**<기사출처>**

*“종아리 근육은 제2의 심장, 다리로 내려간 혈액을 심장으로 올리는데 가장 중요한 역할” -중앙일보 2018.5.1*

[*https://health.chosun.com/site/data/html\_dir/2019/04/30/2019043001588.html*](https://health.chosun.com/site/data/html_dir/2019/04/30/2019043001588.html)

*“노화막으려면 심장부위 만큼 중요한 종아리 단련을” -헬스조선 2020.10.11*

[*https://health.chosun.com/site/data/html\_dir/2020/11/11/2020111101367.html*](https://health.chosun.com/site/data/html_dir/2020/11/11/2020111101367.html)

*“종아리는 제2의 심장 , 각종 이상 방치하면 삶의 질 저하’ -파이낸셜뉴스- 2021.5.15*

[*https://www.fnnews.com/news/202105142230365643*](https://www.fnnews.com/news/202105142230365643)

*“하이힐 자주신는 여성에겐 종아리스트레칭이 필수” - 헬스조선2015. 5.26*

[*https://health.chosun.com/site/data/html\_dir/2015/05/26/2015052602309.html*](https://health.chosun.com/site/data/html_dir/2015/05/26/2015052602309.html)

*“종아리 근육을 관리허고 싶다면 막연히 주무르는 것보다 스트레칭이 더 유리” - 스포츠월드 2024. 4. 4*

[*https://www.sportsworldi.com/newsView/20240404503505*](https://www.sportsworldi.com/newsView/20240404503505)

*“하루 10분 하체운동 건강수명 5년 늘어난다” - 조선일보 2018. 6.26*

[*https://www.chosun.com/site/data/html\_dir/2018/06/26/2018062600243.html*](https://www.chosun.com/site/data/html_dir/2018/06/26/2018062600243.html)

*"’제2의 심장’ 종아리근육, 펌프기능 살려야 중·장년 건강도 산다” -이데일리 2020.2.10*

[*https://www.edaily.co.kr/News/Read?newsId=01518646625669208*](https://www.edaily.co.kr/News/Read?newsId=01518646625669208)

*“ 나이가 들면 노화와 운동량 감소로 인해 종아리 근육이 급격히 쇠퇴” -헬스조선 2019. 5.2*

<https://health.chosun.com/site/data/html_dir/2019/04/30/2019043001588.html>