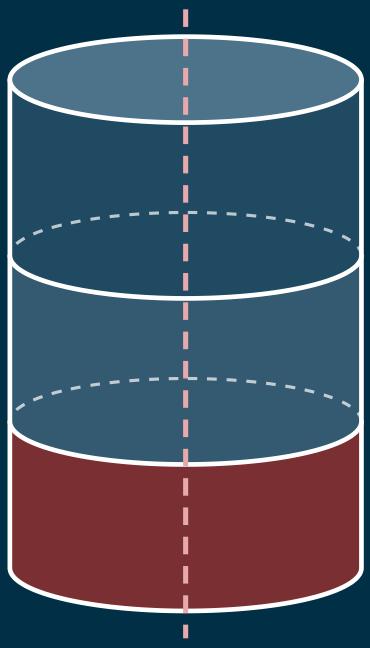
Healthcare
Rehabilitation Center
헬스케어재활센터

헬스케어 재활센터 방문 전 안내서

재활을 시작하시는 고객님께

메디컬 트레이닝, 축과 내압,
그리고 축-회전-회복 이야기



헬스케어 재활센터

센터장 이정규

CONTENTS

목차

1 메디컬 트레이닝, 일반 운동과 무엇이 다를까요?

2 헬스케어 재활센터는 어떤 분들이 방문하실까요?

3 재활 훈련 전, 반드시 알아야 할 기본 개념 필독

4 이정규 센터장의 임상철학: 축-회전-회복

5 고객님께 드리고 싶은 이야기

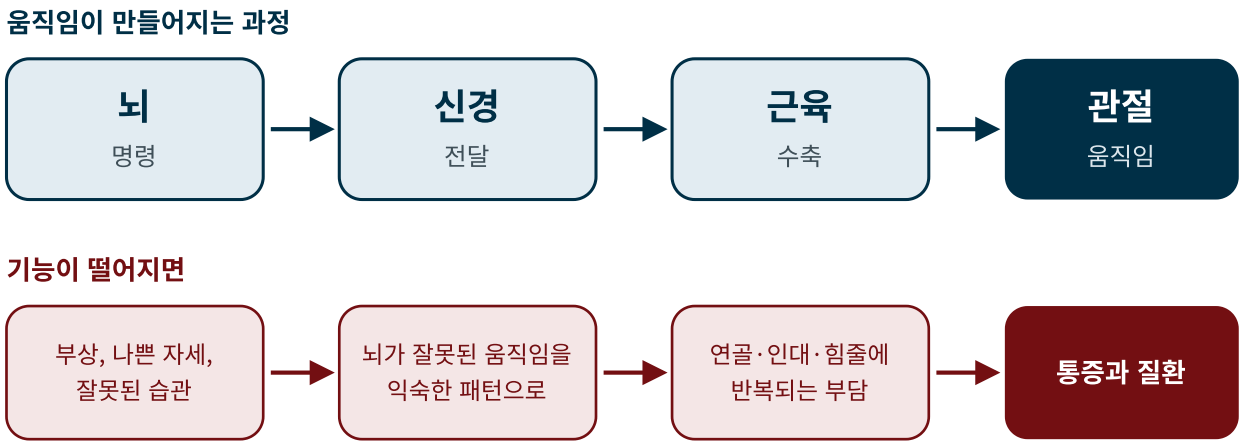
PART 1

메디컬 트레이닝,
일반 운동과 무엇이 다를까요?

모든 트레이닝에는 목적이 있습니다. 누군가는 힘을 키우기 위해서, 누군가는 체력을 높이기 위해 운동을 합니다.

> **메디컬 트레이닝의 목적은 분명합니다.**
> **바로 "기능 회복"입니다.**

우리 몸의 움직임은 이렇게 만들어집니다. 뇌와 신경이 근육에 명령을 보내고, 뼈에 붙어 있는 근육이 수축하면서 관절이 움직입니다.



그런데 부상이나 나쁜 자세, 잘못된 습관이 쌓이면 내 몸이 원래 가지고 있던 움직임의 기능이 떨어집니다. 그리고 뇌는 그 잘못된 움직임을 점점 익숙한 패턴으로 받아들입니다.

이 상태가 오래 지속되면 관절 주변의 연골, 인대, 힘줄 같은 연부조직이 반복되는 부담을 견디지 못하고 손상되기 시작합니다. 결국 통증과 질환으로 이어지게 됩니다.

헬스케어 재활센터의 메디컬 트레이닝은 바로 이 지점을 해결하고자 합니다.

먼저 고객님께서 내 몸의 문제를 정확히 인식하실 수 있도록 전문가와 함께 찾고, 그 문제를 해결하기 위한 재활 솔루션을 진행합니다.

> **겉으로 나타나는 증상에만 초점을 두는 것이 아니라, 문제의 원인을 찾아 근골격계 문제를 근본적으로 해결하는 것.**

그것이 메디컬 트레이닝이 일반 운동과 다른 점입니다.

