

건강과 수행

척추기립근의 중요성

기립근 약해지면 척추와 척추뼈 사이의 신경 압박

전 세계적으로 척추 질환으로 고통 받는 인구는 몇 명쯤 될까? 무려 약 9억 6000명 이상으로 추정된다는 보고(2015년 통계)가 있을 만큼 척추 질환은 더 이상 개인의 문제가 아닌 국제 사회 차원의 문제로 대두되고 있다. 이뿐만 아니라 척추가 바로 서지 않으면 몸의 밸런스가 무너져 또 다른 관절 질환들을 유발하는 원인으로 작용할 수 있기 때문에 척추는 무엇보다도 적절한 치료와 질환 예방을 위한 노력이 반드시 수반되어야 하는 신체 부위 중 하나이다.

그러면 척추기립근은 무엇일까? 척추 옆에서 척추를 잡아주는 역할을 하며 척추의 "굴곡과 신전(extension) 회전 등의 기능"을 하는 장늑근, 최장근, 극근으로 이루어진 근육과 건 묶음이라고 정의할 수 있다. 쉽게 말해서 기립근은 척추의 움직임과 디스크(추간판), 그리고 인대에 영향을 끼치는 근육이다. 예를 들어 허리를 돌릴 때나 옆으로 구부릴 때 사용되는 근육이라고 보면 된다.

허리의 전반적인 건강을 유지하는 데 중요한 기립근이 약해지면 척추와 척추뼈 사이에 있는 신경을 압박하게 되는데 신경이 압박되면 통증과 염증이 발생하게 되고 허리 통증뿐만 아니라 복부에까지 통증이 발생하기도 한다. 평소 생활습관이 구부정하거나 의자에 앉아 있을 때 다리를 자주 꼬고 앉는다면 척추기립근이 약해지거나 뒤틀려 허리에 통증을 유발할 수 있다. 만약 약척추기립근이 약할 경우에는 어떤 현상들이 생길까?

우선 뼈가 노화되면서 척추에 여러 질환이 생길 수 있는데 척추관이 좁아지면 서 다리와 허리에 통증을 유발할 가능성이 높아지게 된다. 또한 척추관협착증에도 더 노출되기 쉽고 작은 충격에도 뼈가 쉽게 통증을 받아 허리가 앞으로 굽는 증상이 발생할 확률이 높아지게 된다. 하지만

평소에 척추기립근의 근육을 키우게 된다면 등이 굽게 피지며 척추 질환 예방은 물론 키가 커보일 수 있다는 장점이 생기게 될 것이다. 그렇기 때문에 기립근이 약해지지 않도록 평상시에 운동을 꾸준히 해서 기립근을 강화시키는 것이 중요하다. 아래에 척추기립근을 강화시킬 수 있는 운동 두 가지만 소개한다.

첫 번째, 팔 다리 교차해서 올리기

- ① 바닥에 일자로 앉드려 눕는다.
② 양 팔과 다리를 편하게 뻗는다.
③ 한쪽 팔과 반대쪽 다리를 교차시켜서 들어준다.
④ 팔과 다리를 들어올릴 때, 엉덩이와 복부에 힘을 주어 유지해야 한다.
⑤ 약 10-15초 이상 유지한 후 천천히 내려준다.

두 번째, 플랭크

- ① 바닥에 일자로 앉드려 눕는다.
② 앉드린 상태에서 팔꿈치를 바닥에 대어준다.
③ 어깨-허리-엉덩이-다리가 일직선상으로 유지된 상태로 몸을 들어준다.

④ ③번의 자세를 유지하면서 호흡을 해야 한다.
⑤ 몸의 상태에 따라서 유지시간을 늘려 간다.

tip. 척추기립근 운동효과를 위해서는 어깨가 과도하게 긴장하고 힘이 들어가지 않도록 한다. 그리고 목이 일직선으로 유지하는 것이 중요하다.

척추기립근을 강화하는 운동을 진행할 시 주의할 점은 모든 운동이 그렇듯이, 과도하게 진행할 경우 오히려 건강을 악화시킬 수 있기 때문에 각자 몸 상태에 맞춰서 단계에 맞춰 운동강도를 조절하는 것이 중요하다.\*

이승우 기자



수니의 요가교실 내 몸과 마음을 치유하는 요가

"죄인은 의지하는 습성이 있다"

누구를 믿으면 나를 구원해 줄 것이라는 생각은 잘못된 생각이다. 이 세상 모든 원리가 자격이 없으면 구실을 못하게 되어 있는 것처럼 하나님의 자격을 얻어야 영생을 누리고 영원무궁토록 낙원에서 살 수 있는 것이다. 그러므로 하나님을 의지하면 하나님의 마음과 똑같이 되어야 한다. 하나님이 되지 않고서는 구원을 얻을 수 없다. 하나님의 마음은 나를 의식하지 아니하고 형제의 사정을 내 사정으로 여기고 형제의 잘못을 내 잘못으로 여기는 마음이다.

