

Ecobody를 위한 Ecomovement Basic Program

* 오레지나, **박철희, ***이주영

목차	Abstract
	I. 연구의 필요성 및 목적
	II. EMBP의 개념
	III. EMBP의 구조 및 내용
	IV. 결론
	참고문헌

* 교신저자 : 대구가톨릭대학교 생활체육학과 교수 **대구가톨릭대학교 생활체육학과 강의전담교수

***대구가톨릭대학교 무용학과 강사

논문투고일 : 2022.08.01.

논문심사일 : 2022.08.09.

게재확정일 : 2022.09.09.

Ecomovement basic program for Ecobody

Oh, Regina · Daegu Catholic University, Park, Cheol-hee · Daegu Catholic University,
Lee, Joo-young · Daegu Catholic University

“Ecobody,” meaning the body that realizes nature itself, maintains harmony and balance by natural structure and order. “Ecomovement” is the method for recovering and achieving the order of body toward the ecobody. “To move” may mean “to be alive,” and “to be alive” “to be.” As existence can be recognized by movement, functional activation can be improved by movement.

“EMBP(Ecomovement Basic Program)” is a practical system for recovering the natural structure and order of the body. Therefore, it helps the body to realize a healthy life.

The major goal of EMBP is realizing the subjective movements based on the harmony and balance among the senses, consciousness, and the body. The “subjective movement” means the movement in which one contemplates how his or her body is organized in terms of element, structure, order, and principle.

EMBP to achieve this goal includes Spinal Stabilization based on the coordination of breath and deep local core muscles, Lumbo-pelvic Stabilization through Guy-wire effect connecting the deep erector spinae and Psoas, Lumbo-pelvic-hip joint Stabilization through the activation of Psoas, Gluteus maximus, Gluteus medius, and Shoulder Girdle Stabilization for smooth movements of upper limbs.

EMBP(Ecomovement basic program) is the basic practical method for recovering ideal ecosystem in human bodies through movements. In so-called Centenarian Age, the practice of Ecomovement is essential for a healthy and happy life.

<key words> ecobody, ecomovement, ecomovement basic program(EMBP)

<주요어> 생태적인 몸, 생태적인 움직임, 생태적인 움직임 기초 프로그램

I 연구의 필요성 및 목적

전 세계가 고령화사회를 맞이하게 되면서 1990년대부터 세계보건기구(WHO)에서는 ‘건강하고 활기찬 노화(Healthy and Active Ageing)’를 고령화에 대응하는 개인 및 국가 대책으로 제시하고 있다. 이러한 맥락에서 최성재(2021)는 “2000년대 우리나라 노년층 노후 생활의 캐치프레이즈였던 ‘99-88-234’(99세까지 팔팔하게 살다가 2~3일 아픈 후 4일째 죽음)를 이야기 하면서 ‘HAHA’(Healthy, Active and Happy Ageing : 신체적으로 건강하게, 사회적으로 활기차게, 심리적으로 행복하게) 인생을 제시하고 있다”(http://www.100ssd.co.kr). 100세 시대의 인생은 건강하고 활기차고 행복한 ‘하하(HAHA)’ 인생이어야 한다는 것이다. 어떻게 하면 ‘HAHA’ 인생을 살 수 있을까?

또한 기술의 혁신을 통한 4차 산업혁명은 인공지능, 빅데이터 등 디지털기술로 촉발되는 초연결 기반의 지능화 혁명으로 우리 사회를 변화시키고 있다. 이러한 기술 혁명은 인간의 삶에도 큰 영향을 끼칠 것으로 미래학자들은 예측하고 있다. 인공지능이 인간의 노동을 대체하고 초연결, 초지능, 초현실을 특징으로 하는 더욱 편리한 삶이 펼쳐질 것이라는 기대가 커지고 있다. 코로나19로 촉발된 AC(After Corona)의 세상은 비대면의 가상공간으로 삶의 공간을 확장시켰으며, 100세시대와 포스트휴먼시대의 도래는 어떤 삶이 행복한 삶인지에 대한 질문을 우리에게 던지고 있다.

