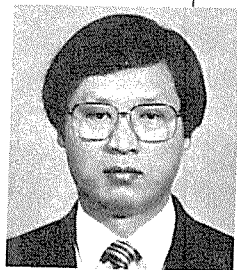


즐거워진 직장생활을 !

## 간단한 체조로



김 윤 규

〈생활운동연구가.  
한국사회체육센터국장〉

우리들의 몸은 일반적으로 우리들이 알고 있는 상식보다는 훨씬 더 빠르게 노화가 시작되어지고 체력의 저하도 일찍 나타남을 알아야 한다.

사람은 태아에서부터 발육 발달이 시작되어 만25세를 정점으로 하여 발육이 끝난다. 따라서 사람의 생리적 중년기는 만25세부터라고 할 수가 있다.

사람이 건강하게 오래 사는 것은 첫째 태아에서부터 25세 까지의 발육기의 건강 정도에 따라 크게 좌우되고, 둘째 어떻게 25세 이후의 중년기를 길게 오래도록 건강하게 유지하느냐 하는데 달려 있다.

예를 들면 어떤 사람은 규칙적으로 건강을 잘 관리하여 60세 인데도 젊은이의 체력을 그대로 유지하는 사람이 있을 수가 있고 또 반대로 어떤 사람은 40대 인데도 체력관리를 잘 못하여 60세의 체력을 가지고 있을 수도 있다. 체력은 연령보다는, 우선, 관리를 어떻게 하느냐 하는 점이 더욱 중요하다.

체력저하의 경우에도 예를들면 유연성의 경우 팔을 다쳐 팔을 기브스하였다가 한달 정도가 지나서 풀었을때 마음은 금방 팔을 굽히고 펼 것 같지만 실제로는 팔꿈치가 딱딱하게 굳어 있어 1개월 이상 물리치료를 받아야만 정상적인 기능을 회복할 수가 있게 된다. 따라서 우리들의 몸은 정교한 기계와 같아서 매일 시운전하고 닦고, 조이고, 기름치지 않으면 이내 녹슬고 기능을 상실하고 말며, 섬세한 악기와도 같아서 매일 조율하고, 교정하지 않으면 가치를 상실해가게 될 것이다.



운동이 부족한 현대인들을 위한 적극적인 휴식처방은 무기력하고 편안히 그냥 쉬는 것이 아니라 뛰고, 땀흘리고, 운동하는 쪽이 되어져야 한다.

특히 오늘날과 같이 산업도시사회의 사무직 근로자들에게는 육체적인 운동부족 심화와 정신위주의 노동으로 인한 스트레스 가중으로 건강관리를 더욱 어렵게 만들고 있다.

이러한 현대인들을 더욱 위기로 몰고 가는 함정은 바로 막연히 알고 있는 상식 때문이다. 예를들면 운동이 부족한 현대인들을 위한 적극적인 휴식 처방은 무기력하고 안일하고 편안한 소극적인 휴식인 편안히 그냥 쉬는 것이 아니라 오히려 뛰고 땀 흘리며 운동하는 적극적인 휴식이 되어져야 함에도 불구하고 대개가 전자를 택하고 있기 때문이다.

건강은 육체와 정신의 균형잡힌 훈련에 의해 이루어져야 한다. 특히 오늘날과 같이 정신노동을 위주로 하는 우리 사회에서는 소홀하기 쉬운 육체운동을 오히려 강도높게 실시하여 몸과 마음을 조화되고 튼튼하게 유지시켜 나가야 하는 것이다.

그러기 위해선 각자가 자신의 건강생활

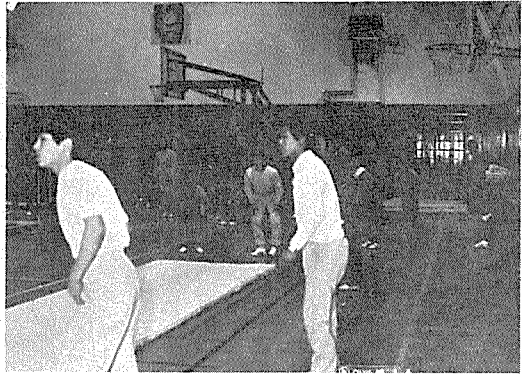
과 바른 자세를 유지하기 위한 책임감을 가져야 하고 최소한의 수도자적 생활습관을 갖추어야 한다.

