

만성질환자의 심신을 도와주는 타이치 (태극권) - 세종병원 재활의학과 -



당뇨병환자의 혈당조절에 필수인 운동. 비단 당뇨병 환자뿐 아니라 일반인에게도 운동은 평생 꾸준히 해야 할 건
강의 조건이다. 하지만 당뇨병환자들이 무리하게 운동을 하거나 잘못된 방법으로 운동할 경우 부상 등의 부작용
이 생길 수 있다. 부상이 걱정돼 활발한 운동이 꺼려지고 꾸준한 건기가 어느날 부터 지루해진 당뇨인이 있다면
이번 달에 소개하는 타이치에 도전해 보는 것은 어떨까?

몸을 긴장시키 않는 운동, 타이치

수요일 오후 1시, 세종병원 7층의 웰빙 운동의학 센터에서는 몇몇 환자들이 모여 강사에게서 타이치를 배우고 있다. 허리가 아픈 환자, 휠체어를 탄 환자 등이 각자의 증상에 맞게 편안한 자세로 실습을 하고 있다. 몸의 힘을 빼고 천천히 움직이라는 강사의 말에 모두 한 박자 천천히 동작을 따라한다. 실습이 끝나고 잠시 명상을 하는 '참식'의 시간, 잠시 마음을 가다듬고 몸에 집중하는 이 시간은 몸과 마음을 가다듬고 마음을 가라앉혀 스트레스 해소에도 큰 도움이 된다고 한다.

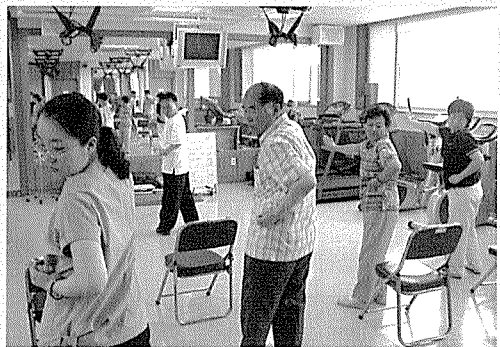
세종병원에 처음 타이치 프로그램을 도입한 재활의학과 김태민 과장은 타이치는 우리가 알고 있는 태극권과 같은 말이라고 설명했다. “타이치는 태극권으로서 17세기에 중국에서 시작된 운동으로 느리고 서서히 움직이며, 물 흐르듯이 자연스레 움직이는 동작으로 구성되어 있는 것이 특징입니다. 따라서 남녀노소 누구나 쉽게 배우며 재미있게 할 수 있는 운동이지요”

하지만 언뜻 보기에 행동이 느릿느릿하고 유연한 동작이 많아 “이게 무슨 운동이 되느냐?”며 의아해 하는 환자들도 많다고 한다.

“실제로 환자분들은 걸거나 뛰어야만 진짜 운동이라고 생각하는 경우가 많습니다. 하지만 타이치는 부드럽게 움직여 몸에 무리가 가지 않으면서도 동작이 크고 천천히 움직이기 때문에 유산소 운동의 효과가 커집니다. 타이치를 하게 되면 시속 6km의 속도로 걷는 것과 같은 운동효과를 가지게 됩니다. 이러한 유산소

운동효과는 운동능력을 증진시킬 뿐 아니라 혈압을 낮추고 혈중 콜레스테롤치를 개선시킵니다. 팔 하나를 들어도 저절로 숨을 들이쉬게 되는데 팔을 천천히 올리고 내리면 유산소 능력이 극대화 되지요.”

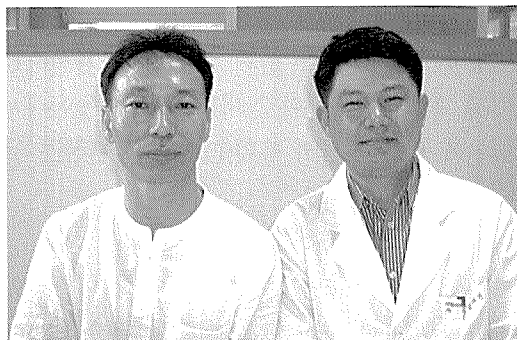
특히 노인들이 타이치를 배우게 되면 낙상의 위험을 예방할 수 있고, 타이치의 동작이 멈추지 않고 느린 동작을 점차 늘려나가면서 개인의 능력범위 안에서 작은 동작에서 큰 동작으로 움직이기 때문에 부담이 없다. 또 하지근육의 강도를 높이고, 바른 자세를 위해 머리와 상체를 곧게 세우고 체중을 좌우 다리로 끊임 없이 움직이기 때문에 자세를 균형있게 잡을 수 있다.



