

스트레치, 무던한 가운데 아이

스트레치 강의를 준비하다 영어에서 재미있는 표현을 발견했다. 스트레치는 “neglected middle child of fitness”(팽개친 가운데 아이)이므로 이제 관심을 기울여야 한다는 말이 책에 있었다. 말이나 막내에게 관심을 기울이고 가운데 아이를 소홀히 하는 것은 동양이나 서양이나 마찬가지 인가보다.

새로운 유행

1979년 미국의 카터 대통령이 우리 나라를 찾아와 미군 부대에서 달리기를 할 때 우리 나라 사람들은 조깅이라는 낯선 말을 들었다. 1980년대에는 에어로빅이 유행이었다. 1990년대는 사람들이 스테미너를 좋아해서 무거운 것을 들어 올리고 근육을 키우며 자랑하던 시절이었다. 새로운 세기를 맞아 사람들은 무턱대고 힘들고 강한 운동보다는 성숙되고 부드러운 운동인 스트레치에 관심을 보이고 있다. 마치 힘만 자랑하던 말이나 천방지축으로 뛰어다니던 막내에만 신경을 썼던 부모들이 어느 날 무던한 가운데 아이를 돌아보듯이 막무가내 운동으로 지친 사람들은 이제 잊혀진 듯이 보였던 스트레치에 눈을 돌리고 있다.

육체 건강의 삼박자

몸이 건강하기 위해서는 심폐와 근육의 지구력, 유연성, 힘의 삼박자가 맞아야한다. 이 삼박자가 적당히 어우러진 상태를 육체의 적정성(Fit)이라고 표현한다. 스트레치만으로 몸의 건강을 이룰 수는 없지만 스트레치는 몸의 적정성을 유지하는 필요한 삼박자 가운데 하나이다. 스트레치는 말이(힘)나 막내(심폐 지구력)처럼 요란하지는 않지만 따라하기 쉽고 편하고 단순하다. 스트레치는 무던한 가운데 아이이다.

스트레치가 좋은 이유

노인의 모습을 떠올려보자. 나이가 들면 허리가 굽어지고 다리가 휘어진다. 사람은 박쥐처럼 천장에 거꾸로 매달릴 수 없기 때문에 지구의 중력의 영향을 받는다. 앉아서 일하는 사람이나 운동을 게을리 하는 사람은 지구의 중력의 영향을 고스란히 받아 나쁜 자세가 굳어진다. 스트레치는 휘어지는 몸을 펴준다. 스트레치를 열심히 하면 적어도 뒤에서 봐서는 늙은 사람 대접은 받지 않는다. 스트레치가 좋은 이유를 하나씩 따져보자.

1. 스트레치는 근육을 늘려주고 이완시킨다.

근육이 부드러워지고 이완되면 혈압이 떨어지고 혈액 순환이 좋아진다. 당연히 피로와 통증이 줄어든다. 운동을 한 다음에도 근육의 피로 물질의 배출이 빨라지고 근육은 새로운 영양소를 쉽게 받아들여 에너지를 효율적으로 사용할 수 있다.

2. 스트레치를 하면 기분이 좋아지고 몸에도 좋다.

스트레치를 하면 근육에 있는 수용체가 좋은 느낌을 뇌에 전하고 뇌는 기분



좋은 호르몬(엔돌핀이나 세로토닌)을 신경계나 근골격계에 보낸다. 당연히 기분이 좋고 몸에도 좋다.

3. 스트레치는 관절에 좋다.

관절을 자주 사용하지 않으면 관절안에 있는 활액(윤활액)의 질이 떨어진다. 마치 차를 운행하지 않고 오래 세워 놓으면 엔진 오일의 질이 떨어지는 것과 같다. 관절의 연골은 스펀지처럼 활액을 머금었다 내뿜는데 적당한 운동을 하지 않으면 연골의 스펀지 작용이 떨어져 연골의 영양이 나빠진다. 스트레치를 하면 관절 주위의 혈액 순환이 좋아져 관절 주위에 있는 근육이나 결합 조직이 건강해진다.

4. 스트레치는 자세를 바로 잡아준다.

하루 종일 앉아 지내거나 몸의 한 쪽만 사용하는 사람들은 자세가 비뚤어지기 쉽다. 스트레치는 흐트러진 자세를 바로 잡아준다. 자세를 바로 잡기 위해서는 근력운동을 함께 해주어야 한다.

5. 스트레치는 요통을 막아준다.

오랫동안 앉아 지내는 사람은 복근이 약해지기 쉽다. 복근이 약해지면 몸통을 지탱하기 어려워 요통이 생길 수 있다. 골반을 지나는 근육이 약해지거나 굳어지면 요통이 생기기 쉽다. 스트레치는 복근과 골반 주위 근육을 강하고 부드럽게 만들어 요통을 막아준다.

스트레치로 얻을 수 없는 효과

· 스트레치는 뱀 업(준비 운동)이 될 수 없다. 스트레치로는 근육의 온도를 올릴 수 없기 때문이다. 뱀 업을 위해서는 달리기나 빠르게 걷기를 한 다음 스트레치를 하면 된다. 3~5분 정도 땀 다음 스트레치를 하면 효과가 있다.

· 스트레치로 날씬해질 수 없다. 스트레치는 열량 소모가 적어 몸 속의 지방을 태울 수 없다.

지방을 줄이고 날씬해지기를 바라면 심폐 지구력 운동과 근력 운동을 결단인 삼 박자 운동을 해야 한다. 하루에 20~60분 정도의 심폐 지구력 운동을 일 주일에 세 차례 이상 해줘야 날씬해질 수 있다.

스트레치의 요령

· 한 스트레치를 둘로 나눠서 한다.

첫 10초를 앞부분이라 생각하고 천천히 시작했다가 저항을 느끼면 그 다음을 뒤 부분이라고 생각하여 20초 정도 지속해서 마무리한다.

· 숨을 맞춘다.

스트레치할 때는 가능한 숨을 내쉬도록 한다. 숨을 들이쉬 다음 내뿜으면서 스트레치를 한다. 가능한 들숨보다는 날숨을 길게 하도록 한다. 들숨을 쉴 때는 산소를 받아들이는 느낌으로 하고 날숨을 쉴 때는 스트레치에 자신을 몸을 맡기는 기분으로 한다.

· 벽에 부딪치면 물러나라.

스트레치를 하다 아픔이 오거나 힘들어지면 한 발짝 물러서도록 한다. 스트레치는 편한 느낌이 들어야 한다.

· 편한 상태에서 스트레치를 한다.

편하기 위해서 스트레치를 하지만 가능한 몸과 마음을 편하게 하고 스트레치를 한다.

· 남과 비교하지 말자.

몸의 유연성은 나이, 성별 그리고 유전에 따라 다르다. 스트레치는 자신과 하는 운동이다. 남과 비교할 필요가 없다. 스스로 기분이 좋으면 되고 관절 운동 범위가 전보다 늘어나면 좋은 일이다.

스트레스는 라틴어인데 꼭 쪼인다는 뜻이다. 좁은 땅에 많은 사람이 살아가는 우리는 태생적으로 스트레스를 안고 살아간다. 좁은 공간이나 시간에 많은 것을 집어넣어야 할 때 사람들은 스트레스를 느낀다. 꼭 쪼인 몸과 마음을 풀어주어야 스트레스가 풀린다. 몸과 마음을 여유 있게 쓰면 스트레스도 다스릴 수 있다. 스트레치는 몸과 마음을 다스릴 수 있는 좋은 운동이다. >



노만택
만택정형외과 원장