PART 2

헬스케어 재활센터는 어떤 분들이 방문하실까요?

통증을 직접 없애고 염증을 가라앉히거나, 손상된 구조를 바로잡는 치료는 병원의 역할입니다.

헬스케어 재활센터는 내 몸의 근골격계 움직임 시스템에서 문제를 찾고, 기능적인 문제를 해결하는 곳입니다.

병원의 역할

- 통증을 직접 없애는 치료
- 염증을 가라앉히는 치료
- 손상된 구조를 바로잡는 치료

헬스케어 재활센터의 역할

- 근골격계 움직임 시스템에서 문제 찾기
- 기능적인 문제 해결
- 문제의 원인을 함께 해결

한 가지 예를 들어 보겠습니다.

허리디스크 진단을 받은 고객님이 디스크 자체의 구조적인 문제를 해결하고 싶으시다면, 이 경우에는 병원 진료가 먼저입니다.

하지만, 내 허리 디스크가 왜 문제가 되었는지 알고 싶으시다면 이야기가 달라집니다.

> **디스크 문제는 원인이 아니라 결과입니다.**

허리와 골반이 함께 몸의 중심을 잡아주는 "요추-골반 축"이 무너졌을 수도 있고, 잘못된 자세나 고관절의 문제 때문일 수도 있습니다.

그 원인을 함께 해결하기 위해 방문하시는 곳이 헬스케어 재활센터입니다.

> **어깨, 무릎, 척추 등 근골격계 움직임의 기능장애를 만성적으로 겪고 계신 분, 문제의 원인을 찾고 기능 회복을 원하시는 분이라면 잘 찾아오셨습니다.**

먼저 병원 진료를 받아 주세요

다만 최근에 다쳐 통증이 심하거나, 팔다리 저림, 감각 저하, 힘이 빠지는 느낌 같은 신경 증상이 있다면 먼저 병원 진료를 받고 방문해 주시기 바랍니다.

PART 3

재활 훈련 전, 반드시 알아야 할 기본 개념 필독

재활 훈련을 시작하시기 전에 꼭 알아두셨으면 하는 개념이 있습니다. 바로 축과 내압입니다.

모든 움직임에는 축이 있습니다

우리 몸의 모든 움직임에는 움직임의 기준이 되는 축이 있습니다.

축이 무너진 상태에서 움직이면 비효율적인 움직임이 나타납니다. 그리고 이 비효율적인 움직임이 반복되고 시간이 지나면, 관절 주변과 근육에 불균형이 생기게 됩니다.

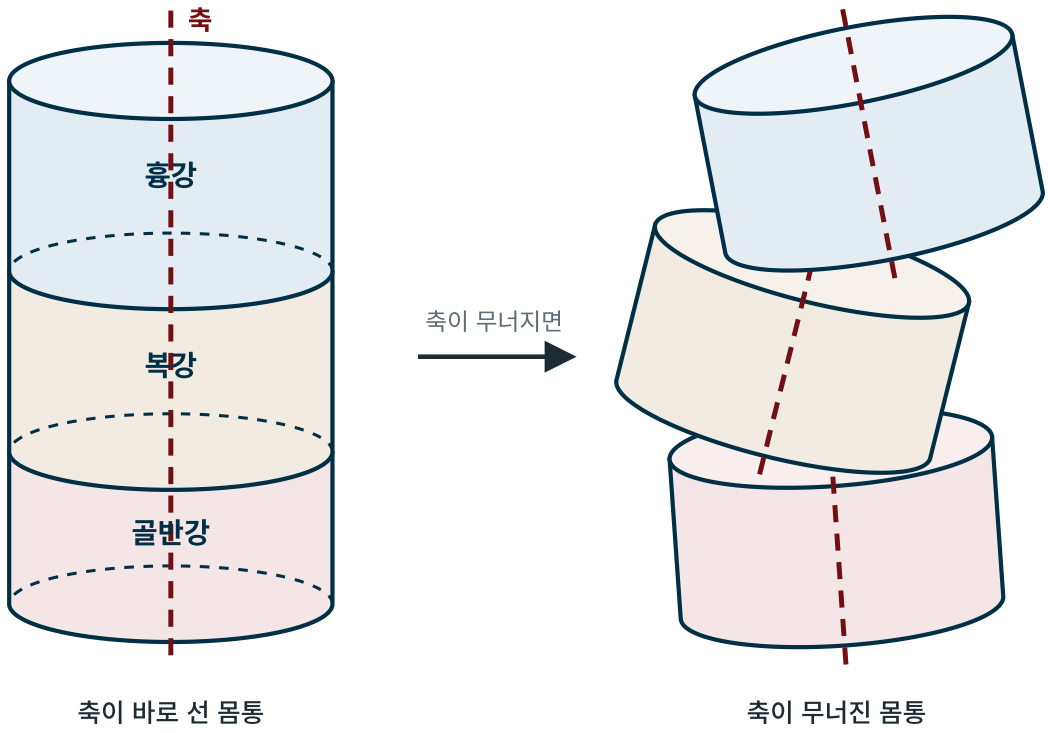


그림 1. 세 공간이 하나의 축 위에 정렬된 몸통과, 공간이 어긋나 축이 무너진 몸통

우리 몸의 뼈대는 두 부분으로 나뉩니다

우리 몸의 뼈대는 크게 몸통뼈대와 팔다리뼈대로 나뉩니다.

