WEBVTT

00:00:20.785 --> 00:00:21.638
안녕하세요?

00:00:21.738 --> 00:00:24.565
지식의 강사 김태연입니다.

00:00:24.665 --> 00:00:28.883
건물을 세워 올릴 때
지층의 기반이 단단하지 않다면

00:00:28.983 --> 00:00:32.222
한층 한층 견고함을 갖기 어렵겠죠.

00:00:32.322 --> 00:00:36.692
앞으로 배울 상체, 하체와
전신의 운동을 할 때

00:00:36.792 --> 00:00:40.498
코어의 중심화 작용으로
움직임이 시작되지 않는다면

00:00:40.598 --> 00:00:45.785
부실한 기반 위에 불안정한 건물을
짓고 있는 것과 다르지 않습니다.

00:00:46.901 --> 00:00:51.113
하지만 우리 몸의 가장
깊은 곳에 있는 코어 근육들은

00:00:51.174 --> 00:00:55.633
순간적으로 큰 힘을 발휘해내는
표면의 근육들과는 달리

00:00:55.733 --> 00:00:58.953
그 힘을 쓰이는 것을 느끼기
어려울 수 있습니다.

00:00:59.053 --> 00:01:03.706
특히 학생이나 직장인들의
환경적인 특성상

00:01:03.806 --> 00:01:06.702
장시간 바르지 않은
자세로 있을 때는

00:01:06.802 --> 00:01:10.605
코어가 제 기능을 다하지 않고
게을러지기 때문에

00:01:10.705 --> 00:01:14.137
힘의 연결이 더욱더
멀어지게 됩니다.

00:01:14.237 --> 00:01:18.507
이번 편에서 배우게 될
여러 가지 코어 활성화 동작으로

00:01:18.607 --> 00:01:23.407

나의 코어는 제 역할을 다하며
몸의 축을 바로 잡아주고 있는지

00:01:23.507 --> 00:01:25.503
확인해 보도록 하겠습니다.

00:01:25.603 --> 00:01:30.895
특히 다음의 동작들을 통해서
제한이 느껴지는 움직임이 있다면

00:01:30.995 --> 00:01:34.744
내 몸이 주는 피드백에 맞게
앞으로의 운동에 대한

00:01:34.844 --> 00:01:37.631
접근도 다듬어볼 수 있도록
해 보겠습니다.

00:01:58.285 --> 00:02:02.537
첫 번째 동작은 고관절
움직임을 배워보는 시간입니다.

00:02:02.637 --> 00:02:08.160
먼저 머리와 등, 어깨,
갈비뼈, 골반이 매트에 닿고

00:02:08.260 --> 00:02:12.497
허리와 목에서는 약간의
자연스러운 오목한 커브를 가지고

00:02:12.597 --> 00:02:14.195
등을 대고 눕습니다.

00:02:14.295 --> 00:02:17.820
발바닥은 지면을 강하게 눌러주고요.

00:02:17.920 --> 00:02:21.800
이 상태에서 팔도 매트를
향해 무겁게 내려와 있어요.

00:02:21.900 --> 00:02:26.192
먼저 등 뒤쪽으로
숨이 들어가고 내쉬는 숨에

00:02:26.292 --> 00:02:29.281
몸통을 무겁게 바닥으로
가라앉힌 후에

00:02:29.381 --> 00:02:33.954
한쪽 다리씩 배꼽 위로
무릎을 들어주세요.

00:02:34.652 --> 00:02:38.758
다시 내쉬는 숨과 함께
발을 바닥으로 내려놓고

00:02:38.858 --> 00:02:41.954
반대쪽으로 교차해서 동작합니다.

00:02:42.054 --> 00:02:47.583
고관절에서 접히면서 무릎을 들어

올렸다가 내리기를 반복하고

00:02:47.683 --> 00:02:51.790
이때 들어 올리는 쪽의
골반과 반대쪽의 무릎이

00:02:51.890 --> 00:02:53.927
흔들리지 않게 유의합니다.

00:02:54.027 --> 00:02:59.734
내쉬면서 내려주고 마시는 숨에
고관절 앞쪽에서 접혀서

00:02:59.834 --> 00:03:04.088
몸통도 무겁게 바닥으로 내리고
다리를 내려놔주세요.

00:03:04.188 --> 00:03:07.838
한 번 더 하는 동안
목과 턱 앞쪽에서

00:03:07.938 --> 00:03:10.765
과한 긴장이 생기지
않도록 유의합니다.

