

바른 자세, 보약도 부럽지 않다

노년까지 바른 자세로 건강을 지켜나가자!

습관이 되어버린 자세는 고치기도 어렵고, 잘못된 자세를 지속적으로 유지하고 있으면 몸에 무리를 주어 통증의 원인이 된다. 이는 비단 앉는 자세뿐만 아니라 걷거나 뛰는 자세, 운동하는 자세도 마찬가지다. 올바른 자세를 취하고 있는 사람은 당당하고 자신감이 있어 보인다. 나쁜 자세와 생활습관으로 인해 생긴 통증과 질병을 없애고, 오랫동안 건강한 몸을 유지하기 위한 올바른 자세와 올바른 운동법에 대해 알아보자. *이필용

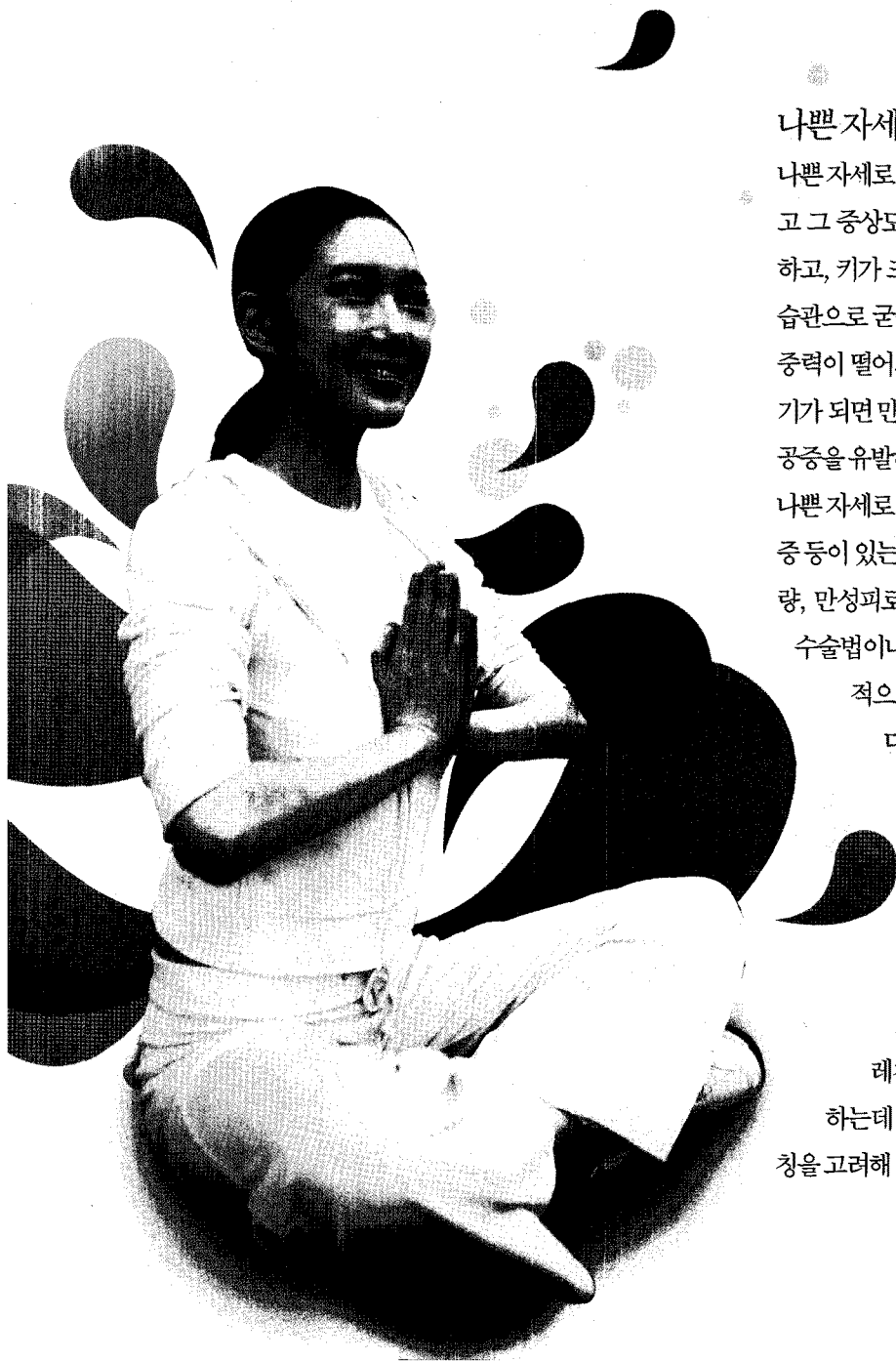
나쁜 자세, 이런 병을 부른다

나쁜 자세로 인해 생기는 병은 우리가 생각했던 것보다 훨씬 많고 그 증상도 심각하다. 청소년기의 나쁜 자세는 골격을 휘게 하고, 키가 크는 데도 나쁜 영향을 미친다. 또한 잘못된 자세가 습관으로 굳어져 바른 자세를 취하려고 하면 자세가 불편해 집중력이 떨어지게 된다. 이는 성격 형성에도 영향을 미치며 장년기가 되면 만성피로와 긴장성 두통, 체력저하로 디스크와 골다공증을 유발하는 원인이 된다.

나쁜 자세로 인한 대표적인 질병은 허리와 목디스크, 척추측만증 등이 있는데 이러한 병들은 어깨통증이나 학습장애, 소화불량, 만성피로 등으로 이어진다. 이러한 증상을 치료하기 위한 수술법이나 추나요법, 물리치료 등 많은 방법이 있지만, 근본적으로 자세를 교정하거나 생활습관을 바꾸지 않는 한 다시 재발하게 된다. 올바른 자세와 올바른 운동만이 이러한 질병을 고치고 예방하는 가장 좋은 방법인 것이다.