포스트휴먼시대 인간의 몸은 과학기술을 통해 증강되었고 메타버스를 통해 활동의 범위와 방법 또한 확대되었다. 그러나 인간의 몸을 중심으로 하는 생태적 삶은 위협을 받고 있다. 몸이 없는 건강한 삶과 행복은 없다. 지속가능한 삶에서 몸은 필연적인 조건이다. 그리고 포스트휴먼 또한 몸이 있기에 가능한 것이다. 기술 혁신을 통한 가상현실은 편리함과 확장성의 이름으로 인간의 생태성과 생명성에 정면으로 도전을 하고 있다.

이에 본 연구에서는 생태적인 몸의 회복을 추구하는 에코바디와 에코무브먼트의 개념을 바탕으로 설계된 Ecomovement basic program(이하 EMBP)을 제시하고자 한다. 몸에 대한 인식이 변화되면서 주체적인 몸으로서의 의식과 움직임이 삶 전체로 연결되는 것을 추구하는 소매틱, 요가, 호흡 명상, 펠턴 크라이스, 필라테스 등 다양한 기법들과 이에 대한 연구가 많아지고 있다. 이러한 다양한 움직임들은 모두 신체에 활력을 불어넣고 행복하고 건강한 삶 추구를 공통적인 목표로 하고 있다.

EMBP는 생태적인 몸에 대한 이해를 기반으로 몸의 기능과 움직임을 탐색하고 스스로가 능동적으로 몸과 몸의 움직임을 변화시킬 수 있는 구체적인 실천방법을 제시하는 것을 목적으로 하고 있다. 본 프로그램은 연구자P가 생리학에 대한 이론적 기초 위에 펠턴 크라이스, 알렉산더 테크닉, 소매틱 등에서 사용하고 있는 움직임의 원리를 응용하여 10여년 동안 현장에서 움직임 기능 활성화를 위해 적용했던 프로그램을 에코바디와 에코무브먼트의 개념을 결합하여 정리한 내용이다. 본 연구에서는 에코바디와 에코무브먼트의 개념, 그리고 프로그램의 구성에 대해 논의하고자 하며 후속연구를 통해 본 프로그램의 실증적인 효과를 다루고자 한다.

II EMBP의 개념

1. Ecobody 및 Ecomovement

오레지나(2011:43)는 에코바디를 생태적 사고와 생태적 신체, 생태적 움직임으로 구조화하여 에코댄스의 구성원리를 설명하였다. 즉 에코바디는 생태적인 몸 그 자체로서 자연성을 구현하고 있는 몸이라고 할 수 있다. 몸의 자연성이란 생물학적인 구조와 질서에 의해 조화와 균형을 갖추고 있는 생명의 본원적 특성을 의미한다. 몸이 본래 생태적임에도 불구하고 몸(body) 앞에 에코eco를 붙인 이유는 사회의 변화와 환경의 변화로 몸의 생태성이 깨지고 있기 때문이며, 이 때문에 몸의 생명적 질서를 강조하여 생태성을 회복하기 위한 노력이라 할 수 있다. 몸은 자연과 연동되어 있으며 자연의 생명 질서에 기초하여 생성되고 변화한다. 그러므로 에코바디에 대한 이해는 자연의 생명성에 기초한 몸관觀에서 출발한다.

“살아있는 모든 생물들은 하나같이 조직적인 질서를 갖고 있다. 식물이든 동물이든 그것을 구성하고 있는 수십억 개의 분자들 모두 훌륭하게 조직되어 있다”(최창현, 박찬홍, 2007:121). 이처럼 자연은 무궁무진한 가능성을 가지고 변화하며 “생명의 구성단위가 서로의 생성을 촉진하여 순환 고리를 이루는 재생산 메커니즘”(Kauffman, S. A., 2019, 김희봉 역, 2021:7)을 가지고 있다.

자연이 갖고 있는 스스로 그러함(自然)은 자연의 축소판이라고 할 수 있는 몸에도 그대로 드러난다. 몸은 생존을 위해 환경에 적응하면서 새로운 질서를 창출하고 탄생과 성장, 성숙, 죽음을 반복하는 순환체계 속에서 생명의 질서를 구현한다. 이렇게 몸은 자연적인 질서와 특성을 발현하는 과정을 통해 자신만의 독특함을 형성하면서 타인과 공동체와 관계를 맺는 주체로서 존재한다. 몸은 인간 존재의 터전이며 관계의 주체이고 인간다운 삶과 삶을 통해 형성되는 문화의 시원이라 할 수 있다.

