

WEBVTT

00:00:20.702 --> 00:00:21.615

안녕하세요?

00:00:21.642 --> 00:00:24.732

지식의 필라테스 강사 김태연입니다.

00:00:24.832 --> 00:00:28.644

오늘도 긴 하루 같은 자세로
공부나 작업을 하며

00:00:28.744 --> 00:00:30.224

일상을 보내셨나요?

00:00:30.324 --> 00:00:35.041

운동량이 부족한 탓에
불편한 곳이 많지만 깨어진 균형을

00:00:35.141 --> 00:00:37.345

바로 잡기가 어렵다고
느끼는 분들께

00:00:37.401 --> 00:00:40.492

도움이 될 만한 강의를
준비하였습니다.

00:00:40.592 --> 00:00:43.194

코어에 대한 이론적인 이해와 함께

00:00:43.294 --> 00:00:47.036

쉽게 따라 할 수 있는 동작도
소개해드리려고 합니다.

00:00:47.136 --> 00:00:51.239

첫 시간인 오늘은 우리 몸의
중심인 코어가 무엇인지

00:00:51.339 --> 00:00:55.815

코어 운동의 장점과
필요성에 대해서 설명해드리겠습니다.

00:00:55.915 --> 00:00:57.643

코어란 무엇인가?

00:00:57.743 --> 00:01:01.762

코어 운동이라는 말
아마 많이 들어봤을 텐데요.

00:01:01.862 --> 00:01:05.107

코어라는 영어 단어의
사전적 정의는

00:01:05.207 --> 00:01:10.240

무언가의 가장 중요한 부분
혹은 그 중심을 의미합니다.

00:01:10.340 --> 00:01:14.450

얇은 연필에도 심이 있고
건물마다 자재를 받치고 있는

00:01:14.550 --> 00:01:17.108
단단한 틀과 골격이 있죠.

00:01:17.208 --> 00:01:21.189
우리 몸에도 직립의 자세와
역동적인 움직임

00:01:21.289 --> 00:01:25.284
지지해 주는 코어라는
심부의 구조가 있어요.

00:01:25.384 --> 00:01:29.706
코어는 우리 몸 중심의
깊은 층에서 자세와 움직임을

00:01:29.862 --> 00:01:33.707
보조해 주기 때문에
이너유닛이라고도 불립니다.

00:01:34.608 --> 00:01:40.169
몸 심부의 중심이라고 할 때
여러분은 어느 위치를 떠올리나요?

00:01:40.269 --> 00:01:44.561
코어의 영역은 점이나
선이 아닌 가로, 세로 방향의

00:01:44.668 --> 00:01:49.346
면이 만나서 이루어지는
통 구조 전체를 의미합니다.

00:01:49.446 --> 00:01:54.224
이 영역 안에 있거나 통과하는
근육을 코어 근육이라고 하는데

00:01:54.324 --> 00:01:56.982
일반적으로 네 가지로 분류합니다.

00:01:57.082 --> 00:02:01.207
첫 번째, 심장 아래 복부와
흉부를 구분하는 위치의

00:02:01.345 --> 00:02:04.403
횡격막이 코어의
지붕 역할을 합니다.

00:02:04.503 --> 00:02:07.926
둘째는 골반 속에서
장기를 받쳐주는

00:02:08.026 --> 00:02:12.374
골반 기저근이 있는데
그게 코어의 바닥 역할을 하죠.

00:02:12.474 --> 00:02:16.165
주 호흡근인 횡격막이
마시는 숨에 이완하며

00:02:16.286 --> 00:02:19.212
골반 쪽으로 내려가면

골반 기저근이

00:02:19.312 --> 00:02:22.470

미세한 내부 압력의
변화에 반응합니다.

00:02:22.570 --> 00:02:26.688

이어지는 내쉬는 숨에
횡격막이 제자리로 올라가면

00:02:26.788 --> 00:02:30.665

골반 기저근 또한 탄성을
가지고 원위치로 돌아옵니다.

00:02:31.377 --> 00:02:34.811

셋째, 척추에 가장
가까운 근육 중 하나인

00:02:34.958 --> 00:02:38.568

다열근은 코어의 축,
기둥을 담당합니다.

