WEBVTT

00:00:19.957 --> 00:00:20.962
안녕하세요?

00:00:21.062 --> 00:00:23.856
지식의 강사 김태연입니다.

00:00:23.956 --> 00:00:27.601
현대인들이 깨어있는 중
가장 오랜 시간을 보내는 곳은

00:00:27.701 --> 00:00:30.295
다름 아닌 의자일 텐데요.

00:00:30.395 --> 00:00:34.348
의자에 바르게 앉아서 자세를
유지하는 것만으로도

00:00:34.448 --> 00:00:38.321
코어의 심부 근육들이 활성화되어
운동을 하고 있다는 것

00:00:38.421 --> 00:00:40.048
알고 계시나요?

00:00:40.148 --> 00:00:44.808
이 전략이 몸에 익숙해지도록
각인시킨다면 장시간 앉아

00:00:44.908 --> 00:00:48.188
공부나 일을 하는
경우에도 허리나 어깨에

00:00:48.288 --> 00:00:50.907
큰 무리를 주지
않을 수 있습니다.

00:00:51.007 --> 00:00:55.742
이번 수업에서는 집이나
학교 혹은 회사에서

00:00:55.842 --> 00:00:58.768
의자에 앉아 할 수 있는
코어 운동을 배워보도록 하겠습니다.

00:01:09.892 --> 00:01:14.480
먼저 의자에 바르게 앉는
법에 대해서 배워보도록 하겠습니다.

00:01:14.580 --> 00:01:17.288
가장 중요한 것이
의자의 높이입니다.

00:01:17.388 --> 00:01:20.257
발바닥을 지면에 두고 앉았을 때

00:01:20.357 --> 00:01:23.929
골반이 무릎보다 살짝
높은 것이 좋습니다.

00:01:24.029 --> 00:01:28.626
그래야 좌골뼈의 정상에서
골반을 중립으로 앉혀

00:01:28.726 --> 00:01:32.313
하체로 힘을 연결하기가
좋기 때문이죠.

00:01:32.413 --> 00:01:35.770
골반이 반드시 중립이어야
하는 이유는

00:01:35.870 --> 00:01:40.231
골반의 움직임 방향 그대로
척추의 커브와 길이에

00:01:40.331 --> 00:01:42.939
직접적으로 영향을
주기 때문입니다.

00:01:43.039 --> 00:01:47.565
예를 들어서 골반이
뒤로 기울어지게 되면

00:01:47.665 --> 00:01:50.264
허리는 둥글게 말리게 되고요.

00:01:50.364 --> 00:01:53.223
골반이 앞으로 과하게 기울어지면

00:01:53.323 --> 00:01:56.194
허리는 과하게 앞으로
꺾이게 되겠죠.

00:01:56.294 --> 00:02:00.150
이 두 위치의 가운데
지점에서 허리는 앞쪽

00:02:00.250 --> 00:02:03.549
혹은 뒤쪽으로 과한
활성화나 노력 없이

00:02:03.649 --> 00:02:07.066
자연스러운 요추의 커브를
살려낼 수 있습니다.

00:02:07.166 --> 00:02:09.118
다음은 발입니다.

00:02:09.218 --> 00:02:12.446
두 발은 골반보다 조금 넓게 두고

00:02:12.546 --> 00:02:16.640
균등한 무게와 면적으로
지면을 눌러주세요.

00:02:16.740 --> 00:02:21.107
발바닥 아래의 아치는
살짝 들어 올려주고

00:02:21.207 --> 00:02:25.336
발가락은 길게 펼쳐 내려놓고
뒤꿈치는 똑같은 힘으로

00:02:25.436 --> 00:02:27.084
아래로 향하게 해 주세요.

00:02:27.184 --> 00:02:31.225
이제 꼬리뼈는 의자에 길게
뿌리내리고 있는 상태에서

00:02:31.325 --> 00:02:36.762
정수리는 하늘로 가볍게
올라갈 수 있도록 위치해 주세요.

00:02:36.862 --> 00:02:41.990
이 상태에서 잊지 않아야 할
한 가지가 있다면 바로 호흡입니다.

00:02:42.090 --> 00:02:45.687
배꼽은 안으로 넣고
한 번 더 위 등 쪽으로

00:02:45.848 --> 00:02:49.348
끌어올린다는 생각을 하면서
호흡하는데요.