이러한 몸은 조화와 균형을 특징으로 하며 변화에 유연하다. 이러한 유연함으로 삶의 방식과 환경의 변화를 온전히 받아들이며 몸을 변화시켜 나간다. 출생, 성장 그리고 노화라는 생애주기 속에서 몸은 건강과 아름다움으로 또는 불균형과 부조화로 자기 삶에 적합한 몸의 서사를 써 내려간다. 생명의 시작점이 몸이기 때문에 인간의 존재와 역사 또한 몸으로부터 시작되며, 인간의 삶과 교육, 문화에서도 빼놓을 수 없는 것이 몸이다. 그러므로 몸에 대한 성찰은 삶에 대한 성찰로 연결되며 삶에 대한 성찰은 움직임에 대한 성찰로 연결된다. 움직임은 삶과 연결되어 있기 때문이다.

“몸은 사회적, 학문적, 예술적, 문화적 움직임을 통해 지식을 체화하고 체화된 지식을 기반으로 다시 새로운 지식을 생성해 낸다. 생성된 지식으로서의 움직임은 실천성을 기반으로 문제를 해결하고자 하는 지향과 의지, 의식, 의미 등을 포함하고 있다”(오레지나, 2019:83). 움직임은 체화된 삶의 지식으로서 삶의 문제를 해결하기 위해 매일 새롭게 생성되는 살아 움직이는 지식이다. 움직임은 곧 몸에 체화된 삶의 지식인 것이다. 오레지나(2011:48)의 연구에서 에코무브먼트는 움직임의 질서가 있음을 이해할 수 있는 몸이며 이러한 움직임에 생태적인 가치를 결합하여 움직임의 생태성을 강조한 것이라 하였다.

에코무브먼트는 생명의 원리에 입각한 움직임으로 불균형과 부조화로 점철된 몸과 삶을 생태적으로 바꿀 수 있는 힘을 가지고 있다. 움직임이 갖고 있는 운동성이 바로 그 힘의 원천이다. 운동성은 정체되어 있는 것을 흐르게 하고 활기를 불어 넣어 본래의 상태로 회복할 수 있는 동력으로 작용하기 때문이다. 그렇기 때문에 운동성을 기반으로 체화된 생태적 지식으로서의 에코무브먼트는 몸과 삶의 방향을 결정하는 매우 중요한 열쇠로 작용한다고 할 수 있다.

2. EMBP

인간은 몸으로 태어나 죽을 때까지 몸으로 존재한다. 몸으로 존재하기 때문에 몸의 질서가 무너지면 일상생활에 문제가 발생하게 된다. 그 문제로 발생하는 것이 몸의 불균형이며 통증이다.

에코바디는 생존을 위한 필요충분조건이기 때문에 몸에 대한 성찰과 몸의 질서를 유지하고 회복하려는 노력은 매우 중요하다 할 수 있다. 이러한 몸의 질서를 유지하기 위해 필요한 것이 에코무브먼트이다. “고정된 형태의 운동 패턴을 타고나는 동물과는 다르게 인간은 움직임을 통하여 감각운동 피드백과 반복 동작을 통해 삶에 적응할 수 있는 움직임을 정교하게 다듬어 나간다”(석지민, 2020:10). “움직임은 뇌회로의 작용을 활성화하여 두뇌의 성장까지 이루게 된다. 나아가 균형감 있는 사고를 촉진해서 사회생활에 적응력이 향상된다. 즉 움직임의 향상은 그것으로 끝나지 않고 일상적인 삶에 영향을 미치게 되는 것이다”(박해연, 조기숙, 2016:163). 즉, 에코무브먼트는 얼마만큼 스스로 세밀하게 몸을 지각하고 감각할 수 있는지, 몸에 대한 지각이 동작과 긴밀하게 협응되는지, 이러한 지각을 기반으로 의도하는 동작을 수행할 수 있는지, 단순한 동작이 다양한 움직임으로 확장될 수 있는지에 대한 이해와 실천을 포함한다.