몸통뼈대는 몸의 중심을 이루는 뼈입니다. 머리뼈, 척추뼈, 갈비뼈, 복장뼈가 여기에 속합니다.

팔다리뼈대는 팔과 다리를 이루는 뼈입니다. 팔다리뼈대가 몸통에 붙는 자리에는 '이음뼈'가 있습니다. 팔에서는 어깨뼈(견갑골)와 빗장뼈(쇄골)가, 다리에서는 골반을 이루는 볼기뼈가 이음뼈입니다.

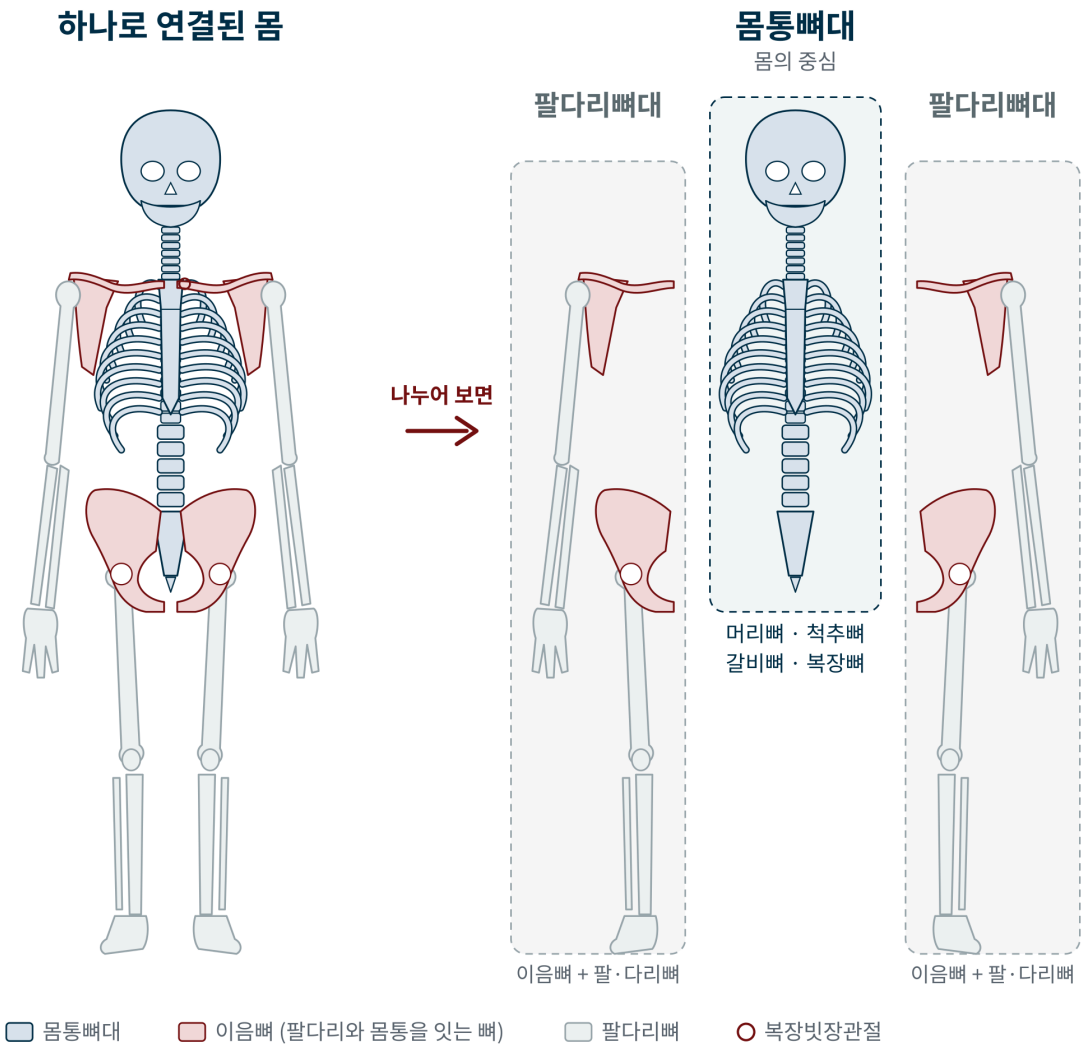


그림 2. 우리 몸의 뼈대는 몸통뼈대와 팔다리뼈대로 나뉩니다. 팔다리뼈대는 이음뼈를 통해 몸통뼈대에 연결됩니다.