00:02:49.448 --> 00:02:53.253
내가 마시는 숨과 내쉬는
숨에 키가 달라지거나

00:02:53.443 --> 00:02:57.537
골반이나 허리의 모양이
달라지지 않도록 유의하면서

00:02:57.637 --> 00:03:02.930
마시는 숨, 내쉬는 숨
집중할 수 있도록 합니다.

00:03:14.271 --> 00:03:18.493
이번에는 앉은 자세에서 한쪽씩
다리 들기 운동을 해 보겠습니다.

00:03:18.593 --> 00:03:22.665
앞서 말씀드린 대로 바른 자세로
의자 위에 앉은 상태에서

00:03:22.765 --> 00:03:26.671
골반은 중립에 두고 어깨의
높낮이를 맞추고요.

00:03:26.771 --> 00:03:31.476
여기에서 골반의 안쪽에
뾰족하게 느껴지는 좌골이라는

00:03:31.576 --> 00:03:36.618
뼈 중심에 50:50
좌우 무게를 싣고 앉아주세요.

00:03:36.718 --> 00:03:39.121
오른쪽 다리부터 시작해 볼게요.

00:03:39.221 --> 00:03:43.105
박스의 길이를 그대로
유지하면서 오른쪽 무릎을

00:03:43.205 --> 00:03:47.045
배꼽 쪽으로 들어
올렸다가 다시 내려놓고

00:03:47.145 --> 00:03:52.947
반대쪽으로 다리를 교차해서
들어 올렸다가 내려놓기를 반복해요.

00:03:53.047 --> 00:03:57.658
내가 오른쪽 다리를 들어 올릴 때
50:50으로 실어놓은

00:03:57.758 --> 00:04:02.025
좌골뼈의 무게가 서로
달라지지 않도록 유의하면서

00:04:02.125 --> 00:04:04.688
똑같이 6회~8회 반복해 주세요.

00:04:16.732 --> 00:04:19.010
다음은 아치 앤 컬입니다.

00:04:19.110 --> 00:04:22.115
아무래도 의자에 오래
앉아 있다 보면

00:04:22.215 --> 00:04:26.013
뻣뻣하게 척추가 굳어진다는
느낌을 받을 텐데요.

00:04:26.113 --> 00:04:29.314
다음의 동작을 통해서
척추가 움직일 수 있는 범위를

00:04:29.455 --> 00:04:32.656
회복시켜주는 움직임을
배워보겠습니다.

00:04:32.756 --> 00:04:38.398
골반 중립에서 어깨가 골반이랑
같은 선상에 있도록 앉아주고요.

00:04:38.498 --> 00:04:42.577
두 손은 팔꿈치를 접어
머리 뒤편을 받쳐주세요.

00:04:42.677 --> 00:04:46.741
이때 팔꿈치가 살짝 시야
안에 있는 것이 중요해요.

00:04:46.841 --> 00:04:50.305
그래서 날개뼈를 등 쪽으로
밀착해서 내려놓고

00:04:50.405 --> 00:04:55.609
갈비뼈가 앞에서 벌어지지 않도록

안쪽으로 끌어넣은 상태입니다.

00:04:55.709 --> 00:05:00.019
여기에서 꼬리뼈를 시작으로
마시는 숨에 시선과 함께

00:05:00.119 --> 00:05:03.820
척추 전체를 아치 형태로
만들었다가

00:05:03.920 --> 00:05:10.400
내쉬는 숨에 시선과 함께
몸통 컬 동그랗게 모아주세요.

00:05:10.500 --> 00:05:15.851
허리가 열리는 것을 느껴주고
다시 꼬리뼈부터 시작해서

00:05:15.951 --> 00:05:18.398
몸통 전체를 아치 형태로 만들어서

00:05:18.498 --> 00:05:22.259
복부 앞쪽이 길게 열리는 것을
느껴주면 되고요.

00:05:22.359 --> 00:05:27.569
다시 꼬리뼈부터 시작,
허리가 안쪽으로 동그랗게 말려서

00:05:27.669 --> 00:05:31.550
손바닥으로 머리를 받치며
몸통 전체가 컬.

00:05:31.650 --> 00:05:37.991
다시 아치와 컬 이렇게 척추의
움직임만으로 6회~8회

00:05:38.091 --> 00:05:42.524
쉼 없이 반복하면서 척추가 잃었던
움직임을 회복시켜줍니다.

00:05:56.311 --> 00:06:00.648
이번에는 앉아서 할 수 있는
나선형의 척추 움직임입니다.

00:06:00.748 --> 00:06:04.382
몸통과 척추의 회전을
유도하는 동작인데요.

