

뭉친 근육과 휘어진 척추는 내게 맡겨라!

현대인을 바로 잡는 운동

필라테스(Pilates)

현대인들의 단조로운 생활패턴으로 인해 우리의 인체는 근육이 딱딱하게 굳고 척추가 휘어져 그야말로 '목석'이 되어가고 있다 해도 과언이 아니다. 때문에 최근 많은 현대인들이 척추질환을 치료하고 굳어있는 몸을 유연하게 풀어주기 위한 방법으로 '필라테스(Pilates)' 운동을 선택하고 있다.



# Pilates

## 필라테스란?

이름부터 조금 생소한 필라테스는 독일의 요제프 필라테스(Joseph H. Pilates:1880~1967)라는 사람이 이 운동을 고안해 제1차 세계대전 때 많은 환자들을 재활시키는데서 유래했다고 한다.

어린 시절부터 몸이 허약하여 여러 운동에 관심이 많았던 요제프 필라테스는 고대 그리스나 로마의 양생법 등을 요가에 접목시켜 체계적으로 발전시켰으며, 1926년에는 미국 뉴욕에서 필라테스 스튜디오를 최초로 만들어 일반인들에게 보급했다.

현재 미국에만 600개가 넘는 필라테스 스튜디오가 있으며 유럽, 오스트레일리아, 일본, 아시아 등에도 점차 확산되고 있는 운동이다.



## 필라테스가 우리 몸에 좋은 이유?

비교적 간단한 밀고 당기기, 일어났다 눕기, 들어 올렸다가 내리기 등의 동작을 통해 복부와 등, 허리, 엉덩이 등의 파워하우스를 강화시키고 근력을 키워 주어 몸의 자세도 바르게 해주는 등 많은 장점이 있다.

특히 필라테스의 가장 큰 특징은 바로 이런 반복 동작을 통해 통증 없이 근육을 강화한다는 것이다. 또 동작마다 고유의 호흡패턴이 있어 이를 잘 지켜서 한다면 운동효과를 최대화함은 물론이고 심폐기능과 순환 기능까지 덩달아 강화시켜 준다.

## 필라테스와 요가의 차이점

요가를 운동이나 스트레칭으로 잘못 이해하는 경우가 많으나 요가는 호흡법 수련과 명상법 수련을 위한 준비과정으로 해탈을 목표로 하는 수행법의 하나다. 이와 달리 필라테스는 간단히 말해 근육과 골격의 이완과 수축, 탄력을 이용해 몸의 유연함을 기르고 자세를 바로 세우는 운동법이라고 할 수 있다.

## 필라테스 기초 호흡법

필라테스는 몸과 마음의 균형을 중시하는 운동이기에 바른 호흡과 편안한 자세 속에서 안정을 유지하는 것도 중요하다. 필라테스는 기본적으로 어깨가 들쭉일 정도로 가쁜 숨을 쉬는 '흉식호흡'이 수반된다.

숨을 들이 마실 때는 배나 가슴이 들리지 않으면서 갈비뼈가 옆으로 벌어지는 느낌으로 천천히 코로 들이마시고, 내쉴 때는 가슴부터 편안하게 입으로 천천히 내뱉으면 된다.

# 겨울철 건강 목욕법

## 뜨거운 물에 지지면 만사OK?



추워진 날씨와 함께 사람들로 북적이는 곳이 있으니, 바로 대중목욕탕! 특히 주말이면 더욱 그렇다. 그러나 춥고 건조한 겨울 날씨에 너무 자주 목욕을 하면 피부건조증이나 가려움증에 시달릴 수 있다. 게다가 목욕탕에 가면 일반적으로 때를 밀게 되는데, 이때 때를 너무 세게 밀면 과도한 자극으로 인해 피부는 더욱 상하게 되고 심하면 건성 습진이 되기도 한다. 뜨끈한 물에 몸을 지지러 가는 많은 이들은 이런 건강 목욕법에 대해 얼마나 알고 있을까?

### suggest 1. 반신욕 잘 하는 방법

한때 유행처럼 번졌던 반신욕은 따뜻한 물이 담긴 욕조에 허반신만을 담그고 앉아 15분~20분 정도 땀을 빼는 것을 말한다. 보통 반신욕은 뜨거운 물에 몸을 담그는 것으로만 생각하는데, 반신욕도 미온욕과 고온욕으로 나눌 수 있다.