00:03:11.071 --> 00:03:17.848
마지막으로 반대쪽 골반 안정성을
지키면서 골반을 들어 올려줍니다.

00:03:17.948 --> 00:03:21.754
특히 이렇게 다리를
들어 올리는 동작을 할 때는

00:03:21.854 --> 00:03:26.177
우리 몸의 몸통과 다리를
연결해 주는 유일한 하나의 근육인

00:03:26.277 --> 00:03:30.350
장요근이라는 근육의 활성화를
느낄 수 있어야 하는데요.

00:03:30.450 --> 00:03:35.832
많은 분이 허리에 통증이 있고
허리의 안정성이 떨어지는 경우에

00:03:35.932 --> 00:03:39.811
이 장요근 근육의 약화를
느끼게 된다고 합니다.

00:03:39.911 --> 00:03:44.692
그래서 다리를 접어서 올릴 때
복부 심부 깊은 곳에서

00:03:44.792 --> 00:03:48.002
다리를 끌어서 안으로 넣어서
들어 올릴 수 있는

00:03:48.102 --> 00:03:51.008
그런 깊은 움직임을
이해할 수 있어야 하고

00:03:51.108 --> 00:03:55.680
다리가 움직이느라 허리가
매트에서 많이 뜨게 되는 경우

00:03:55.858 --> 00:04:00.262
그 또한 디스크나 인대에 과한
무리를 줄 수 있기 때문에

00:04:00.362 --> 00:04:05.363
허리는 시작 자세를 끝까지
유지하면서 길게 척추의 길이를

00:04:05.463 --> 00:04:07.910
확보하고 있어야 하는
것도 유의해 주세요.

00:04:29.909 --> 00:04:33.225
두 번째 동작은 이렇게
네 발 기는 자세에서

00:04:33.305 --> 00:04:36.585
무릎을 떼거나 팔다리를
들어 올리는 동작인데요.

00:04:36.705 --> 00:04:40.119
이렇게 매트를 바라보고 있는
상태에 있어서는

00:04:40.219 --> 00:04:45.378
몸통이 바닥으로 꺼지면서 허리가
과하게 앞으로 쏟아지거나

00:04:45.478 --> 00:04:49.153
지면을 누르고 있는 어깨의
힘이 부족한 경우

00:04:49.253 --> 00:04:52.469
날개뼈가 이렇게 뜨는
경우가 생기게 돼요.

00:04:52.569 --> 00:04:56.213
그래서 이 시작 자세를
잘 유지하고 있는 것만으로도

00:04:56.313 --> 00:05:00.768
몸통 특히 어깨의 안정성과
복부를 척추 쪽으로

00:05:00.875 --> 00:05:04.728
더 깊숙이 끌어올리기 위한
심부 복근의 활성화로

00:05:04.828 --> 00:05:08.399
골반과 코어의 안정성을
느낄 수 있는 동작입니다.

00:05:08.499 --> 00:05:12.561
먼저 매트를 바라보고
어깨 아래에 손목이 위치하고

00:05:12.661 --> 00:05:16.411

골반 아래는 무릎이
위치하도록 아래를 바라보고

00:05:16.511 --> 00:05:20.172
엎드린 상태에서
머리끝과 꼬리뼈 끝이

00:05:20.272 --> 00:05:25.670
서로 양 끝으로 길어진다고 상상하고
등 뒤쪽으로 숨을 마시면서

00:05:25.770 --> 00:05:29.949
양 날개뼈 사이가 서로
멀어지도록 유지시켜주세요.

00:05:30.049 --> 00:05:34.433
이때 갈비뼈나 배꼽은 너무
매트 아래로 떨어지지 않도록

00:05:34.533 --> 00:05:40.078
내쉬는 숨에 복부를 척추 쪽으로
끌어당기고 있으면 됩니다.

00:05:40.178 --> 00:05:42.796
날개뼈 양 사이가 멀어지기 위해서

00:05:42.896 --> 00:05:46.417
어깨 앞쪽 쇄골로 양 끝으로
길어지고 있어요.

00:05:46.517 --> 00:05:52.289
이 상태에서 발가락을 접어
세우고 여기에서 숨을 마셨다가

00:05:52.389 --> 00:05:57.307
준비하고 내쉬면서 무릎을
매트에서 떼어 올려보겠습니다.

