



## 일상행위

# 동네 공원의 숨은 보물 철봉으로 건강 지키기

요즘 동네마다 공원에 철봉 하나쯤은 있다. 지나칠 땐 아이들 놀이터 같지만, 자세히 보면 높낮이가 다른 철봉, 매달림 기구, 평행봉까지 건강을 챙기기엔 더없이 좋은 도구들이다. 특히 과격한 운동이 부담스러운 중장년층과 시니어에게는 부담 없는 매달리기, 가벼운 당기기, 스트레칭 동작만으로도 관절과 근육, 내장기(內臟器) 건강에 이로운 자극을 줄 수 있다.

## 왜 ‘철봉’인가요?

### 한의학이 보는 매달리기의 효능

한의학에서는 ‘신(腎)’과 ‘기혈(氣血)’의 순환을 건강의 핵심으로 본다. 나이가 들수록 신장의 기운은 약해지고, 근육과 뼈가 약해진다. 그럴 때 팔을 들어 올리는 동작, 매달리는 자세는 팔과 어깨 관절을 부드럽게 하고, 등과 척추, 허리의 기혈 순환을 도와 노화로 인한 허약을 늦추는 데 도움을 준다.

특히 매달리기는 기혈이 정체되기 쉬운 상체와 척추 주변을 자극해, 한의학에서 말하는 “족소양담경(足少陽膽經)”과 “족태양방광경(足太陽膀胱經)” 경락을 부드럽게 풀어준다.

- **족소양담경**: 외측 하지를 따라 올라가는 경맥으로, 철봉 운동 시 자극되는 다리 옆쪽, 엉덩이 부위, 옆구리 부위와 연결되어 기혈 순환 및 근골격계 기능 강화와 관련 있다.
- **족태양방광경**: 신체에서 가장 긴 경맥으로, 척추 양측을 따라 흐르며 등 통증, 요통, 좌골신경통 등과 깊은 관련이 있다.

## 이렇게 따라해 보세요

### 철봉 초보도 가능한 가벼운 동작들

#### 매달리기 10초 x 3회

철봉에 발이 바닥에 닿은 상태로 가볍게 매달린다. 손목, 어깨, 등 근육이 천천히 늘어나며 굽은 자세 교정과 관절 이완에 효과적이다.

#### 팔굽혀 당기기

철봉 아래에서 서서 팔을 뻗어 봉을 잡고, 몸을 살짝 기울여 팔을 굽혔다 펴기를 10회 반복한다. 팔 힘, 어깨 근육, 흉곽 확장에 좋다.

#### 철봉 스트레칭

철봉을 잡고 한쪽 발은 앞에, 다른 쪽 발은 뒤에 두고 허리를 길게 늘이며 스트레칭. 굳은 척추, 허리근육, 엉덩이 근육 이완에 좋다.

## 한의학이 추천하는 이유

### 뼈와 근육만이 아니라, 장부에도 좋다

한의학에서 ‘근(筋)’은 간(肝)과 연결되어 있다. 즉, 근육을 부드럽게 쓰는 운동은 곧 간의 기운을 도와주는 일이다. 간은 혈을 저장하고 근육의 유연성을 주관하는데, 철봉 운동처럼 천천히 늘이고 지지하는 동작은 간혈(肝血)을 잘 돌게 해 근육과 인대의 긴장을 풀어준다.

또한 노년기에 잦은 요통, 어깨 결림, 수면장애, 심리적 위축 등은 대부분 기혈의 불균형과 약화에서 비롯된다. 철봉을 이용한 부드러운 움직임은 기혈을 자연스럽게 돌게 하고 자율신경계 안정에도 효과가 있다.

### 퇴근길 건강 미션 ‘철봉과 친해지기 3단계’



#### 미션 1 | 지나치지 않기

퇴근길 동네 공원 철봉 앞을 그냥 지나치지 않는다. 오늘은 ‘10초 매달리기’부터 시작!



#### 미션 2 | 매일 3분 투자하기

철봉에서 10초 매달리기, 10회 팔 당기기, 1분 스트레칭. 매일 총 3분이면 충분하다.



#### 미션 3 | 주 3회, 3주 유지하기

주 3일만 꾸준히 실천하면 어깨가 펴지고 허리가 곧아지는 걸 느낄 수 있다. 달력에 체크해 보자.

운동이라 하면 땀 흘리고 힘든 걸 떠올리기 쉽지만, 우리 몸은 부드럽고 천천히 움직일 때도 건강을 되찾는다. 동네 공원 철봉 하나만으로도 근육, 관절, 장부, 기혈까지 관리할 수 있는 셈이다. 오늘부터 퇴근길에 철봉 앞에서 10초만 멈춰 서 보자. 몸이 먼저 달라지고, 어느새 마음까지 한결 가벼워질지도 모른다.