

## WEBVTT

00:00:20.796 --> 00:00:21.742

안녕하세요?

00:00:21.842 --> 00:00:24.370

지식의 강사 김태연입니다.

00:00:24.545 --> 00:00:28.615

구부정한 자세로 스마트폰이나  
컴퓨터의 화면을 보는

00:00:28.640 --> 00:00:31.047

모습을 흔하게 접하게 됩니다.

00:00:31.147 --> 00:00:35.140

이 자세가 지속되는 경우  
4, 5kg에 달하는

00:00:35.240 --> 00:00:38.292

머리의 무게가 그대로  
앞으로 실리게 되죠.

00:00:38.392 --> 00:00:41.594

목에서 이를 제대로  
분산시킬 수 없어서

00:00:41.694 --> 00:00:45.853

그 하중이 등뼈나 날개뼈에  
영향을 주게 되고

00:00:45.953 --> 00:00:48.899

그래서 뻣뻣함을 느끼게  
되는 경우가 많고요.

00:00:48.999 --> 00:00:53.355

이번 주체인 지친 척추를  
되살리는 상체 운동 편에서는

00:00:53.455 --> 00:00:57.533

머리, 목, 어깨의  
조화로운 정렬을 맞춰서

00:00:57.633 --> 00:01:01.099

팔, 몸통을 움직이는  
동작들을 소개해드리겠습니다.

00:01:01.797 --> 00:01:06.020

바른 정렬 안에서 운동을  
함으로써 척추에 가해지는

00:01:06.120 --> 00:01:11.202

압력을 덜어주고 목, 어깨의  
깨어진 균형을 바로 잡아서

00:01:11.302 --> 00:01:15.807

관절의 부담도 덜어주고  
상체 움직임의 범위를

00:01:15.907 --> 00:01:18.034

회복시키는 데 초점이 있습니다.

00:01:18.584 --> 00:01:23.340

그럼 머리, 목, 어깨의 바른  
정렬을 한번 살펴보겠습니다.

00:01:24.328 --> 00:01:30.460

쿼터 아래에서부터 어깨 중앙까지  
직선으로 내려오는 축이 하나 있고

00:01:30.560 --> 00:01:34.638

목은 자연스러운 앞쪽으로  
볼록한 커브를 가집니다.

00:01:34.876 --> 00:01:38.367

보통 머리가 앞으로  
나아가 있는 시간이 길어서

00:01:38.467 --> 00:01:42.191

목의 앞쪽 근육들이 원래  
길이보다 더 늘어나

00:01:42.291 --> 00:01:44.255

약화되어 있는 경우가 많고요.

00:01:44.355 --> 00:01:49.598

반면 목의 뒤쪽은 점점 더  
타이트해지고 굳게 되겠죠.

00:01:49.698 --> 00:01:54.886

머리를 굳게 세워서 목 근육의  
앞뒤 균형을 찾아준다는 건

00:01:54.986 --> 00:01:58.226

힘을 쥐서 목을 굳게 하면서까지

00:01:58.326 --> 00:02:01.685

턱을 내리고 목을 세우는 걸  
말하지는 않고요.

00:02:01.785 --> 00:02:06.972

정수리를 가볍게 위를 향해 끌어올리고  
턱 또한 가볍게 몸 쪽으로

00:02:07.072 --> 00:02:11.334

당긴 상태에서 목을 바르게 세워  
올리는 연습이 필요합니다.

00:02:33.398 --> 00:02:37.472

첫 번째 동작 월 시리즈  
팔 들어 올리기입니다.

00:02:37.572 --> 00:02:42.276

벽은 운동 중에 활용하기에 굉장히  
좋은 장소가 될 수 있는데요.

00:02:42.376 --> 00:02:47.744

내가 팔이나 다리를 움직이는 동안  
고정되어 있어야 할 부분에 대해서

00:02:47.844 --> 00:02:51.637

피드백을 주기도 하고  
몸통을 붙여놓고 팔을 쓰면서

00:02:51.737 --> 00:02:57.041  
더 멀리 뻗어지는 느낌에 대한  
인지를 하기에 좋은 장소죠.

00:02:57.141 --> 00:03:02.337  
이번에는 몸통 전체를 벽 쪽에  
붙여놓고 자세를 취할 텐데

00:03:02.437 --> 00:03:07.163  
머리 뒤쪽에서부터 어깨 전체,  
갈비뼈와 골반까지

00:03:07.263 --> 00:03:10.544  
다 벽에 붙인 상태에서  
두 걸음 정도 앞으로 걸어 나와

00:03:10.644 --> 00:03:14.306  
뒤꿈치를 붙이고  
다리 안쪽을 더 가깝게

00:03:14.406 --> 00:03:18.142  
중심으로 모아서 서 있으면  
시작 자세가 돼요.

