

HEALTH



4050 Exercise

근육 뭉침 몸이 풀려야 피로가 가신다

다가오는 연말, 눈앞에 들이닥친 업무를
정신없이 처리하다 보면 어깨나 등의
근육 뭉침을 느낀다고 호소하는 사람들이
늘었다. 기지개를 쭉 켜고 안마봉으로
어깨를 수차례 두드려 보지만 갑갑하고
빠근한 몸은 쉽게 풀리지 않는다.
근육 뭉침, 어떻게 풀어야 할까?

글 · 모델 송다은(Aroma Yoga 대표)



근육 뭉침은 여러 가지 원인으로 인해 발생한다. 먼저 환절기에는 추운 날씨로 인해 근육이 급격하게 수축하면서 근육이 뭉치기 좋은 환경이 된다. 과도한 스트레스를 받을 때는 물론, 장시간 바르지 못한 상태로 활동했을 때, 평소 하지 않던 운동을 갑자기 무리하게 진행해 젖산이 과다하게 축적되거나 근섬유 다발이 손상됐을 때, 혹은 일상생활에서 근육을 너무 사용하지 않을 때 우리는 근육의 긴장과 피로를 겪는다. 그리는 이는 곧 근육의 뭉침으로 이어진다. 근육 뭉침은 우리에게 갑갑하고 불편한 느낌을 주기도 하지만 방치하면 두통, 흉통 등 통증성 질환으로 이어질 수 있기 때문에 자주 몸의 근육을 풀어 주는 것이 좋다.

생활 속에서 실천하는 근육 이완법

뭉친 근육을 부드럽게 이완시키려면 외부에서 근육에 적당한 자극을 주거나 운동을 하는 것이 도움이 된다. 특히 추운 겨울에는 실내에서 추운 바깥으로 나가기 전에 간단한 스트레칭 등으로 몸의 체온을 올리고 근육을 미리 적당하게 긴장시켜 주자. 갑작스러운 추위에 노출되면 우리 몸은 빠르게 긴장하는데, 이는 근육 뭉침으로 이어질 수 있다. 미리 스트레칭으로 근육에 적당한 긴장을 주고 근육 뭉침을 방지하자. 또 추운 곳에서 따뜻한 곳으로 들어왔을 때에는 수축된 근육들이 천천히 이완될 수 있도록 깊은 호흡을 반복하거나 온몸을 서서히 풀어주는 스트레칭을 해주는 것이 좋다. 이외에도 우리에게 익히 알려진 근육 이완법은, 찜질, 안마, 목욕, 스트레칭, 충분한 휴식과 수면 등이 있다. ㉞

추운 겨울 뭉친 근육을 풀어주는 자세

효과 뭉친 근육을 충분히 이완하고 풀어 주는 자세다. 컨디션을 회복하고, 몸의 에너지를 활기차게 만들어 주며 몸과 마음의 스트레스를 해소한다. 주의사항 반드시 호흡과 함께 한다. 자세는 가능한 만큼만 실행한다. 혈압이 있거나 컨디션 조절이 필요한 경우, 가벼운 호흡과 명상으로 몸의 기운을 따뜻하게 한 후 실행한다.



STEP1 엎드려서 시작한다. 두 다리를 골반 넓이로 벌리고, 양손은 가슴 옆을 짚는다.



STEP2 마시는 숨에 상체를 들어올린다. 내쉬는 숨에 내려온다. 두 번 더 반복한다.



STEP3 발끝은 세우고, 마시고 내쉬는 숨에 엉덩이를 들어올려 강아지 자세를 만들어 준다. 호흡과 함께 30초간 유지한다. 목에 힘을 빼고 체중을 뒤로 실으며 상체, 하체를 충분히 이완시켜 준다.



STEP4 왼발을 양손 사이로 가져와 상체를 들고, 내쉬는 숨에 꼬리뼈를 바닥 쪽으로 지긋이 눌러 준다. 호흡과 함께 30초간 유지한다. 강아지 자세로 돌아가서 호흡한 후, 반대쪽도 같은 방법으로 실행한다.