구세주 말씀 중에서

면역력 강화~

우리 몸의 독소물질이 제대로 배출되지 않으면 면역기능이 떨어질 수 있다고 한다. 근육은 30대 이후부터 감소한다. 근육이 활동할 자리를 지방이 침입하여 지방이 늘어나고 나쁜 생활 습관으로 대사 증후군위험(혈압,당뇨, 고지혈)에 쉽게 노출된다.

그러므로 산성 칼로리를 소모시켜, 알칼리 근육을 강화시켜 주는 요가자세로 면역력의 70%를 차지하는 복부(위장) 강화, 척추 강화를 위한 고양이 자세를 추천한

다.

효능: 어깨, 무릎, 손목강화, 노화방지 탁월, 옆구리자극, 근살 제거, 늑골 쪽 내장기관에 효과적, 복부 등 허리 척추 근육을 튼튼하게 해서 요통에 효과적이다. 골반주위의 혈액흐름을 촉진시켜 신진대사를 높이고 자율신경계 활동을 정상화 해준다.

주의: 엉덩이가 뒤로 밀리지 않도록 한다. 골반이 틀어지지 않게 한다. 엉덩이와 무릎이 직각이 되도록 한다.

고양이 자세~

동작 ①: 테이블 자세로 손은 어깨너비, 무릎은 골반 너비로 한다.

동작 ②: 호흡을 내쉬며 흉추를 동그랗게 말아 배꼽을 바라본다. 10초 유지 5회.

동작 ③: 호흡을 마시며 배꼽을 아래로 내려 하늘을 바라본다. 10초 유지 5회.

동작 ④: 테이블 자세에서 최대한 몸을 비틀어 오른쪽 발꿈치를 바라본다. 10초 유지. 양쪽 교대로 3회.\*



동작 ①



동작 ②



동작 ③



동작 ④

나를 이기는 길

그렇다면 피가 썩어서 병에 걸리는 이유를 설명해 주십시오.

선생님: 병에 걸리는 이유는 병균에 대한 저항력(면역력)이 약하거나 없어서 걸린다. 병균이 외부에서 들어와서 병에 걸린다고 생각하지만 그런 경우는 극히 드물다. 자신의 썩은 핏속에서 병균이 발생해서 병에 걸리는 것이다. 예를 들면 병에 걸려서 병원에 가면 그 병균을 죽이는 독한 항생제를 처방한다. 그러면 병이 낫는다. 항생제가 그 병균을 잡아먹기 때문이다. 그러나 그 환자는 다시 그 병에 걸리기 쉽다. 왜냐하면 병균의 운상이 되는 썩은 피를 없애지 않았기 때문이다. 그래서 병이 재발하여 병원에 가면 저번보다 더 강한 항생제를 쓰게 된다. 병균이 항생제에 대한 저항력을 갖기 때문이다. 병이 재발하면 더 강한 항생제를 처방하고 또 더 강한 항생제를 처방하여 치료하는 악순환이 계속되면서 더 이상 항생제로서 치료할 수 없는 병균이 되어 나중에

썩은 피를 제거하지 못하면 무병장수 불가능하다

는 죽게 되는 것이다.
그러므로 병균의 운상이 되는 썩은 피를 제거해야 어떤 병에도 걸리지 않게 되는 것이다. 이걸 세상 의사들이나 과학자들이 모르는 것이다.

나는 부모님 두 분이 말년에 뇌졸중에 걸려 11년간 병수발을 한 경력이 있다. 그래서 선생님이 언급한 항생제 치료의 악순환에 대해서 잘 알고 있다. 두 분 다 전신마비 증상으로 중환자였기 때문에 수시로 응급실에 가야 했다. 그때 부모님들은 중환자실에 들어가시면 집중치료를 받고 병세가 회복되어 퇴원하였다가 다시 재발하여 중환자실에 가시는 악순환을 반복하다가 돌아가셨다. 덕분에 항생제의 마술을 너무나 잘 알고 있다.