00:02:38.668 --> 00:02:42.332

척추의 뼈 두 개 내지
네 개 사이를 이어주는

00:02:42.432 --> 00:02:47.776

여러 개의 다열근 다발이
척추 전체를 받쳐 몸을 세워주죠.

00:02:47.876 --> 00:02:51.908

또한 척추 안정성과
함께 마디마디의 미세한

00:02:52.008 --> 00:02:56.469

움직임을 만들어내는
척추 분절 간 가동성도 제공합니다.

00:02:57.240 --> 00:03:01.642

다열근처럼 척추 가까운
속 근육이 일을 하라는 명령을

00:03:01.825 --> 00:03:05.266

전달받지 못하고 힘을
쓸 일이 없어지면

00:03:05.366 --> 00:03:09.713

점점 더 그 기능을 잃게 되고
그러면 표면에 있는

00:03:09.864 --> 00:03:13.330

큰 근육들이 우세하게
발달해서 각 관절의

00:03:13.401 --> 00:03:17.723

고유한 움직임의 섬세한 조절이
어려워지게 되는 거죠.

00:03:18.479 --> 00:03:22.307

마지막으로 네 번째
근육은 코어의 영역을

00:03:22.407 --> 00:03:26.807

가로 방향의 넓은 밴드로
감싸는 복횡근입니다.

00:03:26.907 --> 00:03:32.043

복강 내 장기를 보호하고
깊고 깊게 내쉬는 숨에서

00:03:32.143 --> 00:03:34.301

수축하는 근육입니다.

00:03:34.401 --> 00:03:38.196

허리에서 받는 중력,
움직임에 따른 외부의 압력,

00:03:38.296 --> 00:03:41.794

신체의 무게를 분산시키는
역할을 하죠.

00:03:41.894 --> 00:03:46.219

기침이나 재채기를 할 때
아랫배에 손을 얹어보면

00:03:46.319 --> 00:03:49.747

복횡근의 수축을
느낄 수 있을 거예요.

00:03:49.847 --> 00:03:54.379

복근 중 가장 깊은 곳에
위치한 복횡근의 발달 없이

00:03:54.479 --> 00:03:56.891

걸 근육으로 몸통을 움직이게 되면

00:03:57.029 --> 00:04:00.858

척추에 인접한 구조물인
여러 인대나 디스크에

00:04:00.958 --> 00:04:04.604

무리가 가서 건강한 움직임에
제한이 생기게 됩니다.

00:04:04.704 --> 00:04:08.980

앞서 말한 횡격막,
골반 기저근, 다열근, 복횡근

00:04:09.080 --> 00:04:13.307

이 네 가지 근육 외에도
장요근, 요방형근, 내장근 등

00:04:13.477 --> 00:04:17.845

같은 근막적인 사슬에 속하는
다른 근육들 또한 우리 몸의

00:04:18.029 --> 00:04:22.667

중심과 균형에 중요한 코어로서의
역할을 하고 있습니다.

00:04:22.767 --> 00:04:27.050

복근 운동을 할 때 허벅지

안쪽의 힘이 중요한 것도

00:04:27.150 --> 00:04:32.635
허리나 등 근육 운동을 할 때
엉덩이 근육의 활성화가 필수적인 것도

00:04:32.735 --> 00:04:37.708
서로 같은 근막적인 움직임
사슬 내에 있기 때문입니다.

00:04:37.808 --> 00:04:42.676
이러한 코어 근육의 강화 운동이
필요한 이유는 무엇일까요?

00:04:42.776 --> 00:04:45.887
코어가 잘 쓰였다고 해서
눈에 보일 만큼의

00:04:45.987 --> 00:04:48.474
큰 움직임은 만들어지지 않습니다.

00:04:49.252 --> 00:04:54.640
그러나 코어가 잘 발달되어
있을 때는 앉았다 일어난다거나

00:04:54.740 --> 00:04:59.080
무게가 있는 짐을 들고
이동하거나 계단을 오르내리고

00:04:59.180 --> 00:05:02.207
약간의 시간 동안 일정한
자세를 유지하는 등의

00:05:02.307 --> 00:05:06.037
일상적인 움직임에 큰 제한이
생기지 않게 돼요.