‘EMBP’는 몸의 구조와 기능에 대한 이해를 기반으로 스스로 몸을 탐색하고 생태적인 움직임으로 몸을 능동적으로 변화시킬 수 있는 에코무브먼트로 구성된 실천 프로그램의 기초단계라 할 수 있다. EMBP는 몸의 구조와 기능을 이해하고 생태적인 움직임으로 생태적인 에코바디를 회복하는 프로그램이다. 에코바디를 회복한다는 것은 스스로가 신경계를 통해 머리끝부터 발끝까지 뇌를 활성화하고, 다양한 감각을 통해 정확한 신체 정보를 인지하여 몸의 질서를 되찾는 것을 의미한다. 에코무브먼트를 통한 몸의 바른 정렬은 심리적인 안정과 생활의 활력을 가져오며 각 개인의 생명성과 생태성을 강화하게 된다.

생명성과 생태성에 기초하는 몸은 우리가 태어났던 몸, 외부의 자극에 의한 훼손이나 뒤틀림, 변형이 생기기 이전의 충만한 에너지와 기기가 막힘없이 순환되는 몸을 의미하는 것이다. 이러한 건강한 몸은 무엇보다도 개개인이 몸의 각 부위를 인지하고 몸의 작은 변화를 알아차릴 수 있는 감각이 살아있는 몸이다. 이러한 몸은 능동적이고 자발적인 태도로 삶 속에서 생태적인 움직임을 지속적으로 학습하고 실천해야 가능해 질 수 있는 몸이다. “새로운 움직임 패턴을 학습하기 위해서는 뇌가 추가정보를 처리하고 새로운 기술을 익히는데 필요한 습관을 개발시켜야 하는데 이 모든 과정이 신경계에서 일어나며 이것은 ‘뇌가 움직임에 참여한다’는 말의 의미가 된다”(석지민, 2020:10).

에코무브먼트의 핵심은 해부학적 지식을 기초로 몸을 이해하고, 느린 움직임으로 몸의 잘못된 습관을 바로잡기 위해 몸의 각 부위를 인지하는 것이다. 이 과정에서 뇌와 근육 간 신경을 활성화하여 감각을 깨울 수 있도록 한다. 여기서 중요한 점

은 완벽한 동작의 수행이나, 자신의 신체적 한계를 뛰어넘기 위한 과격 하거나 격렬한 움직임이 아니어야 한다는 것이다. 스스로의 의식으로 근육을 인지하고 통제할 수 있도록 뇌를 자극하여 움직임 감각을 활성화하는 것이다. EMBP는 몸의 질서를 회복하기 위한 움직임 실천체계로 몸의 구조와 질서를 회복하여 스스로 건강한 삶을 디자인할 수 있는 실천적인 방안이라 할 수 있다.

III EMBP의 구조 및 내용

앞서 논의한 생명성, 생태성에 기초한 에코바디의 회복을 위한 에코무브먼트 실천 프로그램 기초단계 EMBP는 몸에 대한 생리학적, 기능적 이해에서 출발한다. EMBP는 운동기능 해부학적 제반 지식을 토대로 뼈와 근육의 정확한 위치를 인지하여 신체 각 부위별 관절 움직임을 도모하고 근육과 관절 등의 고유 감각을 활성화하여 온전한 이완과 회복이 이루어질 수 있도록 하는 것에 초점이 있다. 또한 자기 신체의 바른 인지를 토대로 정렬, 움직임패턴 생성, 과도하거나 불필요한 움직임 방지를 위해 적절한 근육의 길이와 근육 동원 패턴의 회복과 몸통의 안정화를 추구한다.

이를 위해 EMBP는 복부 내압 형성을 위한 호흡과 척추를 중심으로 동작근과 안정근을 인지하고 이완하는 내용으로 구성되어 있다. 이러한 움직임은 일상생활 속에서 상실된 움직임 감각을 활성화시키고 몸의 불균형을 바로잡아 효율적인 움직임을 가능하게 할 수 있다.

표 1. EMBP의 단계 및 내용

NO	단계	중심 근육	내용
1	신체 이완과 척추분절	척추기립근 요방형근 복직근	척추 주변 근육의 이완 정상 호흡 방해 근육의 이완 척추 분절 움직임
2	복강 내압 형성(IAP)을 통한 척추안정화	횡격막 골반기저근 복횡근 다열근	횡격막 호흡 심부국소코어근육의 활성화 신체운동 중심의 확보 신체 움직임의 Feed Forward 확보