00:05:57.407 --> 00:06:00.614
이 자세로 세 카운트 정도
유지하면서

00:06:00.714 --> 00:06:04.543
본인 골반의 안정성을 평가해
볼 수 있는 동작입니다.

00:06:04.643 --> 00:06:09.656
다시 내려놓고
5번~6번 정도 반복하면서

00:06:09.756 --> 00:06:13.521
내쉬는 숨에 손은 밀어내고
무릎을 떼주세요.

00:06:14.263 --> 00:06:18.748
골반에 커피 한 잔을 올려놓은
것처럼 수평을 유지하면서

00:06:18.848 --> 00:06:23.427
정수리와 꼬리뼈의 대조적인
힘의 방향을 느껴봅니다.

00:06:23.527 --> 00:06:27.207
같은 시작 자세에서 발등의
위치를 내려놓으면서

00:06:27.307 --> 00:06:30.709
팔다리를 뻗어내는
두 번째 변형을 해 볼게요.

00:06:30.809 --> 00:06:34.936
이 상태에서 똑같이 날개뼈
사이는 넓게 멀리,

00:06:35.036 --> 00:06:39.942
쇄골도 양옆으로 길어지고
한 번씩 오른팔을 앞으로 길게

00:06:40.042 --> 00:06:44.729
뻗어내는 동안 몸통은 직사각형을
유지하기 위해서 노력해 주세요.

00:06:44.829 --> 00:06:48.771
다시 팔을 내려놓고 이번에는
왼 다리를 뒤쪽으로

00:06:48.871 --> 00:06:54.319
길게 보낸다고 생각하면서
두 골반의 높이를 체크합니다.

00:06:54.419 --> 00:06:58.451
다시 내려주고 이번에는
왼팔을 앞으로 보내면서

00:06:58.551 --> 00:07:03.735
오른팔 다시 내려놓고
정수리 길이, 꼬리뼈 대조 유지하며

00:07:03.835 --> 00:07:09.102
오른 다리를 뒤로 길게 뽑아내면서
골반 앞을 함께 열어줘요.

00:07:09.202 --> 00:07:15.047
이제 내려놓고 오른팔과
왼 다리를 동시에 뻗어낼 때

00:07:15.147 --> 00:07:19.369
골반과 어깨의 직사각형 상자
모양을 유지해 주고요.

00:07:19.469 --> 00:07:24.296
다시 내려놓고 반대 팔과
다리로 똑같이 동작합니다.

00:07:24.321 --> 00:07:27.931
이때 팔을 뻗은 쪽의
등 근육과 뻗은 다리 쪽의

00:07:28.083 --> 00:07:32.703
엉덩이 근육에 집중해서
몸통의 높이를 지켜주세요.

00:07:32.803 --> 00:07:37.176
팔다리 내려놓고 그대로
골반을 뒤로 보내면서

00:07:37.276 --> 00:07:39.985
팔꿈치 앞쪽을 길게 이완해 주세요.

00:07:40.150 --> 00:07:43.860
등 쪽으로 크게 숨 쉬고
내쉬면서 천천히 일어나

00:07:43.960 --> 00:07:45.890
정면을 바라보고 앉습니다.

00:08:06.093 --> 00:08:10.229
세 번째 동작은 골반 가동성에
관련된 동작을 배워보겠습니다.

00:08:10.329 --> 00:08:15.647
보행을 할 때 골반은 앞으로
뒤로 또 위로 아래로 조금씩

00:08:15.747 --> 00:08:20.186
그리고 같은 면에서 회전의
모습으로 움직임을 갖게 되는데요.

00:08:20.286 --> 00:08:23.679
본인의 골반에 손을
올려놓고 걸어보면

00:08:23.779 --> 00:08:26.685
골반의 움직임을
느낄 수 있을 거예요.

00:08:26.785 --> 00:08:31.214
그런데 많은 경우 골반이
잘 움직이지 못하는 상태에서

00:08:31.314 --> 00:08:35.808
다리나 몸통을 쓸 때
안정성이 떨어지고

00:08:35.908 --> 00:08:40.024
너무 과한 긴장을 불러일으키게
되는 경우가 많습니다.

