

철봉과 문틀을 이용한 어깨 치료 운동

오 승 규

(정읍시 오승규한의원장)

우리는 미인 미남을 보면 기분이 좋아진다. 미인은 얼굴만 예뻐서는 안되고 몸매 역시 잘 빠져야 미인 대접을 받는다. 왜 사람은 잘 생기고 쪽 빠진 미인을 좋아하는 걸까?

미인을 유심히 살펴보면 그 이유를 알 수 있다.

미인은 눈, 코, 입, 귀 등의 배치가 적절하고 두개골의 크기와 모양이 이상적이며 치아의 배열이 가지런하다. 가지런한 치아와 건강한 턱관절은 미인이 되기 위한 필수요소이다. 치아와 턱관절의 모양은 얼굴 전체의 인상을 좌우하고 입술의 모양을 결정짓기 때문이다.

다음으로 목을 살펴보자.

미인의 목은 곧고 길다. 긴 목은 목의 근육이 굳지 않고 부드럽게 이완되어 머리와 신체 사이의 신경과 혈액의 공급이 원활함을 나타낸다.

또한 곧게 선 목은 허리와 골반이 안정되어 신체의 무게중심이 좋고 척추가 건강함을 나타낸다.

또한 미인의 어깨와 가슴을 살펴보면 가슴은 넓고 시원하게 벌어져 있어 풍만한 느낌을 주고 어깨는 적당히 넓어서 너그럽고 다소 강해보인다. 그리고 겨드랑이는 부드러운 곡선을 이루고 있다. 이는 어깨, 가슴, 겨드랑이의 근육이 부드럽게 이완된 상태를 나타낸다.

여러분들은 어깨가 좁고 어깨가 앞으로 굽은 미인을 본 적이 있는가?

아마도 없을 것이다.

어깨와 가슴은 상체의 아름다움을 결정짓는 요소이다. 어깨가 건강하지 못한 경우, 앞으로 굽은 등근어깨가 되거나, 겨드랑이가 굳은 부자연스러

운 등모양이 된다. 이 경우 목이나 팔, 어깨 등이 잘 아프게 된다.

아름다움은 건강함의 척도일 수도 있다. 필자가 환자를 치료할 때에도 몸매와 동작을 유심히 보는데, 잘 낮지 않거나 자꾸 재발하는 환자들은 몸매에서도 다소 이상이 있는 경우가 많다.

그 대표적인 예가 앞서 말한 굽은 어깨이다. 이런 분들은 옷을 입어도 맵시가 나지 않고 옷을 벗어도 가슴이 좁고 어깨가 작은 왜소한 모습이 된다.

전체적인 매무새도 등이 굽은 모양이 된다. 이런 분들이 목이나 어깨가 잘 걸리는 이유는 어깨가 앞으로 굽어서 팔의 무게 중심이 앞으로 이동하기 때문이다. 무게중심이 앞으로 이동하는 만큼 이를 상쇄시키기 위한 근육의 인위적 작용이 필요하게 된다.

팔은 견갑골과 쇄골을 통해 몸 전체와 연결되는데, 우리가 평상시에 팔의 무게를 의식하지 않고 살 수 있는 이유는 쇄골과 견갑골이 흉곽위에 뚜껑처럼 자연스레 얹혀져 있기 때문이다. 어깨가 앞으로 굽으면 이 뚜껑이 그만큼 앞으로 밀려가고 그 만큼을 다시 되돌리거나, 불안한 어깨를 고정시키기 위한 에너지가 필요해지는 것이다.

이때 견갑골, 쇄골과 경추를 연결하는 견갑거근과 승모근의 상부에 지속적인 스트레스가 가해지고 이것이 축적되어 통증을 일으킨다. 치료되지 않고 진행된다면 목이 뻣뻣해지며 후두통이 되거나 액와(腋窩)동맥이나 완신경총의 압박으로 팔이 시리고 저리기까지 한다. 굽은 어깨는 외모에도

건강에도 다같이 해로운 것이다.

사람의 어깨가 잘 굽는 이유는 무엇일까? 그 답은 간단하다.

우리의 일상생활이 대부분 앞과 밑을 향한 동작 속에서 이루어지기 때문이다. 현대인은 기린이나 원숭이처럼 위를 보거나 팔을 위로 뻗거나 무언가에 매달리는 경우가 없고, 스포츠할 때를 제외하고는 동작의 형태도 다양하지 못하다. 따라서 당연히 가슴을 펴거나 겨드랑이를 스트레칭할 기회가 적다. 따라서 진화과정에서 잘 발달하여 크고 강하고 예민한 이 부위의 근육이 잘 굳고 아프게 되는 것이다.