3	척추-골반 안정화	척추(심부)기립근 장요근(대요근)	기동 지지줄 효과 (Guy-wire Effect)
4	고관절 안정화	장요근 대둔근 중둔근	대퇴골 근위부 단관절 근육의 활성화
5	견갑대 안정화	중·하부 승모근 전거근	견갑골 안정화 견갑와 상완관절(GH Joint)의 가동성

EMBP의 세부 단계는 위의 <표 1>에서와 같이 척추분절과 신체이완과 복부 내압 형성(IAP)-척추, 골반 안정화-고관절 안정화-견갑대 안정화 순으로 이루어진다. 특히 움직임 수행에 있어 정확한 수행을 통해 움직임의 정상적 근육동원 패턴으로의 복귀가 핵심이므로 무엇보다도 자기의 몸에 대한 인식과 깊은 집중을 필요로 하며 자신이 가능한 범위 내에서 천천히 적은 부하의 움직임으로부터 시작하는 것이 중요하다.

척추의 움직임은 중립 영역내부에서 일어나며 각 분절들은 잘 균형 잡혀 있다. 척추의 기능적인 신경근육 조절을 촉진하기 위해서는 이 사실을 인식하는 것이 중요하다. 이 저 부하(낮은 부하) 운동의 능동적 조절은 대부분 계통적 국소근육계 즉, SLMS(Systemic local muscle system)의 작용으로 이루어진다(Key, J., 2013:78).

표 2. EMBP의 1단계 척추분절과 신체 이완

사진				
내용	척추 분절과 척추기립근 이완	척추분절과 고관절 굴곡근의 이완	척추분절과 가슴근육 이완	척추신전과 복직근 이완

EMBP의 1단계는 척추를 중심으로 안정성을 제공하는 것을 목적으로 몸을 세우고 머리를 지지하여 사지의 활동이 자유로울 수 있도록 척추분절과 신체 이완으로 시작한다. “대부분의 일상생활 동작은 무너짐이나 접힘 없이 수직적으로 지대를 지지하고 유지하는 활동들이다. 이런 활동들을 유지하기 위해서는 경직과 운동성 사이의 균형이 필요하며 이것이 가능할 때 중력을 이기면서 지지와 움직임이 가능

하다”(Key, J., 2018, 박철 역, 2020:15). 척추의 분절 움직임과 척추 근육들의 적절한 긴장도 유지는 자세 유지와 사지의 움직임에 안정적 기반을 구축하고 정적, 동적 자세와 움직임 시 경직과 운동성 사이의 균형을 유지함에 있어 필수 요소이다. 아울러 척추기립근의 과긴장은 호흡근육인 횡격막의 움직임과 늑골의 움직임을 저해하게 되어 정상적인 호흡을 방해하게 된다. 횡격막 호흡은 고요한 호흡을 하는 동안 흡기 시에 흉곽의 수직면 크기를 증가시키기 위해 횡격막이 복강 내로 하강하고, 횡단면 크기를 확장하기 위해 늑골의 상승과 외측 이동이 일어날 때 효율적 호흡이 달성된다. 호흡은 인간의 생명유지의 가장 필수가 되는데 신경학적, 심리적, 생화학적, 생체역학적 영향으로 인해 호흡패턴 장애가 발생하게 된다. 호흡패턴 장애는 비효율적인 2차호흡 근육의 과사용으로 인한 긴장에 의해 목과 어깨 등에서의 근골격계 증상을 야기시킬 뿐만 아니라 이로 인한 과호흡으로 불안과 우울과 같은 심리적인 측면에도 영향을 끼치게 된다. 즉 숨을 제대로 쉬는 것만으로도 신체의 긴장을 줄여줄 수 있다.

표 3. EMBP의 2단계 복강 내압 형성(IAP)

사진	
내용	3 Months Position

1단계 척추분절과 척추주변 과긴장근육들의 이완 후 2단계는 척추안정화를 위한 단계이다. 체간의 안정화와 몸통이 수직적으로 신장되는 힘을 유지하기 위해 체간 굴곡근과 신전근이 조화롭게 작용할 수 있도록 하기 위해 척주를 지지하는 복강내압 형성을 위한 3 months position을 <표 3>과 같이 제시한다. 3 months position은 신생아가 3~4개월 때 보이는 자세로 어린아이처럼 복부 내압 형성을 위한 자세이며 아울러 횡격막을 활용한 정상 호흡을 학습한다. “복강내압으로 형성된 코어의 조절은 횡격막 호흡과 IAP 기전의 통합을 기초로 한다. 호흡은 자세를 지지하고 자세는 호흡을 지지한다. 코어의 조절을 통해 호흡 시 무너지기 쉬운 자세를 바로잡고 지속시킬 수 있다”(Key, J., 2018, 박철 역, 2020:23). 심부근소 코어근육(횡격막, 복횡근, 골반기저근, 다열근)들의 협응으로 형성된 IAP(Intra abdominal Pressure : 복부내강압력)는 자동적인 자세반응으로 사지가 움직이기 전에 척추의 지지와 안정화를 위해 작동한다.