00:03:18.242 --> 00:03:23.444  
이 상태에서 두 팔을  
어깨 앞쪽까지 들어 올렸다가

00:03:23.544 --> 00:03:28.043  
머리 근처까지 올라가서  
팔을 양옆으로 벌려주고

00:03:28.143 --> 00:03:30.329  
다시 시작 자세로 내려옵니다.

00:03:30.429 --> 00:03:35.199  
이때 유의해서 봐야 할  
부분이 바로 허리인데요.

00:03:35.299 --> 00:03:39.684  
팔이 올라가면서 등 뒤쪽이나  
허리가 과하게 뜨거나

00:03:39.784 --> 00:03:44.492  
골반이 앞쪽으로 기울어지지  
않는지 팔이 올라갈 때도

00:03:44.592 --> 00:03:48.947  
등을 더 붙일 수 있도록  
유의해서 팔을 움직여주세요.

00:03:49.047 --> 00:03:52.634  
팔이 올라가면서 숨을  
마시고 내쉬면서

00:03:52.734 --> 00:03:56.517  
팔을 다시 몸통 중심으로  
모아주면 됩니다.

00:03:56.617 --> 00:04:01.718  
이 자세에서 팔 움직이기를  
5회~6회 정도 반복하고

00:04:02.251 --> 00:04:05.764  
방향을 바꾸어서 반대로  
동작하기도 합니다.

00:04:24.040 --> 00:04:27.972  
두 번째는 엎드려서 상체를  
들어 올리는 운동입니다.

00:04:28.072 --> 00:04:31.409  
날개뼈는 팔의 힘을  
정확하게 쓰기 위해서

00:04:31.509 --> 00:04:33.580  
굉장히 중요한 요인이 됩니다.

00:04:33.680 --> 00:04:37.824  
뒤에 있어서 잘 보이지도 않고  
그 쓰임을 잘 인지하기도

00:04:37.924 --> 00:04:41.681  
어렵겠지만 사실 날개뼈는  
흉곽이라고 부르는

00:04:41.781 --> 00:04:45.208  
등의 위쪽에 납작하게  
밀착되어 있으면서

00:04:45.308 --> 00:04:49.575  
동시에 가슴은 살짝 들어 올리는  
형태를 띠게 되어야

00:04:49.615 --> 00:04:52.406  
팔의 힘을 제대로  
쓸 수 있게 되는 거죠.

00:04:52.506 --> 00:04:55.503  
머리나 목, 어깨의  
바른 정렬을 위한

00:04:55.603 --> 00:04:59.189  
날개뼈의 위치를 배울 수 있는  
동작을 배워보겠습니다.

00:04:59.289 --> 00:05:02.843  
먼저 배를 대고 매트에  
엎드린 상태에서

00:05:02.943 --> 00:05:05.639  
두 손을 포개  
이마 아래에 대주세요.

00:05:05.739 --> 00:05:09.292  
여기에서 골반의 위치도  
굉장히 중요한데

00:05:09.392 --> 00:05:14.077

골반뼈의 앞쪽과 아래쪽  
치골이라는 푹 튀어나온 뼈들이

00:05:14.177 --> 00:05:18.672

다 매트에 닿아 있도록 하고  
다리는 뒤로 길게 뻗어서

00:05:18.772 --> 00:05:23.968

뒤꿈치까지 내 힘을 길게 바깥쪽으로  
내려놓는다고 생각해 주고요.

00:05:24.068 --> 00:05:27.907

배꼽은 더 등 쪽으로  
안으로 깊숙이 넣어서

00:05:28.007 --> 00:05:32.186

앞쪽의 배가 처져 있지 않도록  
유의하면서 들어 올려야

00:05:32.286 --> 00:05:36.970

허리가 과하게 꺾이면서  
아프지 않을 수 있을 거예요.

00:05:37.070 --> 00:05:41.444

이 상태에서 마시면서  
정수리 앞쪽으로 길게

00:05:41.544 --> 00:05:45.084

척추가 길어져서 상체를  
들어 올렸다가

00:05:45.184 --> 00:05:50.190

내쉬는 숨에 그 길이를 유지하면서  
내려오기를 반복하는데요.