몸통과 팔다리를 잇는 연결이 중요합니다

팔과 다리의 움직임은 몸통에서 시작됩니다. 몸통이 단단히 버텨 줄 때, 그 힘이 이음뼈를 지나 팔과 다리로 전달됩니다.

> **그래서 근골격계 재활 훈련에서는 팔다리만 보지 않고,**
> **몸통과 팔다리를 잇는 연결을 함께 봅니다.**

어깨가 아프다고 어깨만, 무릎이 아프다고 무릎만 훈련하면 같은 부담이 되풀이됩니다.

특히 어깨뼈는 몸통과 뼈로 단단히 이어진 곳이 거의 없습니다. 빗장뼈가 복장뼈와 만나는 복장빗장관절 하나뿐이고, 나머지는 근육이 붙잡아 줍니다. 그래서 어깨는 몸통을 잡아 주는 근육의 기능에 더 크게 영향을 받습니다.

몸통을 지키는 힘, 내압

> **몸통을 지키는 힘은 내압입니다.**

가슴은 갈비뼈가 감싸고 있지만, 배 부분에는 척추를 감싸 주는 뼈가 없습니다. 이 공간을 안에서부터 받쳐 주는 것이 내압입니다.

실제로 우리 몸은 팔이나 다리를 움직이기 직전에 배를 감싸는 깊은 근육을 먼저 수축시켜 몸통을 잡습니다.[1,2] 내압을 유지하는 능력이 곧 팔다리 움직임의 바탕이 되는 이유입니다.

우리 몸의 중심 축, 체간

우리 몸의 중심이 되는 축은 바로 체간(Trunk)입니다. 쉽게 말해 몸통입니다. 몸통은 세 공간으로 나눌 수 있습니다. 가슴의 흉강, 배의 복강, 그리고 골반강입니다.