심부국소 코어근육들의 협응은 표면의 글로벌 근막 활동과 내부의 조절패턴이 일치되어야 한다. 아울러 IAP와의 반사적 연결은 에코바디 회복에 있어서 중요하다. 골반저근과 하부 복횡근, 골반기저근의 복합적인 활동은 횡격막의 수축력과 체간의 안정성을 돕게 되고, 호흡과 IAP를 협응하면 내부 코어가 활성화되어 사지의 움직임에 안정적 기반을 제공하게 된다. IAP의 증가는 중력과 움직임에 대항하는 척추의 안정성을 증가시키는 역할을 한다. 이것은 체간의 안정성을 유지하는 핵심이며 이것이 확보될 때 경직이나 뻣뻣함이 사라지고 움직임이 자유롭다. 정상 호흡과 IAP의 조절은 척추안정화 기능을 향상시키는 데 있어 중요한 역할을 한다.

표 4. EMBP의 3단계 척추-골반 안정화

사진		
내용	심부둔근 활성화	장요근(대요근) 활성화

3단계는 척추-골반 안정화 단계이다. “척추는 유연하면서 움직임을 가능케 하는 아름다운 구조물이지만 이를 위해서 하중이 주어졌을 때 단단하며 안정성을 갖추게끔 하는 3차원적 팽팽한 와이어 시스템을 필요로 한다”(Stuart, M., 2016, 권민구 외 역, 2020:168). “근육계는 개념적으로 ‘안쪽튜브’가 ‘바깥쪽의 슬링’을 지지하는 형태로 구성된 것으로 볼 수 있다. 심부 근육은 지지자이고 표층근육은 긴장자이다. 심부 근육은 조절을 위한 기초를 제공하고, 표층이 비계와 유사하다고 할 수 있다. ‘안쪽의 연결성과 바깥쪽의 표현성’ 사이에 활동적인 상호작용이 존재한다”(Key, J., 2013, 박철 역, 2017:72~73). <표 4>에서 척추-골반 안정화 동작을 통해 안쪽의 연결성은 심부국소코어 근육들의 협응으로 복강내압을 형성하고 바깥쪽은 척추-골반 안정성을 기반으로 한 고관절과 견관절의 움직임을 활성화한다.

“IAP에 의해 형성된 척추안정성, 장요근(대요근)과 심부척추기립근으로 구성된 기둥지지줄 효과”(Porterfield, J. A., DeRosa, C., 1998:77)는 요추-골반 안정화를 통해 몸통의 안정적 기반을 마련함으로써 에코바디에서 중요한 팔과 다리의 자유로운 움직임이 가능하게 된다.

표 5. EMBP의 4단계 고관절 안정화

사진			
내용	고관절 안정화 장요근(장골근)활성화	고관절 안정화 (대둔근 활성화)	고관절 안정화 (중둔근 활성화)

위의 <표 5>는 고관절 강화를 중점으로 이루어지는 척추-골반-고관절 안정화 단계로 먼저 평평한 바닥에 편안하게 누워 한쪽 다리는 세우고, 한쪽 다리 무릎을 접어 들어올린다. 이때 들어 올리는 다리는 대퇴부를 사용하지 않고 고관절을 사용하여 다리를 들어 올려 장요근(장골근) 감각을 스스로 알아차릴 수 있도록 한다. 또한 옆드려서 한쪽 다리를 접은 상태로 대둔근의 근육을 사용하여 다리를 미세하게 들어올려 봄으로써 대둔근 및 하지 움직임이 활성화 되도록 한다. 마지막 동작은 옆으로 누워 무릎을 굽히고 위쪽 다리를 열어보도록 한다. 이때 다른 어깨, 허리 등 다른 근육이 과도하게 긴장되거나 활용되지 않도록 한다. 하지의 움직임 발생의 핵심부위는 고관절이다. 척추와 골반의 안정성을 기반으로 한 고관절의 이상적인 움직임 조절은 자세 유지와 이동에 있어 매우 중요한 요소이다.