예를들면 지나치게 편리하고 편안한 것만 추구할 것이 아니라 인간이 건강한 생활을 위해 가져야 하는 최소한의 고행(심, 신수련)은 오히려 기쁘게 받아들여야 하고 과음, 과식, 과로, 흡연, 과욕, 안일 등의 유혹을 절제할 수 있어야 한다.

오래도록 책상앞에 움추리고 앉아 있는 사무직 근로자들의 피로 현상은 대개 목과 어깨, 허리에서 시작된다. 이럴때 참거나 그냥 지나치기 말고 업무에 지장을 주지 않으면서 그때 그때 할 수 있는 간단한 체조부터 생활화 해보자.

이러한 체조는 피로회복은 물론 노화를 예방하고 체력을 유지시켜 줌으로써 근무에 활력을 불어 넣고 항상 건강하고 자신감 넘치는 적극적이고 능률적인 자세를 유지시켜 줄 수가 있어서 만족한 생활을 영위할 수가 있을 것이다.

체조는 피로회복은 물론 노화를 예방하고 체력을 유지시켜 줌으로써 근무에 활력을 불어 넣고 적극적이고 능률적인 자세를 유지시켜 줄 것이다.



그리고 오래도록 앉아만 있으면 내장의 운동도 부족하여 장기의 기능이 저하되고 소화, 흡수, 배설 등의 기능도 떨어지기가 쉽다.

현대인들의 건강을 위해서는 운동보다 값진 것이 있을 수가 없다. 그런데 건강을 돈으로 살 수 있다고 착각하고 건강식품 등에 의존하는 어리석은 사람들이 많아지고 있는 것을 볼 때에 우리들이 알고 있는 건강상식이 너무나 잘못되어 있고 우리들이 받은 건강 교육이 너무나 허술했던 것을 새삼 깨닫게 된다.

여기에서는 현대인의 건강한 생활을 유지하기 위해 사무실이나 일상생활 중에 손쉽게 할 수 있는 체조를 소개하여, 독자들의 건강생활에 도움을 주고자 한다.

**사무실 체조가 갖추어야 할 유의점**

1. 다른 동료에게 불편감이나 업무에 지장을 주지 않도록 해야 한다(소음이나 먼지를 내는 등의 일이 없어야 한다)
2. 현재의 복장으로 가능한 운동 이어야 한다.
3. 짧은 시간에 명쾌한 효과가 있는 운동 일 수록 좋다.

4. 건강과 업무에 보탬을 줄 수 있어야 한다.
5. 자신의 전문직종 업무와 반대되는 동작을 위주로 한 교정체조를 하는 것이 좋다.
6. 땀이나 샤워를 해야 될 정도의 운동은 피해야 한다.

“

건강은

육체와 정신의 균형잡힌

훈련에 의해 이루어져야

한다.”

”

다시 말해서 사무실 체조는 업무나 근무자 입장에서 상호 보탬이 되고 생산적인 가치를 갖는 체조이면서도 소리없이 이루어지는 업무의 연장이라고 생각하는 것이 좋다.

사람은 누구나 보다 잘 살기 위해서 애써 노력하고 있고 건강이 이를 뒷받침 하게 된다. 건강을 잃으면 모든것을 잃는다. 건강에 항상 유의하자. 그리고 이러한 우리들의 건강을 나와 직장과 국가를 위해서 헌신하자.

## 사무실 체조 실시요령



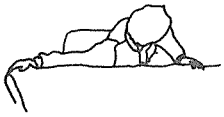
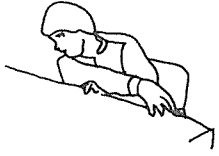
\* 준비 : 운동하기 좋게 적당히 단추를 개방한다.

\* 요령 1) 천천히 부드럽게 실시한다.

2) 1개 동작을 10~15초간 지속하며 운동의 강도는 시원한 상태에서 유지한다.

3) 호흡은 자연스럽게 하되 1개 동작후 마다 심호흡을 1~3회 실시한다.

4) 순서대로 하는 것도 좋으나 피로를 느끼는 부위를 선택적으로 그때 그때 풀어주어도 좋다.