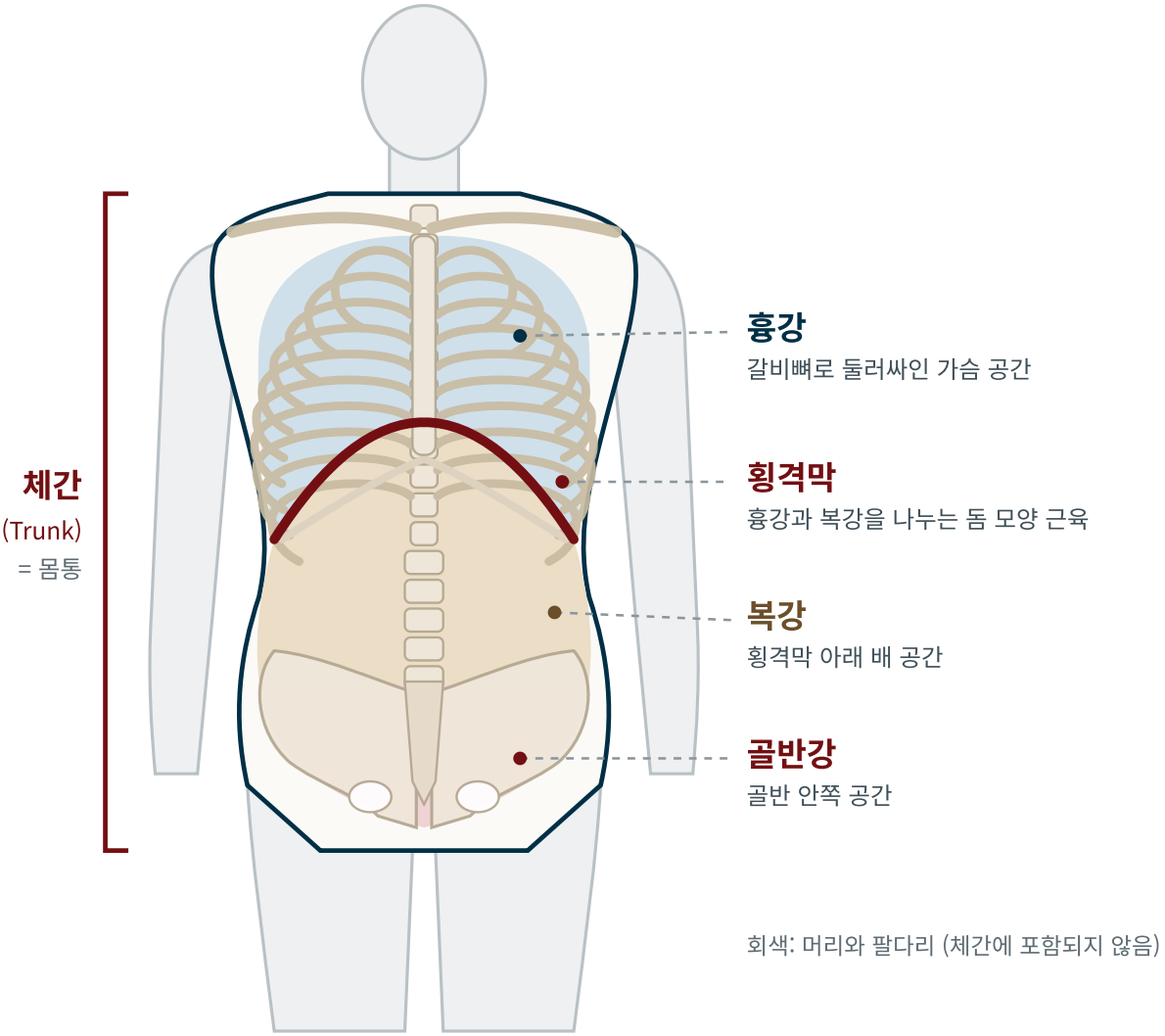


그림 3. 체간(몸통)의 해부학적 위치 — 머리와 팔다리를 제외한 몸통, 그 안의 흉강·복강·골반강

팔과 다리를 잘 움직이려면, 먼저 이 세 공간의 압력, 즉 내압을 유지하고 조절하는 능력이 있어야 합니다. 그런데 근육 불균형을 가진 고객님들께 공통적으로 나타나는 특징이 있습니다. 바로 이 몸통을 유지하고 조절하는 능력이 부족하다는 것입니다.

몸통을 잡아주는 핵심 근육, 횡격막

몸통을 잡아주는 핵심 근육은 횡격막입니다. 횡격막은 대표적인 호흡근이면서, 동시에 자세를 유지하는 근육입니다.

횡격막을 중심으로 배를 감싸는 근육과 골반 바닥의 근육이 함께 몸통을 하나의 원통처럼 잡아줍니다. 그래서 횡격막을 잘 조절하는 것만으로도 축이 무너지는 것을 막는 첫걸음이 됩니다.

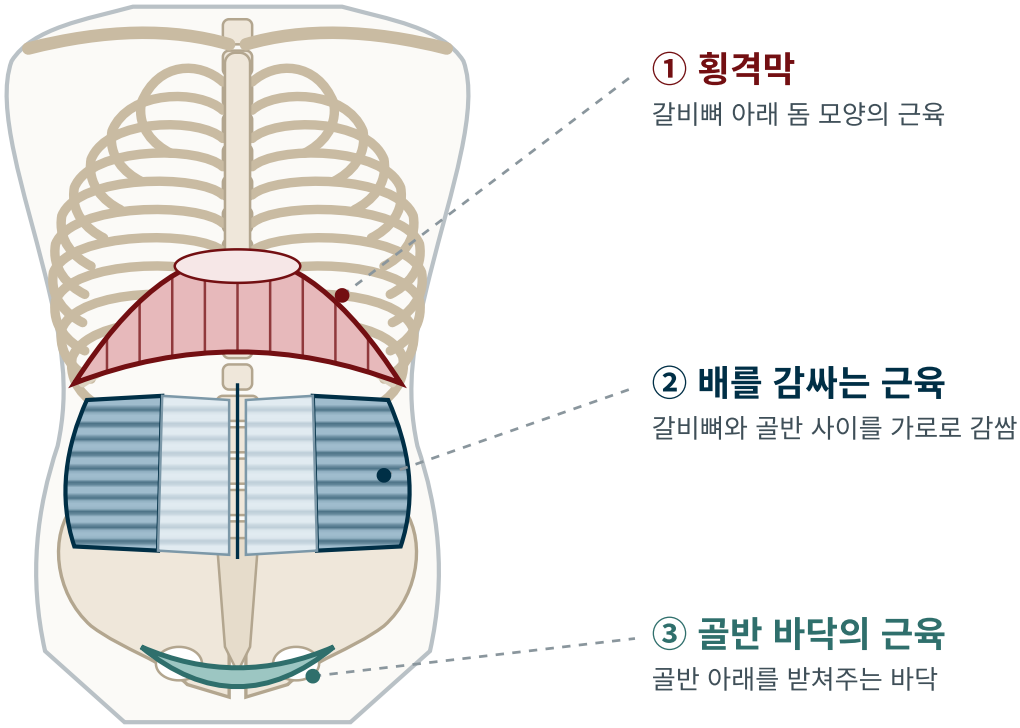


그림 4. 횡격막을 중심으로 배를 감싸는 근육과 골반 바닥의 근육이 몸통을 하나의 원통처럼 잡아줍니다

들숨: 내압을 만듭니다

먼저 숨을 들이마십니다. 들숨 때 횡격막이 아래로 내려가고, 갈비뼈가 옆과 뒤로 넓어지면서 흉강에는 음압이 만들어집니다.