00:08:40.124 --> 00:08:45.129
그런데 지금 배워보는 동작으로
나의 골반은 잘 움직이고 있는지

00:08:45.229 --> 00:08:49.933
혹은 허리나 복부 쪽에서
과한 근육의 긴장이나 톤으로

00:08:50.033 --> 00:08:52.224
이 움직임을 방해하고 있지 않은지

00:08:52.324 --> 00:08:55.021
체크해 볼 수 있는
동작을 배워보겠습니다.

00:08:55.121 --> 00:09:01.501
두 다리는 골반 너비로 서서
손을 골반 능선 위에 올려주고요.

00:09:01.601 --> 00:09:05.398
무릎은 살짝 힘을 풀어서
골반이 잘 움직일 수 있게

00:09:05.498 --> 00:09:07.471
위치해 주면 됩니다.

00:09:07.571 --> 00:09:12.149
이 움직임의 시작을 꼬리뼈로
시작할 수 있는지 보면 되는데요.

00:09:12.249 --> 00:09:17.108
살짝 골반을 안쪽으로 말아서
꼬리뼈가 무릎 사이로

00:09:17.208 --> 00:09:21.007
들어올 수 있게 이동했다가
그 반대편 꼬리뼈가

00:09:21.107 --> 00:09:25.069
바깥쪽으로 돌아가면서
골반이 앞으로 기울어지는

00:09:25.169 --> 00:09:26.684
움직임을 만들어주세요.

00:09:26.784 --> 00:09:31.237
다시 안쪽으로 말아서 꼬리가
무릎 사이로 들어오게.

00:09:31.337 --> 00:09:34.364
이때 이 움직임에 제한이
느껴지는 분들은

00:09:34.464 --> 00:09:39.427
허리 아래쪽 근육이 많이 긴장되어
있는 상태라고 보면 되고

00:09:39.527 --> 00:09:44.554
골반을 다시 앞쪽으로 기울이면서
엉덩이 사이가 벌어지고

00:09:44.654 --> 00:09:49.456
배꼽이 아래쪽을 향하게 해야 하는데
이 음직임이 불편한 분들은

00:09:49.556 --> 00:09:53.203
복부 앞쪽에 긴장이 많이
되어 있다는 신호입니다.

00:09:53.303 --> 00:09:57.082
그래서 골반이 최대한의
움직임을 가지면서

00:09:57.182 --> 00:10:02.386
최대 범위로 뒤쪽, 앞쪽으로
움직이기를 6회~8회 정도

00:10:02.560 --> 00:10:06.523
반복하면서 왼쪽, 오른쪽
골반의 차이도 느껴보고

00:10:06.623 --> 00:10:13.194
다시 배꼽을 안으로 쏙 넣으면서
복부 근육의 텐션을 느끼거나

00:10:13.294 --> 00:10:17.500
다시 배꼽을 풀어서 꼬리뼈를
바깥쪽으로 보내면서

00:10:17.600 --> 00:10:21.082
허리 근육의 적절한 장력을
느껴보도록 할게요.

00:10:21.182 --> 00:10:26.481
반복하면서 뒤꿈치로는
지면을 강하게 눌러주고

00:10:26.581 --> 00:10:32.477
끝나면 무릎을 펴서 그대로 팔을
차렷 아래로 내려주면 됩니다.

00:10:33.909 --> 00:10:37.707
일을 처리할 때는 계획적인
접근이 필요하죠.

00:10:37.807 --> 00:10:42.279
코어가 중심이 되어 상체, 하체,
몸통을 쓸 줄 아는 것은

00:10:42.379 --> 00:10:46.510
효율적인 움직임을 위한 하나의
계획적인 전략입니다.

00:10:46.610 --> 00:10:49.970
그리고 이 전략이
더욱 효율적이기 위해

00:10:50.070 --> 00:10:53.121
반드시 병행되어야 하는
것이 하나 있습니다.

00:10:53.221 --> 00:10:55.823
바로 호흡입니다.

00:10:55.923 --> 00:10:59.511
바른 자세와 호흡이
상호 긴밀히 작용할 때

00:10:59.611 --> 00:11:03.396
코어 운동의 효과가 훨씬
더 크기 때문입니다.

00:11:03.496 --> 00:11:08.181
다음 편에서는 무의식 속에
있는 호흡을 의식으로 불러내서

00:11:08.281 --> 00:11:12.391

코어 운동 중에는 물론
일상생활에서도 활용하면

00:11:12.557 --> 00:11:15.353
좋을 호흡 동작들을
배워보겠습니다.