00:06:04.482 --> 00:06:08.905
아무래도 같은 자세로 오래
앉아 있게 되면 많이 움직여도

00:06:09.005 --> 00:06:12.157
앞으로나 뒤로밖에 움직임이
나오지 않게 되죠.

00:06:12.257 --> 00:06:14.833
그래서 척추가 고유하게
원래 가지고 있는

00:06:14.933 --> 00:06:18.381
이런 회전의 움직임이
많이 부족하게 돼요.

00:06:18.481 --> 00:06:22.414
바르게 앉은 상태에서
두 무릎을 이번에는 붙여서

00:06:22.514 --> 00:06:25.898
두 발바닥은 지면을 향해서
강하게 내려주고요.

00:06:25.998 --> 00:06:30.118
한쪽 팔을 머리 뒤에 받치고
그 반대쪽 손등으로

00:06:30.218 --> 00:06:34.788
반대쪽 무릎 바깥쪽에
위치하고 살짝 힘을 주면서

00:06:34.888 --> 00:06:37.938
손등과 무릎이 서로
저항하는 힘을 느껴주세요.

00:06:38.038 --> 00:06:42.947
이 상태에서 골반의 수평을
지키고 오른쪽 팔 쪽으로

00:06:43.047 --> 00:06:48.806
몸통을 돌려서 척추 전체가 더
길어진다고 생각하며 돌아갑니다.

00:06:48.906 --> 00:06:53.143
다시 원위치로 돌아올 때도
앉은키가 줄어들지 않게

00:06:53.243 --> 00:06:57.594
이번에는 마시는 숨이
회전하는 데 도움을 줄 거고요.

00:06:57.694 --> 00:07:01.311
팔꿈치 더 사선으로
길어진다고 생각하고

00:07:01.411 --> 00:07:04.785
내쉬면서 원위치로 돌아와 주세요.

00:07:04.885 --> 00:07:08.531
허리가 과하게 꺾이지 않도록
꼬리뼈와 정수리 길이를

00:07:08.631 --> 00:07:12.095
똑같이 맞춰주고
마시는 숨에 회전,

00:07:12.195 --> 00:07:15.651
내쉬는 숨에 다시
원위치로 돌아옵니다.

00:07:15.751 --> 00:07:20.490
반대쪽으로도 동일하게 이번에는

왼팔을 머리 뒤에 받쳐주고

00:07:20.590 --> 00:07:25.462
오른손등을 반대쪽 무릎에
받쳐서 약간의 힘을 주며

00:07:25.562 --> 00:07:27.571
무릎을 저항해 주고요.

00:07:27.671 --> 00:07:31.600
마시는 숨에 갈비뼈들이
뒤쪽으로 돌아가면서

00:07:31.700 --> 00:07:35.924
몸통을 회전하고 척추뼈
마디마디가 회전하는 걸 느끼고

00:07:36.024 --> 00:07:38.675
다시 원위치, 정면으로 돌아와요.

00:07:39.111 --> 00:07:44.525
다시 한 번 더 팔꿈치 견갑골에서
연결되는 힘을 느껴주고

00:07:44.625 --> 00:07:48.110
내쉬는 숨에 갈비뼈들이
원위치로 돌아오며

00:07:48.210 --> 00:07:51.428
척추 전체가 길어지는
상상을 합니다.

00:07:51.528 --> 00:07:55.561
다시 마지막으로 마시는
숨과 함께 손등으로 무릎을

00:07:55.586 --> 00:07:59.322
더 저항하면서 갈비뼈
사이사이를 열어주세요.

00:07:59.422 --> 00:08:04.837
이렇게 좌우 회전 방향을 각각
6회~8회 정도 반복해 주세요.

00:08:18.583 --> 00:08:21.905
같은 자세로 오래 앉아 있게
되면 우리 몸의 중심은

00:08:22.005 --> 00:08:25.029
본인이 편한 쪽으로
틀어지게 되는데요.

00:08:25.129 --> 00:08:29.167
아무리 바른 자세를 유지하고
앉아 있었다고 해도

00:08:29.267 --> 00:08:33.844
40분, 50분 정도에 한 번씩은
일어나서 물을 마시러 간다거나

00:08:33.944 --> 00:08:36.245

자리를 조금 걷는 것이 좋아요.

00:08:36.345 --> 00:08:39.966
이렇게 자리에 오래 앉아 있다가
일어나서 할 수 있는

00:08:40.066 --> 00:08:44.152
골반의 균형 혹은 이완 운동을
배워보도록 하겠습니다.