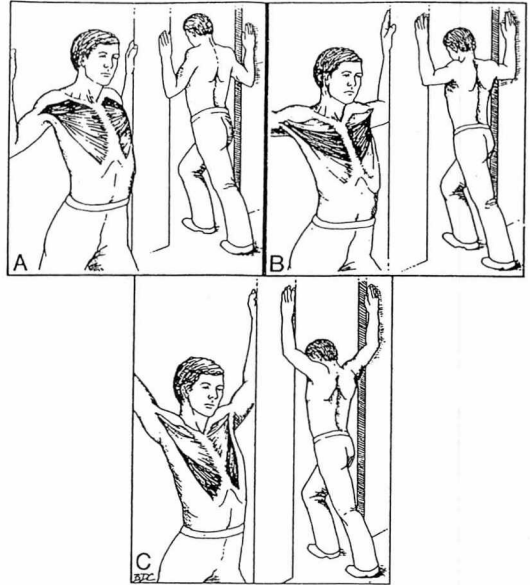
현대인의 단조로운 생활 및 작업 패턴, 운동부족, 몸에 꼭 끼는 서양식 의복 문화, 장기간의 입시교육, 장시간의 운전이나 낚시 등도 원인이 된다.

그렇다면 이렇게 굽은 어깨와 굳어진 겨드랑이를 치료하거나 예방할 수 있는 방법은 없을까?

필자는 철봉과 문틀을 이용한 두 가지의 스트레칭 운동을 추천한다.

먼저 문틀 스트레칭에 대해 말해보겠다. 이는 가슴을 벌려주는 운동인데 그림과 같이 문틀의 좌우측에 양 팔을 대고 선 후에 한발을 앞으로 놓은 후 무릎을 굽힌다. 이때 뒤의 다리는 펴야 하며 문틀은 넓지 않아야 한다. 눈은 정면을 보며 아랫쪽을 보아서는 효과가 감소된다. 이 자세에서 앞쪽 무릎을 굽혀서 천천히 몸의 중심을 앞으로 이동시키면서 가슴의 근육을 스트레칭하면 된다. 통증이 가볍게 느껴지는 지점까지 늘려준 후 5초 정도 자세를 유지하고 나서 잠시 쉬었다 반복한다. 그림과 같이 팔의 높이에 따라서 각각 다른 부위를 스트레칭할 수 있다. 이때 주의할 점은 두 다리를 제외한 전신의 힘을 빼고 시행하는 것이다. 또한 스트레칭 중에는 숨을 내쉬고 스트레칭 중에는 숨을 마시며 호흡으로 인해 이완이 증대된다.

또 한가지 운동은 철봉을 이용한 스트레칭인데 이것은 광배근같이 수직적인 근육에 효과적이다. 현대의 도시인의 겨드랑이는 스트레칭되는 일이 거의 없어서 잘 굳게 되는데, 시험해 보려면 겨드랑이의 근육을 꼭 쥐어보면 된다. 쥐었을때 통증



이 많은 사람은 겨드랑이의 광배근, 대원근, 견갑하근, 대흉근 등이 더욱 많이 굳은 것이다.

이러한 굳은 겨드랑이 근육은 반대쪽인 어깨와 목 사이의 작고 섬세한 근육들에 스트레스를 가해서 통증을 일으킨다. 이것을 해소하는 근본적인 치료법이 겨드랑이를 스트레칭하는 ‘철봉 스트레칭’인 것이다.

방법은 간단한데, 두 손을 최대한 모으고 <두 손의 간격은 20~30cm 정도면 됨.> 철봉에 매달리는 것이다.

이 때에도 손을 제외한 전신에 힘을 빼야 한다. 이 운동은 힘들지 않으면서도 효과가 좋다.

집 근처에 철봉이 없는 분은 완구점에서 파는 아기 그네 고정용 파이프를 구해서 고무나 반창고를 감아서 문틀에 끼우고 쓰면 된다.

가슴과 겨드랑이의 통증 및 단축은 임상에서는 흔히 어깨와 목의 증상으로 나타나므로 잘 치료되지 않는 경우가 많다. 이 두가지 운동을 꾸준히 실천해서 자신의 건강을 스스로 지키기 바란다.

나이가 근육을 강화시켜 통증에 저항할 수 있도록 에어로빅, 조깅 등의 운동을 하시길 바란다. 강한 신체는 통증을 이기기 때문이다. 명심해야 할 점은 모든 운동은 스트레칭이 수반되어야 한다는 것이다. 그렇지 않을 경우 더러는 운동으로 인해 통증이 생기기도 한다. 답답한 도시생활이지만 부지런히 움직이시길 바란다.