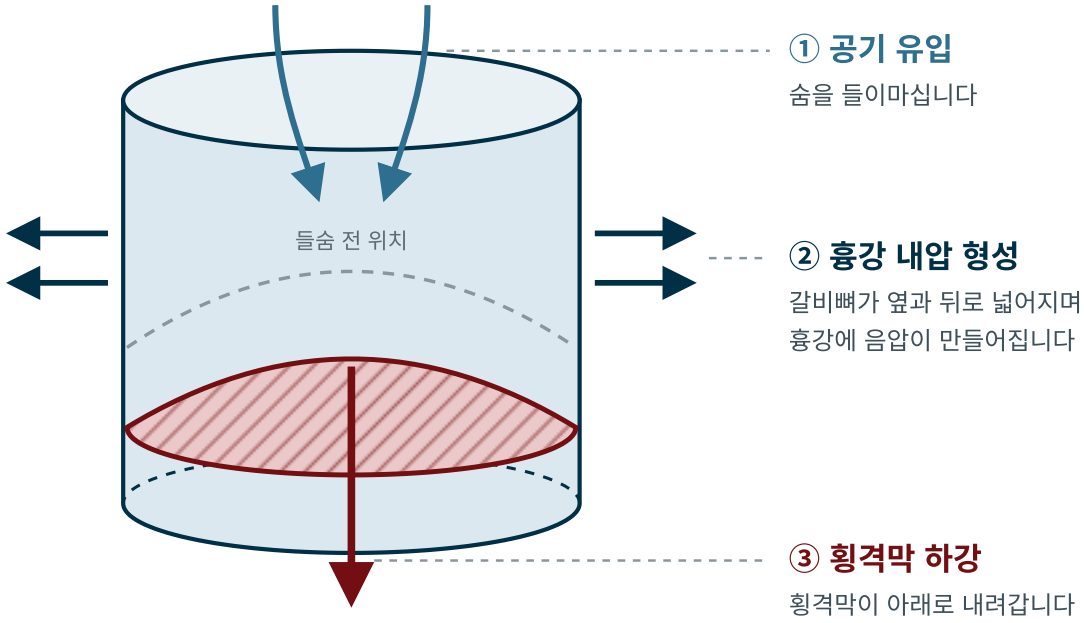


그림 5. 들숨 ① — 흉강 내압 형성과 횡격막 하강

동시에 횡격막 아래 복강과 골반강에는 압력이 만들어지고, 배 둘레의 근육이 사방으로 이 압력을 버텨줍니다.

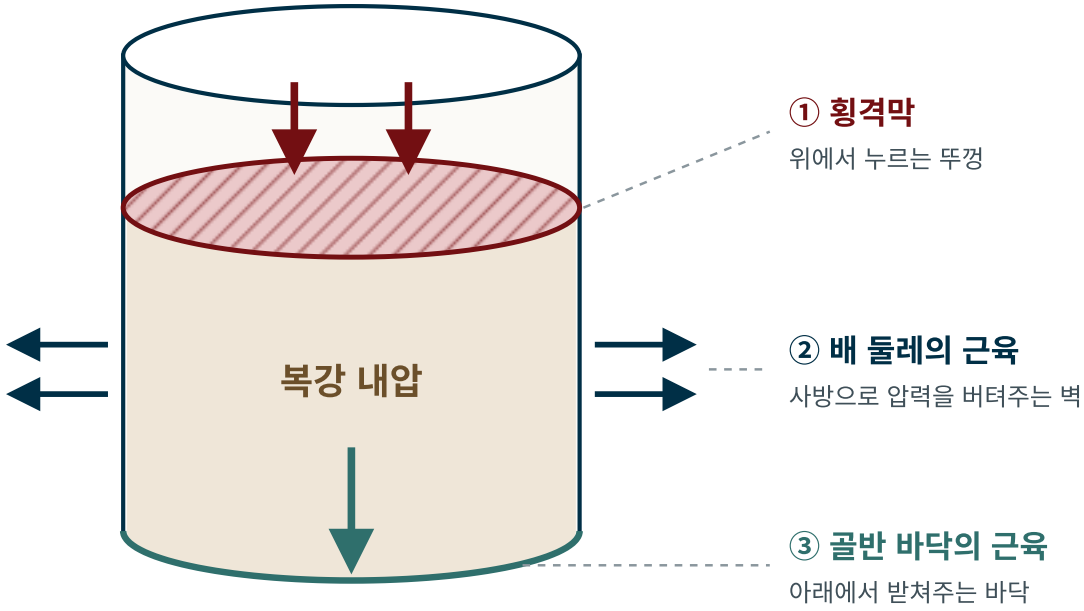


그림 6. 들숨 ② — 복강과 골반강의 내압 형성

이렇게 내압이 만들어지면 척추는 안에서부터 단단하게 잡히게 됩니다.

날숨: 내압을 유지합니다

들숨으로 내압을 만들었다면, 그다음은 내압을 유지하는 능력입니다. 많은 분들이 "숨을 들이마시면 배가 나오고, 내쉬면 배가 들어간다"는 것만을 복식호흡으로 알고 계십니다.

