하게 하는 것이
단련입니다.

다리를 강하게
하려면 걷고 또 걸어야
합니다.

50 대에는 하루에
1 시간 이상 걷고,
60 대에는 하루에 40 분
이상씩 걸으며

70 대부터는 하루에



한 시간 정도
무리하지 않는 법 위에서
걸어야 합니다.

체질량에 따라서
맞도록 걷기를 해야
합니다.

걷는 것은
아무리 강조해도
부족합니다.

당뇨증상은
허벅지 근육이 튼튼하면
저절로 없어 진다고
합니다.

시간을 내어 걷고
또 걸읍시다.



? 옮겨온 글입니다 ?



우리 벗님들~!
健康조심하시고



親舊들 만나
茶 한잔 (소주 한잔) 나누시는
餘裕롭고 幸福한
나날 되세요~^