“고관절에서 발생하는 대부분의 증후군(syndrome)은 고관절 안정화 근육 즉, 관절근의 대퇴골의 정렬과 움직임을 조절하는 대퇴골 근위 쪽 가까이에 부착된 근육들의 손상(impairment) 때문에 일어난다”(Sahrmann, S. A., 2002, 권오윤 외 역, 2005:165). 한 관절에서 증가한 뻣뻣함이 운동을 제한하면 정상적으로 기능을 유지하기 위해 운동시스템 내의 다른 어떤 곳에서 그 제한은 보상되어야 한다. 상대적으로 좀 더 유연한 구조는 상대적으로 더 뻣뻣한 구조들을 보상하여 관절 내에서 방향 특이적 스트레스와 긴장을 만든다. 이러한 측면에서 고관절의 중심화와 안정성 확보는 무릎과 허리의 과사용으로 인한 손상 예방과 아울러 하지의 움직임 조절에 있어 필수적인 요소이다.

고관절을 형성하며 대퇴부 근위부에 위치한 안정화 근육에는 장요근, 대둔근, 중둔근이 있다. 이 근육들의 안정성 역할을 위한 재훈련은 보상근육들의 과활동성으로 인한 관절 손상을 방어할 수 있다.

표 6. EMBP의 5단계 견갑대 안정화

사진			
내용	중·하부승모근 활성화 1단계 동작	중·하부승모근 활성화 2단계 동작	전거근 활성화

EMBP의 5단계는 상지의 움직임에 기반이 되는 견갑대 안정화 단계이다. <표 6>에서와 같이 양 팔을 사용하여 중·하부 승모근과 전거근을 활성화 시킴으로써 목과 어깨의 기능을 회복시킬 수 있다. Sahrman, S. A.(2002:251)는 “움직임의 정교성 변화가 미세손상(microtrauma)을 일으키고 지속되면 대손상(macrotrauma)과 통증을 유발한다”고 하였으며 “운동 정교함의 변화는 특정방향으로 보상운동이 발달되며, 운동손상으로 분류될 수 있다”고 하였다. 아울러 이러한 “운동손상에 기여하는 요소들로는 근육 길이, 근력, 뻣뻣함(stiffness), 그리고 반복된 동작과 지속적인 자세로 인한 참여패턴의 변화가 있다”고 하였다. 팔의 움직임 시 어깨근육 중에서 견갑골(Scapula)의 안정성을 부여하는 중·하부 승모근과 전거근의 기능이 저하될 때 과활성화되는 동작성 근육들의 보상작용으로 운동손상이 나타나게 된다.

이와 같이 EMBP는 5단계로 구성되어 있으며 몸을 이완하고 복압을 형성하고 척추, 골반, 고관절, 견갑대의 안정화를 통해 에코바디를 회복하는 구조로 구성되어 있다. 일상 속에서 잘못된 습관에 의해 깨어진 생태적인 몸의 질서를 회복하기 위해서는 느린 움직임으로 몸에 집중하고 지각하고 감각하는 과정을 통해 몸을 바르게 정렬하고 지각을 기반으로 의도하는 동작을 수행할 수 있도록 EMBP를 꾸준히 실천하는 것이 필요하다 할 수 있다.

IV 결론

후기산업사회는 과잉생산, 과잉가동, 과잉 커뮤니케이션의 풍요를 낳았다. 그러나 이러한 과잉은 풍요가 아니라 폭력이 되어 우리를 공격하고 있으며, 편리를 목적으로 하는 풍요는 오히려 몸을 위협하고 몸의 생태성을 훼손하고 있다. 불확실성과 불예측성이 특징인 미래사회에서도 ‘몸’은 여전히 자신의 주체성과 존재성을 드러내는 토대이기 때문에 몸의 생태성을 회복하는 것은 매우 중요하다고 할 수 있다.