00:05:50.290 --> 00:05:54.495

마시는 숨에 올라올 때  
아래 팔뼈가 뜨지 않도록

00:05:54.595 --> 00:05:57.468

더 지그시 매트를 누르며  
상체를 들어 올리고

00:05:57.568 --> 00:06:00.997

내쉬면서 원위치로 내려가세요.

00:06:01.097 --> 00:06:06.803

아래팔을 누르고 마시며  
올라올 때 날개뼈가 더 몸통에

00:06:06.903 --> 00:06:10.648

납작하게 붙어있으면서  
앞쪽 가슴이 열리고

00:06:10.673 --> 00:06:16.091

내쉬는 숨에 다시 아래로 날개뼈가  
뜨지 않도록 길게 내려가세요.

00:06:34.856 --> 00:06:39.448

세 번째는 네 발 기는 자세에서  
몸통의 측면 그리고 앞쪽,

00:06:39.548 --> 00:06:44.018  
척추의 회전을 유도하면서  
이완해 보는 동작을 배워볼 텐데요.

00:06:44.118 --> 00:06:49.810  
가슴 앞쪽과 몸통 옆쪽을 이완하고  
스트레칭 할 수 있는 동작을

00:06:49.910 --> 00:06:51.487  
배워보도록 하겠습니다.

00:06:51.607 --> 00:06:55.686  
네 발 기는 자세에서 어깨  
아래 손목이 있던 손의 위치를

00:06:55.766 --> 00:07:00.370  
조금 더 앞쪽으로 이동시켜서  
내가 몸통을 뒤로 보내기에

00:07:00.470 --> 00:07:02.533  
좋은 공간을 만들어주고요.

00:07:02.633 --> 00:07:05.262  
골반 아래 무릎이  
있는 건 똑같아요.

00:07:05.362 --> 00:07:09.307  
이 상태에서 고관절  
앞쪽에서 몸통을 접으면서

00:07:09.407 --> 00:07:13.491  
겨드랑이 아래쪽을 길게  
스트레칭 해 준다고 생각하면서

00:07:13.518 --> 00:07:17.252  
내려갔다가 다시  
원위치로 돌아오세요.

00:07:17.352 --> 00:07:22.765  
손바닥으로 매트를 밀어내면서  
골반을 뒤로 주저앉히듯이

00:07:22.865 --> 00:07:28.417  
내려가고 다시 원위치로 돌아오면서  
몸통을 제자리로 가져오고요.

00:07:28.517 --> 00:07:32.632  
손바닥이 떨어지면서 꼬리뼈는  
더 뒤쪽으로 내려가고

00:07:32.732 --> 00:07:37.044  
겨드랑이 아래쪽 날개뼈를  
더 위로 끌어올려 주면 되고요.

00:07:37.144 --> 00:07:41.180  
다시 제자리로 돌아오면서  
원위치를 찾아주세요.

00:07:41.280 --> 00:07:44.045  
이번에는 척추의 회전을

유도해 볼 텐데

00:07:44.145 --> 00:07:48.301

이 상태에서 손을 다시  
원래대로 어깨 아래에 두고요.

00:07:48.401 --> 00:07:52.207

한쪽 손을 반대쪽 몸통과  
팔 사이로 집어넣으면서

00:07:52.307 --> 00:07:54.376

척추를 회전해 보겠습니다.

00:07:54.476 --> 00:07:58.833

반대쪽 팔꿈치는 살짝 접어주고  
다시 원위치로 돌아와서

00:07:58.933 --> 00:08:02.022

반대 팔로 교차해서  
동작해 볼게요.

00:08:02.457 --> 00:08:07.818

이때 골반이 틀어지지 않도록  
수평을 유지하고 다시 원위치.

00:08:07.918 --> 00:08:12.929

척추가 회전하면서 가져오게  
되는 이완과 스트레칭을

00:08:13.029 --> 00:08:18.436

몸통 옆구리 쪽에서 느껴볼 수 있게  
다시 원위치로 돌아오고

00:08:18.536 --> 00:08:22.669

뼈 마디마디 사이사이가  
다 같이 늘어날 수 있도록

00:08:22.769 --> 00:08:24.078

동작해 주면 됩니다.

00:08:51.913 --> 00:08:56.022

마지막으로 필라테스 푸시업 시리즈를  
함께 배워보도록 하겠습니다.

00:08:56.122 --> 00:09:00.547

척추의 유연성과 어깨의  
안정성이 함께 있지 않고 하는

00:09:00.647 --> 00:09:02.867

팔 운동은 큰 효과가 없습니다.

00:09:02.967 --> 00:09:07.272

그런 의미에서 조셉 필라테스의  
매트 운동 중 푸시업 시리즈는

00:09:07.372 --> 00:09:10.913

그 두 가지를 함께  
강화할 수 있는 좋은 동작입니다.

