

스트레칭 건강법 (I)



오 승 규
〈한 의사〉

매일 아침 잠자리에서 바로 일어나지 않고 5분씩만 투자한다면 우리 보다 더 활기차고 건강해질 수 있다. 아침은 하루의 컨디션을 좌우하는 때이다.

몸이 결리거나 뻣뻣한 사람뿐만 아니라 건강한 사람도, 일어나기 전 가벼운 스트레칭 운동을 함으로써 그날의 컨디션을 배가시킬 수 있다.

우리는 운동을 힘들게 해야 효과가 있다고 생각한다. 군대 다녀오신 분이나 선수 출신인 분들은 더욱 그럴 것이다. 하지만 ‘고통없이 승리했다’는 류의 생각은 건강엔 도움이 안된다.

‘투쟁’이 아닌 ‘건강’을 위한 것이라면, 약간 땀이 나며 상쾌해지는 정도의 운동이면 족하다.

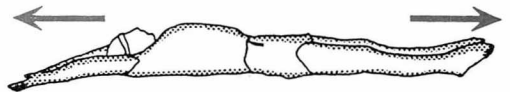
열거하면 천천히 뛰기, 빨리 걷기, 줄넘기나 가벼운 웨이트 트레이닝 등이 있다. 개념은 약간 다르지만 필자는 여기에 스트레칭 운동을 하나 더 추가하고 싶다.

현대사회에서 도시인은 운동량이 부족하며 정신적으로 늘 긴장한다. 이것은 근육의 비생리적 긴장상태를 일으키고 결국 피로와 통증을 일으키게 된다.

스트레칭 운동은 근육과 신경을 편안하게 이완시켜 주며 힘들지 않아서 부담없고 시간과 공간을 적게 차지하므로 경제적이다. 또한 근 골격계의 질환을 예방해주고 치료하며 스트레스에 대한 저

항력도 길러주므로 지치고 바쁜 현대인을 위한 좋은 건강법이다.

아침에 자리에서 누운채로 시작할 수 있는 네 가지 종류의 운동을 소개한다.



〈운동 1〉

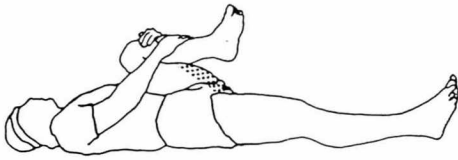
처음 하는 운동은 그림처럼 누운채 팔과 다리를 쪽쪽 펴주는 것이다. 개나 고양이와 기지개를 연상하면 더 쉬운데 요령은 다음과 같다.

먼저 두 다리를 천천히 펴면서 양 팔을 머리 위로 올린다. 그리고 엄지발가락을 뽀족하게 아래로 뻗으면서 다리를 펴고 동시에 두 팔과 손가락을 위로 편다.

이때 배는 자연스럽게 들어가야 하며 이것은 우리 몸을 위아래로 길게 뻗어주는 운동이다.

위의 그림에서 점으로 표시된 부분은 이 운동의 효과부위를 말한다. 이 운동은 팔, 다리, 척추, 복부, 흉곽의 호흡근들을 풀어주며 몸 전체를 상쾌하게 해준다.

쪽 뻗는 자세를 5초간 유지한 후 몸의 힘을 빼고 조금 쉬었다가 2회 더 반복하면 된다.



〈운동 Ⅱ〉

다음 운동은 한쪽 무릎을 구부려서 두 팔로 가슴으로 잡아당겨서 이 자세를 40초간 유지해주는 것이다.

이때 손과 팔을 뺀 몸의 나머지는 완전히 이완되어야 하며 배나 다리에 힘을 주면 안된다.

이 자세를 하고 있으면 허벅지 뒤와 엉덩이, 허리에 시원한 느낌이 온다. 하지만 느낌과는 상관없이 이 자세만으로도 훌륭한 전신운동이 된다.

만약 허벅지 뒤와 엉덩이의 근육이 많이 굳으면 요통과 디스크의 원인이 될 수 있다. 따라서 이 운동은 허리를 위한 운동이라 할 수 있다.



〈운동 Ⅲ〉

세 번째로는 허벅지 안쪽을 스트레칭 한다.

반듯하게 누워 두 발바닥을 서로 붙이고 무릎을 구부려 밖으로 벌린다. 중력에 의해 두 다리가 천천히 아래로 내려오면서 허벅지 안과 사타구니가 부드럽게 늘려진다. 이때 역시 몸 어디라도 힘을 주지 않아야 하며 쉬었다가 한번 더 반복해도 좋다.

이 운동은 늘 다리를 모으고 앉아야 하는 여성이나 미니를 즐겨입는 멋장이 아가씨들의 생리통과 대하에 도움이 되므로 여성에 좋은 운동이라 할 수 있다.

만일 여러분중 Ⅲ번 운동을 할때 엉덩이가 빠

근하다면 이 Ⅳ번 운동을 먼저 해야 한다. 이것은 '이상근 스트레칭 운동'인데, 빠근한 느낌은 이상근이 굳어 있기 때문이다.

그림으로는 나타내지 않았는데 Ⅲ번과 거꾸로 하면 된다.

즉, 무릎은 안으로 모으고 두 발은 밖으로 벌리는 것이다. 역시 40초 동안 하며 반복해도 좋다.

이상근은 '섹스 근육', '좌골신경통 근육'이라고도 하는데, 그 이유는 남녀를 불문하고 성행위에 필수적인 근육이고 또한 이상근은 좌골신경을 압박해서 좌골신경통을 유발하는 근육이기 때문이다. 따라서 이 운동은 좌골신경통, 여성의 불감증과 성교불쾌증, 남성의 발기부전에 예방과 치료효과가 뛰어나므로 섹스의 좌골신경통을 위한 운동이라고 할 수 있다.

한의학에서는 음과 양의 조화를 중시한다. '양'이란 동적이고 능동적이며 긴장된 상태를 의미하며, '음'이란 정적이고 수동적이며 이완된 상태를 의미한다.

조깅, 에어로빅, 수영, 헬스 등이 양적이라면 기공수련, 요가, 산책, 스트레칭은 음적이다.

필자는 한의사로서 진정한 에너지 즉 '기(氣)'는 '양'이 아닌 '음'에서 생긴다고 생각하고 있다. 그러한 의학적 관점에서 긴장되고 지친 현대인, 도시인에게 양적인 운동과 아울러 음적인 운동 역시 필수적이라고 말하고 싶다.

음적인 운동은 에너지를 발산시키지는 못하지만 근육과 신경을 풀어주는데는 최고이다.

육체가 이완되고 신경이 느긋해지면 두뇌활동도 강해지게 된다.

하루하루의 작은 실천으로 건강의 태산을 이루시기 바랍니다. ☺