숨을 내쉬면서 배가 들어가는 것은 자연스러운 현상입니다. 중요한 것은 배가 들어가더라도, 만들어 놓은 내압을 놓치지 않고 유지할 수 있는 힘입니다.

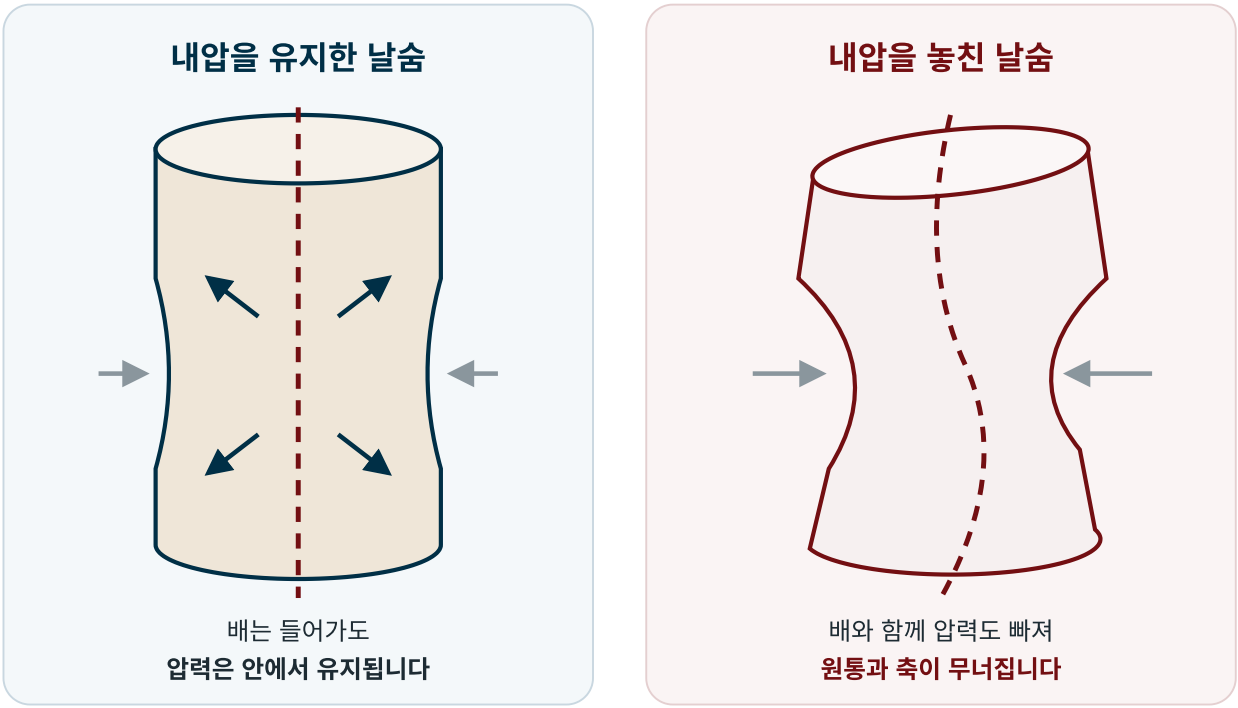


그림 7. 날숨 때 내압을 유지한 몸통과 내압을 놓친 몸통

> **들숨에 내압을 형성하고,**
> **날숨에도 그 내압을 유지할 수 있어야 합니다.**

호흡을 통한 내압 유지 능력, 이 개념을 이해하고 오신다면 재활 훈련을 시작하시는 여러분께 분명 큰 도움이 될 것이라고 확신합니다.

PART 4

이정규 센터장의 임상철학: 축-회전-회복

앞서 말씀드렸듯 우리 몸의 모든 움직임에는 축이 있고, 움직임은 이 축을 중심으로 한 회전입니다.

컴퍼스를 떠올려 보세요. 중심이 단단히 고정되면 깨끗한 원이 그려지지만, 중심이 흔들리면 원은 찌그러집니다.