인체는 세월이 가면서 세포분열을 멈추고 노화와 관련된 질병이 발생된다. 심혈관질환, 심장병, 당뇨병, 암 등 수많은 질병이 발생한다. 학자들은 그중

발병의 가장 중요한 요인으로 염증을 들고 있다. 그래서 염증노화(inflammaging)라는 용어까지 있다. 세포 분열이 멈추면 세포는 노화가 진행된다. 이때 노화된 세포는 옛 세포나 면역세포들에게 구조 신호를 보내지만 노화로 인하여 그 신호가 제 기능을 못하여 염증을 일으킨다. 한 세포가 노화된 옆 세포들도 쉽게 노화된다. 마치 한 광주리에 있는 사과 수십 개 중 한 개가 썩으면 옆 사과도 쉽게 썩는 것과 같다. 이것을 쉽게 말하면 피가 썩었다고 할 수 있겠다.

노화학자들은 노화의 원인을 염증이외에도 산화 스트레스와 인슐린 내성을 들고 있다. 산화스트레스(Oxidative stress) 활성산소에 관한 이야기다. 이에 대한 이야기는 지면 관계 상 다음호에 설명할 수 있겠다.\*

다음호에 계속

시 한편 생각 한 줄

추석 무렵

맹문재

흙냄새 나는 사람들의 사투리가
열무맛처럼 담백했다
잘 익은 호박 빛깔을 내었고
벼 낱새처럼 새뜻했다
우시장에 모인 아버지들의 텅빈한 안부 인사 같았고
떡집 아주머니의 손길 같았다.
빨랫줄에 널린 빨래처럼 편한 나의 사투리에
도움이 필요하지 않았다
호치키스로 철하지 않아도 되었고



인터넷 검색이 필요 없었다
월말 이자에 쫓기지 않았고
일기예보에 귀 기울이지 않았다
흙냄새 나는 사람들의 사투리를 태운
시내버스 운전사의 어깨가 넉넉했다
구멍가게 할머니의 얼굴이 사과처럼 빨랐고
우제국에서 나온 사람들이 여유롭게 햇살을 받았다
이발사들의 가위질 소리가 송충처럼 구수했고
신문 대금 수금원의 눈빛이 착했다.

요즘은 아침저녁으로 날씨가 서늘하고 한낮에는 뜨겁다. 햇살에 힘입어 골목골목 담장너머로 감, 대추, 석류들이 탐스럽게 익어간다. 저부지런한 자연을 보며 그 자연에 합류하지 못하는 자신이 부끄럽다.

추석 전날엔 오랜만에 비가 억수처럼 오는데 어머니와 나는 버스를 타고 지하철을 타고 멀리 있는 수산시장에 갔다. 한 마리에 10만원이 훨씬 넘는 키크랩(왕게) 두 마리를 어머니는 주저하지 않고 골라서는 삶아 포장해 달라고 했다. 1년에 한두 번 보는 귀여운 외손녀들이 추석날 오기에 일일백 원도 아끼시는 어머니가 그날은 돈이 아까운 게 전혀 없으신 것 같았다.

다음날 아침 가족들 모두 팔공산 고향마을에 갔다. 일가친척들이 다 함께 모여 시골집에서 합동제사를 지냈다. 혼자서 어린 두 아이를 일다니면서 키우느라 고생하던 6촌동생은 새장가를 들어 반듯한 가족의 모습을 갖추었다. 명절 때마다 늘 주눅들어 보이던 두 아이도 새엄마가 생기고 하니 얼굴에 생기가 돌고 발랄해졌다. 또 다른 나의 6촌동생은 정신 지체장애가 있는데 명절 때마다 보면 언제나 밝고 명랑한 모습이다. 그의 누나와 부모가 되는 5촌 아제내외가 늘 따듯이 보살피어서 그런 것 같다. 작은집에 사촌 여동생도 이혼을 하고 혼자서 두 아이를 키우고 있는데 그나마 작은 아버지 내외와 사촌 남동생이 신경 써서

함께 돌보니 아이들이 늘 명랑하다.
사람들에게 누구나 고향의 뒷산이나 엄마 품같이 푸근하게 비비고 안길 구석이 있어야 마음도 안정되고 살맛이 난다. 특히 자라나는 청소년들에게는 그런 영원한 내편이 존재해야 정서적으로 안정감을 느끼며 잘 자랄 수가 있다는 것을 친척아이들을 보면서 새삼 깨닫는다. 제사를 모시고 어른들이 음복을 권하셔서 막걸리 반잔을 마시고 다시 뒷산 성모길에 올랐다. 가을 햇살을 맞으면서 정다운 시골의 골목길을 걸어 올라갔다. 올라가면서 바라보는 초록이 짙은 고향 뒷산이 참으로 아름답고 아늑했다. 늘 집안의 대소사로 일을 제일 많이 하시던 큰 어머니도 요양원 신세를 진지 오래되었는데 오늘 하루는 외출하셔서 부축을 받으며 함께 뒷산에 올랐다. 별초하느라 팔에 무리가 갔던지 통증이 와서 한의원엔 다녀왔다는 연세 많은 5촌 아제의 말씀을 듣고는 죄송한 마음이 들었다. 우리집안의 종손이 되는 5촌 조카는 오늘 시골에 오지 않았다. 모든 면에서 평등을 지키는 요즘 세대의 추세에 따라