타이치 프로그램



재활운동실



최송배 타이치강사와 재활의학과 김태민 과장

만성질환자에게 도움이 되는 타이치

타이치 수련에 대한 여러 연구들에서 타이치 수련은 근골격계, 심혈관계, 균형과 자세, 유산소운동 효과를 가진다고 한다. 또 골밀도와 골관절염에 효과적이며, 류마티스 관절염 환자에서 관절의 운동제한이 개선되었다고 한다. 타이치를 지도하는 최송배 강사는 “타이치 운동이 필요하신 분은 만성질환 및 당뇨병, 고혈압, 비만, 골다공증 등의 생활습관병이 있는 환자분들에게 도움이 됩니다. 또 통증 및 요통, 관절염, 척추 측만증 등이 있는 관절계 질환자와 협심증 환자, 심장수술 후 운동 능력향상을 원하는 분들에게도 도움이 됩니다. 물론 색다른 운동을 필요로 하거나 보다 체력을 키우고 싶은 일반인에게도 권해드리고 싶습니다.”

태극권의 세 가지 기본원칙은 첫째, 몸을 쭉 뻗되 이완시키는 것으로 적당한 자세를 취하기 위해 실습에 들어가기 전 몸의 자세와 호흡에 주의를 기울여야 한다. 둘째, 마음을 안정시키고 끊임없이 몸의 움직임에 살피어야 한다. 셋째, 신체의 모든 부분이 조화롭게 움직여야 한다. 이렇게 하면 유산소 운동, 이완운동, 균형과 자세, 동작에 미치는 좋은 효과들을 얻을 수 있다.

“요즘은 많은 운동들이 무거운 중량운동을 하거나 무리한 스트레칭으로 몸을 늘이는데, 근육은 강제로 늘어나면 또한 수축되는 특징이 있습니다. 무리한 힘을 주지 않고 천천히 움직이지만 자신의 몸을 이용해 힘을 가하는 타이치는 그러한 부작용들을 없애줍니다. 따라서 유산소 운동과 근력운동을 동시에 할 수 있는 운동으로 당뇨병환자분들에게 많이 권장되고, 실제 혈당조절에도 도움을 많이 받았다는 분들도 계십니다.

또 타이치가 만성질환자에게 좋은 점 중 하나는 자신의 체력에 맞게 강도를 조절할 수 있는 것입니다. 강사의 속도에 맞춰야 하는 에어로빅이나 중량운동에 비해서 타이치는 힘을 조절할 수 있어 그날의 컨디션이나 자신의 체력에 맞게 운동할 수 있습니다. 또 일정기간 배우면 특별한 장소나 운동기구에 구애받지 않고 스스로 운동할 수 있어서 좋습니다. 운동은 평생한다는 마음가짐으로 부상없이 꾸준히 할 수 있는 종목을 선택하는 것이 중요한데, 타이치는 노년기까지 근력을 키울 수 있는 적합한 운동입니다.”

♣ 세종병원 타이치 프로그램에 참가하려면?

- 12주 코스 : 1주에 2회 (월요일, 수요일)
- 시간 : 오후 1:00~2:30 (1시간 30분)
- 장소 : 본원 7층 웰빙 운동 의학 센터 내
- 지침물 : 간단한 운동복, 실내화
- 운동부하 검사, 기초 체력 평가, 발란스 검사, 근관절 기능 검사와 같은 운동평가는 외래 진료 후에 질환에 따라 프로그램 시작 전, 후 시행된다.
- 문의 : 세종병원 재활의학과 (031- 340-1143)