자세교정은 스트레칭이 최고

평소에 항상 바른 자세를 지킨다 해도 한 자세로 오래 있는 것은 좋지 않다. 50분마다 가벼운 스트레칭으로 긴장된 근육을 풀어주면 바른 척추를 유지하는데 도움이 된다. 스트레칭을 할 때에는 몸의 좌우대칭을 고려해 양쪽 근육을 고르게 사용하는 것이 포인트다.





● 의자에 앉아 고개 젓하기

뒷목이 빠근하고 머리가 지끈지끈 아플 때는 의자를 사용해 스트레칭을 한다.

- ▶ 의자의 등받이 깊숙이 엉덩이를 붙여 앉는다. 고개와 상체를 함께 뒤로 젓힌 상태에서 10초간 정지한다. 이때 목만 젓혀지지 않도록 주의한다.

● 침대에 누워 고개 떨구기

목과 어깨, 등이 빠근하고 결릴 때에는 침대를 이용해 스트레칭을 한다.

- ▶ 침대에 반듯하게 눕되 어깨선이 침대 끝과 나란하게 한다. 이때 머리는 허공에 있는 상태가 된다. 이 상태에서 침대 바깥쪽으로 고개를 젓히고 30초간 정지한다.

● 허리 틀기

허리 근육이 긴장되었을 때는 양 옆구리 근육의 힘을 길러주고 척추의 회전을 원활하게 하는 스트레칭이 제격이다.

- ▶ 의자에 깊숙이 엉덩이를 대고 앉아 허리를 편다. 이때 양 손은 의자의 뒷부분을 잡고 허리를 고정해 채 상체만 틀어 뒤를 본다. 이 상태로 10초간 정지하고, 좌우 3회씩 반복한다.

● 상체 숙이기

등 근육이 경직되었을 때에는 경직된 등 주변의 근육을 풀어주는 스트레칭을 실시한다.

- ▶ 허리와 엉덩이를 의자에 붙여 앉아 양 손은 허벅지 위에 둔다. 상체는 바닥을 향해 서서히 숙이고 양 팔은 쪽 뻗어 바닥을 짚는다. 상체를 충분히 숙인 자세로 10초간 고정하고 일어날 때는 팔로 바닥을 짚으면서 올라온다.

● 다리 끌어당기기

엉덩이 근육이 경직되었을 때는 굳어있는 엉덩이 근육을 풀어주는 스트레칭을 행한다.

- ▶ 바닥에 양쪽 다리를 뻗고 편안하게 누운 자세에서 양 손으로 한 쪽 다리를 가슴 쪽으로 끌어당긴다. 양쪽 다리를 번갈아 끌어당기기를 3번씩 반복한다. 양쪽 다리를 동시에 끌어당긴다.

몸을 똑바로 펴는 것이 걷기의 기본

걷기의 효과는 이미 오래 전부터 알려져 있다. 하지만 빠르게 걷는 법을 모른다면 허리나 발의 관절에 무리가 올 수도 있다.

특히 팔자걸음은 발의 피로를 가중시킨다. 신발 뒤꿈치의 바깥 쪽이 닳아 있다면 그 사람은 팔자걸음을 걷는 사람이다.

바른 자세로 걷기 위해서는 우선 목과 가슴, 배, 허리를 똑바로 세워 자연스럽게 목덜미와 등줄기가 펴지게 한다. 시선은 전방 20~30m 앞을 보고 허리와 어깨는 수평을 유지한 상태에서 팔을 자연스럽게 흔든다.

걸을 때는 발뒤꿈치부터 땅에 닿아 발 중앙부, 발가락 뿌리 쪽 순서로 발을 디디며 걷는 것이 바람직하고, 무릎을 굽히면 무릎에 부담이 심해지므로 반듯하게 일자로 펴고 걷는다. 의식적으로 바른 자세를 유지하다 보면 오히려 걷는 것이 스트레스가 될 수 있지만 습관이 되면 몸이 자세를 기억하기 때문에 나중에는 저절로 바른 자세로 걷게 된다.

관절에 무리를 주지 않는 달리기 자세

달리기는 누구나 부담없이 할 수 있는 운동이다. 하지만 자세가 바르지 못하거나 무리하게 달리면 관절에 부담을 줄 수 있다. 달리는 착지할 때 무릎과 발목 관절에 몸무게의 3~5배에 달하는 무게가 실리므로 자칫하면 관절 부상을 입을 수 있다. 이를 예방하려면 달리기 전에 무릎, 발목 스트레칭을 하고 일정한 보폭을 유지하는 것이 좋다.

가장 기본적인 달리기 자세는 머리와 어깨, 엉덩이를 일자로 세우거나 약간 앞으로 숙이는 것이다. 너무 많이 숙이게 되면 무게중심이 허리로 옮겨가 근육과 인대가 경직될 수 있다.

턱은 가볍게 당기고 가슴과 어깨는 위쪽으로 약간 올려 양 어깨를 뒤쪽으로 가볍게 잡아당겨 겨우 맥박수가 빨라져도 숨쉬기가 편해지고 심장장애도 예방할 수 있다. 달릴 때에는 걷기의 연장이라고 생각하면서 발을 높이 들지 않고 지면을 스치듯 앞으로 나간다. 발을 디딜 때는 뒤꿈치부터 닿는 것이 올바른 방법이다. 땀 때는 발목을 이용하는 것이 좋은데, 발소리가 크게 나는 것은 발목의 힘을 이용하지 않기 때문이니 주의해야 한다. ⑥