명절도 추석은 아내집 행사에 참여하고 설날은 남편집 행사에 참석하기로 규칙을 정했기 때문이다. 어떤 신세대 가족은 명절이면 남편은 분가로 아내의 친정으로 간다고 한다. 신세대들이 진정으로 즐겁고 편안한 명절을 누리게 위해 만든 새로운 풍습을 구세대들은 탐탁치 못하게 느끼긴 하지만 끈대란 소리를 듣기 싫어 꼭 참기도 하고 한편 이해하려고 애쓰는 모습이다. 명절이 지나면 변호사들은 이혼상담으로, 정신병원은 명절 스트레스 치료로 뒤늦은 대목이라고 하는데 젊은이들의 새로운 풍습이 오히려 미리 큰 불씨를 끌 수 있는 현명한 방법일지도 모르겠다.
시골에서 돌아와서 저녁에는 형님내외와 누나들내외와 질녀들이 어머니내외에 오랜만에 모여서 그간 못다한 이야기로 웃음꽃을 활짝 피웠다. 형님 조카는 군대에 있는데 군생활을 잘해서 상장도 두 개나 받고 상사로부터 말뚝박으라고 권유받았다고 해서 모두가 한참을 웃었다.

서로 온정을 나누는 아름다운 추석이었기를

다른 어느 집안에서도 그러하겠지만 우리집안에는 고부갈등이 심해서 2년정도 형수님이 어머니내외에 오지 않았다. 두 분 다 성격도 좋으시고 대인관계도 원만하신데 사소한 문제로 갈등이 빚어진 것이다. 그런데 오늘은 형수님이 어머니께 찾아왔다. 내가 형수님께 바다처럼 넓은 마음으로 이해하라고 하니 자기 마음은 원래 태평양이란단. 내가 고통이 아니냐고 농담을 쳤다. 여하튼 어머니와 형수님이 화해를 해서 기분이 좋다.

큰누나의 큰질녀는 간호사라 오늘도 근무를 했는데 퇴근길에 소환을 받아서 다시 출근해야 한다면서 툴케이크와 인사만 남기고 돌아갔다. 업무량이 많아 바

짝 마르네다 지친 모습이 안쓰럽기 그지없다. 작은 질녀도 대학병원의 수술실에서 근무하는데 스트레스를 많이 받아 언제 사직서를 쓸까만 고민 중이란다. 큰병원에서는 보험수가가 낮아서 그런지 간호사와 의사의 일일당 담당하는 환자수가 너무 많은데 의사, 간호사뿐 아니라 환자를 위해서도 제도적 개선이 있어야 할 것 같다. 여하튼 온가족이 별탈없이 잘 지내는 모습을 보니 감사한 마음이 들었다.

추석은 주위분들에게 보살피 주심에 대해 감사를 드리고 또한 소외받고 어려운 이웃들을 한번 더 돌아보고 보살피드리는 절기다. 모든이가 작은 선물이라도 서로 주고받으며 온정을 나누는 아름다운 절기가 되었으면 한다.

사실 나는 올추석엔 돈선물도 받았다. 작은 누나의 큰 질녀가 첫월급을 탔다고 용돈을 줬다. 삼촌노릇도 못하고 용돈을 받으려니 견원적기가 그지없다. 또 하나의 돈선물은 4년전 우웃값 미수고액으로부터의 송금이다. 그 고액은 아내가 먹는 우유나 우윳값이 밀리더라도 꼭 갚을테니 중지하지 말아달라고 해서 100만원 가까이 미수가 되도록 넣어주었다. 2년 전부터는 연락도 안달았는데 이번 추석 이를 전 연락을 주고 절반을 송금해 주었다. 돈도 돈이지만 나는 그가 약속을 지켜줘서 너무 고맙다. 나는 그가 하는 사업이 다시 활기를 회복했음에 축하의 말을 전했다. 문득 내가 20대 때 나 자신에게 한 약속이 떠올랐다. 이 땅 사회적 약자들과 고통을 함께 하며 그 고통을 해결하는 데 힘을 쏟겠다고 한 약속. 그 약속을 얼마나 실천하는지 하루하루 돌아보고 나 자신에게 질문을 하며 내태함에 일침을 가해야겠다. 나도 그처럼 나에게 한 오래된 약속을 지키고 싶다.\*

리준경/ 대구승리재단 책임이사