00:08:44.252 --> 00:08:46.078
두 가지를 배워볼 텐데요.

00:08:46.178 --> 00:08:50.159
처음에는 골반 바깥쪽 근육을
풀어주는 동작이에요.

00:08:50.259 --> 00:08:54.476
벽이나 손을 얹어놓고 균형을
잡을 수 있는 위치가 있다면

00:08:54.576 --> 00:08:58.232
그렇게 하면 되는데 손을
한쪽 벽 위에 올려주고요.

00:08:58.332 --> 00:09:04.100
바깥쪽 무릎을 가부좌로 틀어
접어서 허벅지 위에 올려주고

00:09:04.200 --> 00:09:07.906
그대로 골반을 뒤로
빼면서 앉아주세요.

00:09:08.961 --> 00:09:12.309
손은 그냥 자연스럽게
무릎 위에 올려놓으면 되고

00:09:12.409 --> 00:09:17.240
다시 일어나서 허벅지 뒤쪽과
골반 뒤쪽이 늘어나는 걸

00:09:17.340 --> 00:09:22.212
느끼면서 체중을 실어
뒤로 앉습니다.

00:09:22.312 --> 00:09:26.162
다시 위로 일어났다가
몸무게 전체를 실어서

00:09:26.262 --> 00:09:30.293
골반 앞쪽에서 접히며 아래로
내려갔다 일어났다를

00:09:30.393 --> 00:09:36.123
5회~6회 정도 반복한 후에
이번에는 마지막에 내려가서

00:09:36.223 --> 00:09:40.631
얹어놓고 있던 손으로 무릎을
살짝 아래로 눌러주면서

00:09:40.731 --> 00:09:44.395
스트레칭의 범위를
더 크게 해 주면 되고요.

00:09:44.495 --> 00:09:48.811
다시 세워 일으켰다가
다리를 내려주고 뒤돌아서

00:09:48.911 --> 00:09:52.716
같은 방법으로 반대쪽
동작을 해 주면 됩니다.

00:09:52.816 --> 00:09:56.546
두 번째 골반 균형을
되찾아주는 스트레칭 동작은

00:09:56.646 --> 00:10:00.318
골반의 앞쪽을 길게
열어주는 동작이에요.

00:10:00.418 --> 00:10:05.475
그래서 한쪽 무릎을 접어서
발목을 잡을 수 있는 분들은

00:10:05.575 --> 00:10:08.087
두 손으로 발목을 잡고
균형이 필요하다면

00:10:08.187 --> 00:10:10.838
한 손은 벽에 얹어놓아도
괜찮습니다.

00:10:10.938 --> 00:10:13.779
이 상태에서 두 무릎을
서로 모아서

00:10:13.923 --> 00:10:17.034
허벅지 안쪽을
강하게 붙여주고요.

00:10:17.134 --> 00:10:22.875
골반이 틀어지지 않도록 두 골반뼈가
정면을 향하도록 위치합니다.

00:10:22.975 --> 00:10:27.746
마찬가지로 꼬리뼈와 정수리는
계속 길게 서로 대조하면서

00:10:27.846 --> 00:10:31.146
복부 힘이 쓰이지 않을 수
없도록 하는 거죠.

00:10:31.246 --> 00:10:34.854
두 무릎은 서로 붙여서
허벅지 앞쪽이

00:10:34.954 --> 00:10:38.085
길게 늘어나는 느낌을
강조해 주고요.

00:10:38.185 --> 00:10:43.038

호흡하는 것 잊지 않고
마시는 숨에 척추 길게 내쉬면서

00:10:43.138 --> 00:10:48.068
배꼽을 안으로 더 넣어서
골반 앞쪽을 길게 열어주세요.

00:10:48.168 --> 00:10:51.861
다리를 내려주고 반대쪽
무릎을 접어서

00:10:51.961 --> 00:10:56.406
똑같이 무릎을 접은 상태에서
호흡을 3회~5회 정도

00:10:56.506 --> 00:10:59.882
심호흡하는 것으로 동작을
반복해 주기 바랍니다.

00:11:00.699 --> 00:11:04.470
지난 수업에서 설명한
이론을 토대로 소개해드린

00:11:04.570 --> 00:11:09.153
코어 동작들을 꾸준히 운동하면서
내 몸의 중심을 잡고

00:11:09.253 --> 00:11:13.636
틀어진 몸의 균형을 되찾는 시간이
될 수 있기를 바랍니다.

00:11:13.736 --> 00:11:14.880
감사합니다.