미온욕은 36~38도 정도의 물로, 들어갔을 때 따뜻하다고 느낄 정도면 적당하다. 부교감신경을 자극하여 정신을 안정시켜주는 미온욕은 스트레스 해소에 좋고, 혈압 조절, 혈액 순환, 진통, 근육 이완, 관절 통증 완화 등에도 매우 효과적이다. 그래서 노인들이나 스트레스가 심한 사람, 동맥경화증 등이 있는 사람은 미온욕을 하는 것이 좋다.

고온욕은 42~45도 정도의 온도로, 물에 들어갔을 때 약간 뜨겁다고 느낄 정도이다. 고온욕을 하면 혈액의 흐름을 촉진 시키고 열에 예민한 바이러스를 비활성화 시켜주기 때문에 감기 환자, 만

성피로, 심한 육체의 피로를 느끼는 사람들에게 안성맞춤이다. 그러나 고온에 몸을 너무 오래 담그는 것은 좋지 않으므로 입욕시간은 5~10분으로 제한하도록 한다.

### suggest 2. 노년층의 목욕법

과거에 들었던 우스갯소리 중, 아들과 아버지가 함께 간 목욕탕에서 탕 안이 시원하다는 아버지의 말을 믿고 들어갔던 아들이, 너무 뜨거운 물에 깜짝 놀랐다는 이야기가 있었다. 이처럼 젊은이들은 너무 뜨거워서 발도 잘 못 담그는 물에서 노인들은 몸을 깊숙이 담그고 앉아 “시원~하다”고 말하는 것을 자주 들어보았을 것이다. 노인들은 이렇게 조금 더 뜨거운 물을 선호하는 경향이 있지만 이것은 그다지 좋지 않은 선택이다.

노인의 피부는 평소에도 주로 건조한 상태가 많아서 뜨거운 물에서 더욱 건조하게 만드는 것은 좋지 않다. 또, 너무 뜨거운 물에 오래 들어가 있으면 심장과 뇌로 흘러 들어가는 피의 양이 상대

적으로 줄어들어 앉은 자리에서 일어나거나 자리를 옮길 때 어지럼증을 느끼게 된다. 그럴 경우, 미끄러운 목욕탕에서 넘어져 큰 사고를 당하기 쉽고, 뼈가 약한 노인은 골절상을 입으면 치료가 더욱 힘들어지기 때문이다.

### suggest 3. 만성질환자의 목욕법

직장인들에게 흔한 질환인 만성피로. 만약 본인이 만성피로에 시달리는 환자라면 고온의 목욕을 선택하는 것이 좋다. 고온욕은 면역력을 증강시키고 피로를 풀어주는 역할을 하기 때문에 만성피로 환자에게 제격. 또한 통증완화의 효과도 있기 때문에 관절염 환자에게도 좋은 목욕법이라 할 수 있다. 하지만 이때 주의해야 할 점은 염증이 있는 환자라면 고온욕이 오히려 해가 될 수 있으므로 피하도록 한다.

고혈압 환자는 냉온 교대욕(뜨거운 물과 찬 물을 번갈아가며 들어가는 것)을 하지 않아야 한다. 심장에 무리가 가고 혈압이 높아지기 때문인데, 고혈압 환자라면 반신욕을, 반신욕 중에서도 미온욕을 해 주도록 한다.



이 외에 안면홍조증 환자나 다한증 환자, 아토피 피부염 환자 등은 목욕을 자주 하는 것이 오히려 좋지 않으므로 1주에 1회 이상 하지 않는 것이 바람직하다.

목욕방법은 다양하지만 어떤 식으로든 목욕을 할 때, 탕 안에서 보내는 시간을 15분 이내로 해야 한다. 여성들이 목욕탕에서 너무 오랜 시간을 있는 것도 좋지 않다. 전체 목욕시간은 1시간을 넘기지 않도록 하는 것이 포인트! 또한 때를 너무 세게 밀지 말아야 하며, 목욕이 끝나면 반드시 온몸에 보습제를 발라 주어야 한다. 보습제를 바를 때는 물기가 남아있는 상태에서 바르는 것이 보습의 효과가 더욱 뛰어나고, 가능하면 틸틈이 발라주는 것이 좋다.

어떤 방법으로 어떤 물에서 목욕을 하든 지나치지 않도록 하는 것이 중요하다. 어떤 목욕법이 좋다고 하여, 자신에게 맞지도 않는 목욕법을 무리하게 하는 것은 오히려 건강을 해칠 수도 있다는 사실을 기억하자. 적절한 목욕법을 통해 하루의 피로를 풀고 스스로를 편안하게 만들어 주는 것이 가장 현명한 방법일 것이다.

