



## 신체 불균형은 잡고 예쁜 상체 라인 만들기

균형 잡힌 몸에서 아름다운 체형과 건강한 삶이 유지된다는 건 당연한 사실. 많은 스포츠 의학자가 우리 몸의 균형 상태를 확인하고, 적절한 운동을 통해 잘못된 신체를 교정해야 한다고 조언한다.

글 송다은 Aroma Yoga 대표

엉덩이와 허벅지, 종아리 등 하체의 근살이 관리대상으로 여겨지고 있지만 사실 상체의 지방도 빼기가 여간 어려운 것이 아니다. 특히 팔과 옆구리 등과 같은 부위에 살이 심하게 찌면 신체 불균형이 발생해 외형적인 아름다움을 해칠 뿐 아니라 관절과 근육이 하중을 바르게 받지 못해 척추 및 발목 질환이 동반될 수 있으니 관심을 가져야 한다. 실제로 척추 주변 좌우 근육의 힘이 다르면 근육의 힘이 강한 쪽으로 척추가 휘어질 수 있는데, 이로 인해 두통은 물론이고 목과 허리 골반에 통증성 질환이 발생하기도 한다.

아울러 상체 비만인 경우 상체의 무게 때문에 하체에 가해지는 압력이 증가해 발목 질환이 나타나기 쉽다. 발목을 자주 접질리게 되면 발목 관절의 뼈와 뼈를 이어주는 인대가 늘어나는 발목 염좌가 습관적으로 발생할 수 있으니 상체를 날렵하고 건강하게 유지하는 건 척추와 발목 건강을 위해서도 중요한 일이다.

### 상체 근육에 긴장감을 주자

상체 지방 빼기의 첫걸음, 먼저 옆구리 살에 긴장을 주기 위해 바른 자세로 앉자. 반듯하지 못한 자세로 하루 종일 컴퓨터 앞에 앉아 있다 보면 옆구리 근육은 제대로 자극을 받지

못한 채 지방을 그대로 축적하게 된다. 의자에 앉을 때는 목, 허리, 엉덩이가 일직선이 되도록 앉는 등 자세에 주의를 기울여야 한다. 또 자세를 반듯하게 유지하고 시시때때로 옆으로 쭉 늘려 주는 등의 스트레칭을 자주 하자. 하루 한두 번 샤워하기 전에 수건을 팽팽히 당겨 잡고 스트레칭을 하다 보면 허리 라인이 조금씩 자극되며 깨어나는 것을 느낄 수 있을 것이다.

팔뚝에 쌓인 지방을 제거하는 데는 아령 운동이 큰 도움이 된다. 책상다리를 하고 앉아 아령 두 개를 양손에 쥔 채 양쪽 팔꿈치를 몸과 직각으로 세우고, 양팔을 안쪽으로 굽힌다. 이때 팔꿈치는 어깨높이 정도로 오게 하고 팔은 수직을 이루게 한다. 이어 팔꿈치의 위치와 각도를 유지하면서 팔을 몸의 앞으로 이동시킨다. 20~30회 반복한다.

자신의 몸이 균형 상태인지를 간단히 확인하는 방법이 있다. 전신 거울을 보고 양쪽 어깨·골반·무릎의 관절이 수평을 이루고 있는지, 머리가 기울어지지 않았는지, 옆에서 봤을 때 척추가 S자 곡선인지, 양다리의 길이가 같고 발바닥의 압력이 좌우가 같은지 확인해 보면 된다. 옆에서 봤을 때는 귓구멍, 어깨 중심, 고관절 중심, 무릎의 중심, 복숭아뼈가 일직선상에 있어야 한다. ⑥

## 상체 근력은 튼튼하게, 라인은 아름답게

팔과 등의 균형을 없애고, 상체 근력을 높여주는 동작. 상체 비만을 예방하며 가슴과 어깨를 활짝 열어준다. 또한 자세를 바르게 해주고, 자신감을 길러준다.



# 1

무릎을 접고 앉는다. 허리를 펴고, 가슴과 어깨를 활짝 열어준다.



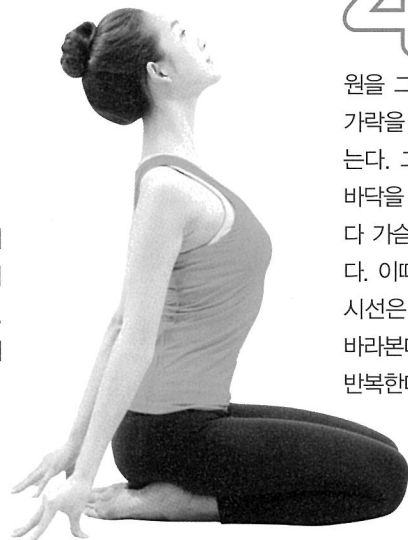
# 2

양손을 깍지껴 머리 위로 지지개를 켜다. 마시고, 내쉬는 숨에 깍지긴 손을 가볍게 뒤로 밀어내며 가슴을 열어준다.



# 3

깍지를 풀어 뒤로 원을 최대한 크게 그리며 내려온다. 이때 손가락을 마디마디 벌리고, 손목을 꺾어 최대한 팔 전체의 자극을 느낀다.



# 4

원을 그리며 내려온 손은 손가락을 세워 엉덩이 뒤로 짚는다. 그리고 마시는 숨마다 바닥을 밀어내며 내쉬는 숨마다 가슴을 좀 더 활짝 열어낸다. 이때 고개를 가볍게 들어 시선은 사선 방향으로 멀리 바라본다. 호흡과 함께 2회 더 반복한다.