구분	동 작	내 용
1 목 돌려주기		<p>① 의자에 앉은 자세에서 상체를 바르게 세우고 ② 목을 좌우로 가볍게 돌려주거나 주물러 준다.</p> <p>효과 : 피로가 가중되기 쉬운 목의 긴장된 근육을 풀어주고 피로를 회복시켜 준다.</p>
2 가슴 펴기		<p>① 의자 앞으로 나와서 앉아 엉덩이 뒤 의자에 손끝이 뒤로 향하게 앉는다. ② 팔꿈치를 펴고 가슴을 벌리면서 목과 상체를 뒤로 젖혀주기를 10초간 계속한다.</p> <p>효과 : 폐의 순환을 돕고 척추를 교정시키며 정신을 맑게 해준다.</p>
3 팔 펴기		<p>① 의자에 앉아 앞에 있는 책상 오른쪽 앞 모서리를 오른 팔을 펴서 잡고 왼 손은 앞의 책상 가장자리선에 걸쳐 놓는다. ② 몸통과 얼굴을 왼쪽으로 틀면서 오른 팔을 늘려 주기를 계속한다.(반대쪽도 실시한다)</p> <p>효과 : 항상 뭉쳐있는 팔의 앞쪽 부분의 근육을 이완시켜주므로써 상쾌함을 얻을 수 있으며, 식근증에도 좋다.</p>
4 어깨 펴기		<p>① 왼 손바닥을 앞의 책상 가장자리선에 걸쳐놓고 오른 팔 팔꿈치 바로 뒷 부분을 왼 손등위에 걸쳐 둔다. ② 얼굴과 몸통을 오른쪽으로 틀면서 어깨를 책상 가까이로 밀어주기를 계속한다.(반대쪽도 실시한다.)</p> <p>효과 : 경직되어 있는 어깨근육과 피로를 풀어준다.</p>

5  
옆구리  
펴기



- ① 의자에 앉은 상태에서 두 손을 깎지끼어 뒷머리를 감싸 잡고 두 발을 적당히 벌린다음
- ② 상체를 오른쪽으로 굽히면서 오른쪽 팔꿈치는 앞으로 들어올려 옆구리 펴기를 도와준다.(반대쪽으로도 실시한다.)

효과 : 움츠려 있는 옆구리를 펴주어 신진대사를 촉진시키고 자세를 교정시켜 준다.

6  
몸통  
틀기



- ① 의자에 앉아 몸통을 오른쪽으로 돌려 오른 팔을 의자 등받이 왼쪽에 대고 왼 손으로 오른쪽 팔뚝을 잡고
- ② 살며시 당기면서 몸통틀기를 계속한다.(반대쪽으로도 실시한다.)

효과 : 자세를 교정시켜주고 기분을 상쾌하게 한다.

7  
뒷다리  
펴기



- ① 의자 앞으로 나와서 앉아 오른쪽 다리만 펴서 발목을 뒤로 젖혀 둔다.
- ② 왼 손을 왼 무릎 위에 올려두고 오른 손을 들어 나란히 한 다음 상체를 앞으로 숙이면서 손끝이 발끝을 지나가도록 계속 밀어준다.(반대쪽으로도 실시한다.)

효과 : 몸 뒷면을 동시에 늘려줌으로써 전신의 유연성과 가동성을 높여준다.

8  
엉덩이  
펴기



- ① 오른 발목을 왼 무릎 위에 올려놓고 두 손을 오른 무릎 위에 올려둔 다음
- ② 상체를 앞으로 숙이면서 오른 무릎을 밀어오려 주기를 지속한다.(반대로도 한다)

효과 : 경직되어 있는 허벅다리과 펴져있는 엉덩이 근육을 회복시켜 준다.

9  
등  
펴기



- ① 의자 앞으로 나와 앉아 두 손을 깎지끼어 뒷머리를 감싸잡고 두 발을 벌린 다음
- ② 상체를 앞으로 숙여 두 팔꿈치가 바닥 가까지 가도록 한다.

효과 : 긴장되어 있는 등의 근육을 이완시켜 피로를 풀어주고 허리를 유연하게 하여 허리병을 예방시켜 준다.