00:05:06.137 --> 00:05:10.462
팔을 들거나 몸통을 돌리려는
큰 움직임 바로 직전

00:05:10.562 --> 00:05:15.748
몸의 안정성을 위해서 코어가
선행하며 감싸주고 있기 때문이죠.

00:05:15.848 --> 00:05:20.740
반대로 코어가 약할 때는
표면의 큰 근육들이 선행해서

00:05:20.840 --> 00:05:24.662
우세하게 쓰이기 때문에
척추나 골반 심부의

00:05:24.762 --> 00:05:27.328
안정성이 떨어질 수밖에
없게 됩니다.

00:05:27.428 --> 00:05:30.202
세수를 하기 위해서
몸을 굽혀 내리거나

00:05:30.302 --> 00:05:32.880

신발을 신은 뒤
몸을 일으켜 세우는 등의

00:05:32.980 --> 00:05:37.593

기본적인 동작에서도 불편이나
통증을 느끼게 되겠죠.

00:05:37.996 --> 00:05:42.166

노화와 중력은 거부할 수 있는
요소는 아닙니다.

00:05:42.266 --> 00:05:47.622

하지만 평소에 코어 강화 운동을
통해 몸의 중심이 단단히 세워지면

00:05:47.722 --> 00:05:51.835

외부의 힘을 분산시킬 수 있는
능력이 생기게 됩니다.

00:05:52.253 --> 00:05:55.406

뿌리가 깊은 나무는
세차게 부는 바람에

00:05:55.506 --> 00:05:59.763

가지가 흔들리기는 해도
그 근간을 잃지 않습니다.

00:05:59.863 --> 00:06:03.318

코어라는 뿌리가 깊숙이
자리를 잡고 있으면

00:06:03.418 --> 00:06:06.311

팔, 다리, 몸통이
큰 범위로 움직여도

00:06:06.411 --> 00:06:10.972

몸의 중심을 잃지 않게 되는
안정성을 갖게 되는 거죠.

00:06:11.578 --> 00:06:15.627

또한 코어는 허벅지나
어깨의 큰 근육들보다

00:06:15.727 --> 00:06:18.929

순간적으로 발휘할 수 있는
힘은 약하지만

00:06:19.029 --> 00:06:23.023

바른 자세를 유지하며 오래
버틸 수 있는 지구력이 좋아

00:06:23.123 --> 00:06:27.262

바르게 힘이 쓰이고 있다면
한 자세로 일정 시간 있어도

00:06:27.362 --> 00:06:30.482

쉽게 피로해지지 않는다는
특징이 있습니다.

00:06:31.517 --> 00:06:36.603

우리 몸은 굉장히 똑똑한 반면
움직임의 경제적인 효율성을

00:06:36.703 --> 00:06:40.640
따지기도 해서 자신에게
익숙한 방향과 힘으로만

00:06:40.740 --> 00:06:42.613
발달하려는 경향이 커요.

00:06:43.262 --> 00:06:48.391
코어 운동의 움직임들이 크거나
역동적이지 않아도 힘겨운 이유가

00:06:48.462 --> 00:06:53.728
평소 잘 쓰이지 않는 힘과 방향의
운동을 유도하기 때문입니다.

00:06:54.173 --> 00:06:57.910
바른 움직임 패턴을
반복적으로 각인시켜서

00:06:58.010 --> 00:07:03.026
몸이 기억하고 있는 나쁜 자세의
습관을 지우는 것이 우선되고

00:07:03.126 --> 00:07:08.449
그 위에 움직임에 대한 명령과
자극을 새롭게 입력하는 과정에서

00:07:08.549 --> 00:07:12.097
코어 운동의 큰 효과를
느낄 수 있습니다.

00:07:12.197 --> 00:07:15.649
이와 같은 코어의
이론적인 이해를 바탕으로

00:07:15.749 --> 00:07:20.371
다음 편에서는 여러 동작을 통해
스스로 코어의 상태를

00:07:20.527 --> 00:07:23.834
진단하고 강화하는 운동을
배워보겠습니다.