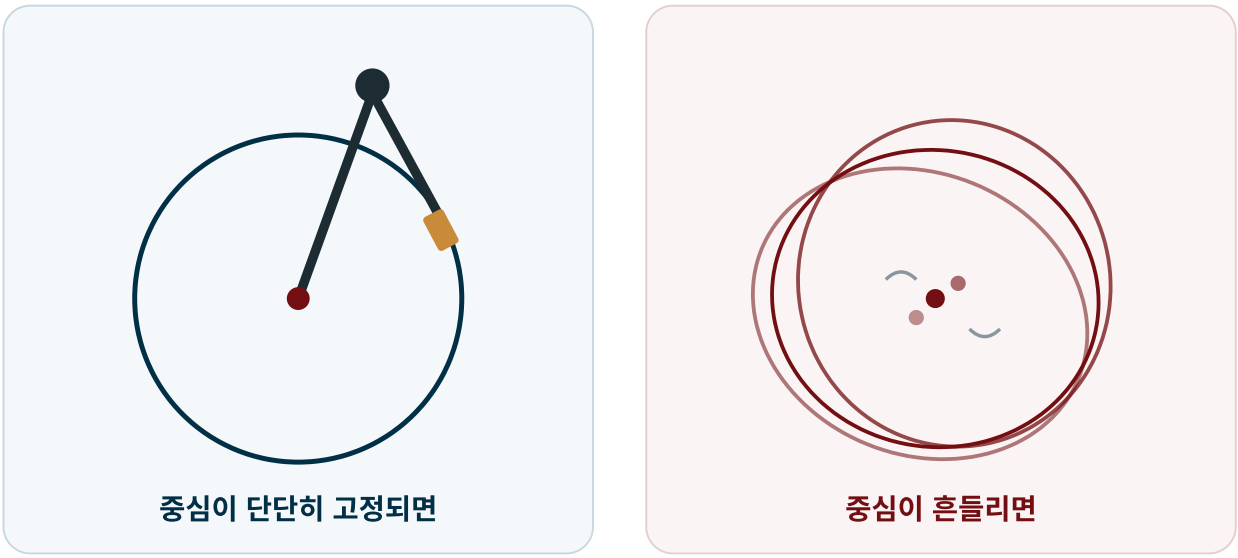


그림 8. 원의 모양을 결정하는 것은 연필이 아니라 중심입니다

원이 찌그러지는 이유가 중심을 잡지 못한 데 있듯이, 우리 몸도 축이 무너지면 회전의 중심이 어긋나고, 그 부담이 관절과 주변 조직에 쌓이게 됩니다.

> **제가 말하는 회복은 통증이 사라지는 것에서 끝나지 않습니다. 무너진 축을 다시 세우고, 그 축을 중심으로 몸이 올바르게 회전하는 법을 다시 익히는 것입니다.**

비효율적인 움직임을 효율적인 움직임으로 바꾸고, 뇌가 그 움직임을 다시 조절하는 근신경계의 회복이 함께 이루어져야 합니다.

무릎이나 허리가 아픈 원인을 바로잡지 않고 통증만 줄인다면, 다시 움직이는 순간 같은 부담이 반복됩니다.

그래서 허리 통증에는 요추-골반 축과 고관절 축을, 어깨 문제에는 하부 흉추 축과 견갑골 축을 바로 세웁니다.



> **축을 세우고, 회전을 바로잡고, 회복으로 이어가는 것.**
> **이것이 이정규 센터장의 임상철학입니다.**

PART 5

고객님께 드리고 싶은 이야기

헬스케어 재활센터를 찾아주신 고객님, 진심으로 감사드립니다. 고객님의 근골격계 기능 문제를 해결하기 위해 온 마음으로 최선을 다하겠습니다.

지금 가지고 계신 기능적인 문제를 해결하려면 좋은 기술도 중요합니다.

> **하지만 제가 생각하는 재활에서 그보다 먼저 필요한 것은, 바로 내 몸에 대한 이해입니다.**

내 몸을 이해하지 못한 채 움직임만 교정하는 것은 증상 완화에 가깝습니다.

저는 여기 오시는 고객님들의 재활이 당장의 통증 완화에서 멈추지 않았으면 합니다.

해부학적인 이해와 근골격계 움직임 능력의 개선을 통해, 앞으로 내 몸을 내가 관리하고 유지할 수 있도록. 백세 시대, 아프지 않고 건강하게 내 몸을 지켜가겠다는 마음으로 재활 훈련에 임해 주셨으면 좋겠습니다.

평생 들어보지 못한 용어와 내용이 때로는 낯설고 어렵게 느껴지실 수 있습니다.

저에게 마음을 열어 주시고, 저와 함께 고객님의 근골격계 문제를 하나하나 해결해 나갔으면 좋겠습니다.

단기적으로 바라보기보다, 중장기적으로 천천히 내용을 이해하고 움직임을 몸에 익혀 나가셨으면 합니다.

헬스케어 재활센터에서 뵙겠습니다.

헬스케어 재활센터 센터장 이정규

참고문헌

1. Hodges PW, Richardson CA. Feedforward contraction of transversus abdominis is not influenced by the direction of arm movement. *Exp Brain Res.* 1997;114(2):362-370.
2. Hodges PW, Richardson CA. Contraction of the abdominal muscles associated with movement of the lower limb. *Phys Ther.* 1997;77(2):132-142.

축을 세우고, 회전을 바로잡고,
회복으로 이어갑니다.

헬스케어 재활센터

Healthcare
Rehabilitation Center
헬스케어재활센터

주소 부산시 해운대로 191번길 27 센텀 S 4층 헬스케어 재활센터

블로그 blog.naver.com/physioultion21

인스타그램 instagram.com/physiolution_21