00:09:11.013 --> 00:09:16.386

먼저 매트 끝 쪽에

바른 자세로 머리, 정수리 끝과

00:09:16.486 --> 00:09:20.044

꼬리뼈 끝, 뒤통치 끝이  
같은 선상에 있도록 하고

00:09:20.144 --> 00:09:24.059

이 상태에서 팔을  
들어 올리면서 등 뒤쪽이

00:09:24.159 --> 00:09:27.945

과하게 긴장되거나  
꺾이지 않도록 유의합니다.

00:09:28.045 --> 00:09:34.794

여기에서 머리에서부터 몸통을  
숙여서 아래로 굴곡하며 내려가서

00:09:34.894 --> 00:09:39.583

손이 매트에 닿을 때까지  
필요하다면 무릎을 접어도 좋아요.

00:09:39.683 --> 00:09:43.736

이 상태에서 손 걸음으로  
앞으로 걸어 나가도록 해서

00:09:43.836 --> 00:09:49.419

몸통이 머리에서부터 뒤통치까지  
일직선 플랭크 자세를 만듭니다.

00:09:49.519 --> 00:09:55.193

이 상태에서 팔꿈치를 접어서  
아래로 푸시업을

00:09:55.354 --> 00:09:58.023

1회~3회 반복해 주구요.

00:09:58.123 --> 00:10:02.963

팔꿈치는 몸통 뒤쪽 골반 쪽으로  
접힐 수 있도록 하면서

00:10:03.063 --> 00:10:06.977

정수리와 뒤통치 일직선을  
유지해 주세요.

00:10:07.077 --> 00:10:11.551

펴주고 이제 들어올 때도 마찬가지로  
머리부터 안으로 넣어서

00:10:11.680 --> 00:10:16.440

몸통을 둥그랗게 말아  
시작 자세로 돌아올 때도

00:10:16.540 --> 00:10:19.931

복부의 힘으로 내 몸통을  
세워 일으킵니다.

00:10:20.031 --> 00:10:23.835

다시 팔이 머리 위로 올라갈 때  
허리가 꺾이지 않는지

00:10:23.935 --> 00:10:29.089  
유의해서 보고 머리에서부터  
아래로 숙이며 내려가서

00:10:29.189 --> 00:10:34.044  
손이 매트에 닿으면 세 걸음으로  
혹은 네 걸음으로 걸어 나가

00:10:34.144 --> 00:10:37.988  
총 시퀀스를 3회~5회  
반복하면 됩니다.

00:10:39.112 --> 00:10:43.649  
팔이 저리거나 등이 빠근하고  
심한 경우 두통이 생기는

00:10:43.819 --> 00:10:47.303  
큰 이유 중의 하나로 머리,  
목, 어깨의 바르지 않은

00:10:47.432 --> 00:10:49.033  
정렬을 들 수 있습니다.

00:10:49.896 --> 00:10:54.725  
특정 근육이 과하게 긴장되고  
그 사이로 지나가는 신경이

00:10:54.825 --> 00:10:57.940  
압박을 받게 되거나  
혈관이 지나가야 하는

00:10:58.040 --> 00:11:00.327  
통로가 좁아졌기 때문이죠.

00:11:00.427 --> 00:11:04.131  
과한 근육의 긴장은  
뼈의 위치도 바꿔놓아서

00:11:04.231 --> 00:11:07.769  
어깨나 쇄골뼈의 높낮이가  
맞지 않기도 하고

00:11:07.869 --> 00:11:12.200  
머리의 위치를 가우똥하게  
기울어지도록 할 때도 있습니다.

00:11:12.965 --> 00:11:15.867  
틀이 바로 잡혀 있지  
않은 상태에서

00:11:15.967 --> 00:11:20.446  
팔다리의 근력 운동을  
하더라도 심부의 안정성을

00:11:20.546 --> 00:11:24.952  
확보하지 않은 채 하는 운동은  
큰 효과를 낼 수 없습니다.

00:11:25.052 --> 00:11:29.222  
오늘의 상체 운동을 통해  
내 몸의 근육 불균형이나

00:11:29.322 --> 00:11:34.272

두 팔의 힘 차이가 자각된다면  
그 원인이 어디에 있는지

00:11:34.372 --> 00:11:38.197

고민해 보고 앞으로의 움직임에서  
이를 해소하기 위한

00:11:38.297 --> 00:11:40.314

노력을 기울여보는 게 어떨까요?