에코바디는 생태적인 몸 그 자체로서 자연성을 구현하고 있는 몸으로 생물학적인 구조와 질서에 의해 조화와 균형을 갖추고 있는 생명체의 본원적 특성을 의미한다. 이러한 몸에 대한 성찰과 몸의 질서를 유지하고 회복하기 위해 필요한 것이 에코무브먼트이다. 에코 무브먼트는 아주 작은 움직임과 자신의 몸을 감각하고 느끼면서 몸 각 부위의 역할과 의미를 탐색하고 실현하는 움직임이다.

움직인다는 것은 살아있다는 것을 의미하고, 살아있다는 것은 존재한다는 것을 의미한다. 우리의 몸은 움직임으로 존재를 확인하며 기능적인 활성화도 움직임을 통해 가능하다. 움직임의 특성은 운동성이다. 운동성은 지속적인 변화의 동력이며 요인이다. 운동성은 성장과 발달, 활성화를 위한 필수 조건이며 이러한 운동성이 어떠한 원리와 체계를 갖고 있는지를 이해할 때 생태적인 움직임으로 발현될 수 있다.

EMBP는 몸의 질서를 회복하기 위한 움직임 실천체계로 몸의 구조와 질서를 회복하여 스스로 건강한 삶을 디자인할 수 있는 실천적인 방안이라 할 수 있다. EMBP에서 가장 중요한 것은 고유감각을 통해 의식, 몸, 정신이 조화롭게 균형을 가지면서 바른 자세를 탐색하고, 바른 자세를 유지할 수 있는 주체적인 움직임을 실천하는 것이다. 이를 위해 EMBP는 복부 내압 형성을 위한 호흡과 척추를 중심으로 동작근과 안정근을 인지하고 이완하는 내용으로 구성되어 있다. 그 구체적인 실천방안으로 호흡과 심부국소코어 근육들의 협응을 기반으로 한 척추 안정화, 심부기립근과 장요근의 기둥지지줄 효과를 통한 척추-골반안정화, 장요근과 둔근(대둔근, 중둔근)의 활성화를 통한 척추-골반-고관절 안정화, 상지의 부드러운 움직임을 위한 견갑대 안정화를 에코무브먼트의 기초적 프로그램(EMBP)으로 제시하였다.

EMBP는 생태적 움직임을 통해 에코바디를 회복하는 가장 기본적인 실천단계로 몸의 생명력을 기반으로 움직임의 원리를 이해하는 체계이자, 구체적인 삶 속에서 실천을 통하여 건강한 일상적 삶을 회복시키고자 하는 구체적인 노력이다. 에코무브

먼트를 통해 일상생활 속에서 상실된 움직임 감각을 활성화시키고 몸의 불균형을 바로잡아 효율적인 움직임을 가능하게 하며 이러한 건강한 몸은 곧 건강하고 조화로운 균형을 이루는 사회로 나아갈 수 있는 토대가 된다.

100세시대 에코무브먼트는 건강하고 행복한 삶을 위한 필수라고 할 수 있을 것이다. 그러므로 이러한 에코바디를 회복할 수 있는 에코무브먼트에 대한 체계적 연구는 매우 절실하다고 할 수 있다.

참고문헌

- 박혜연, 조기숙 (2016), “소매틱(Somatics) 기반 움직임 교육원리 탐색 및 프로그램 개발”, 무용역사기록학회, **무용역사기록학회지 42**, 141-168.
- 석지민(2020), “아동을 위한 소매틱 움직임교육프로그램 개발”, 미간행, 석사학위논문. 경기대학교 예술대학원.
- 오레지나(2011), “에코댄스의 구조 및 교육적 의미”, 한국무용교육학회, **한국무용교육학회지 22(2)**, 39-51.
- _____ (2019), “움직임을 통한 지식의 체화”, 한국무용교육학회, **한국무용교육학회지 30(2)**, 77-87.
- 최창현, 박찬홍 (2007), **복잡계와 동양사상**, 지샘.
- Key, J.(2013), *Back Pain: A Movement Problem pinal Control*, 박철(역, 2017), **척추통증**, 서울, 메디안북.
- _____ *The Key Moves*, 이상훈(역, 2020), **키 무브먼트**, 서울, 영문출판사. (2018),
- Porterfield, J. A., DeRosa, C.(1998), *Mechanical low back pain, Perspectives in functional anatomy*, Philadelphia, PA: WB Saunders.
- Sahrmann, S. A.(2002), *Diagnosis and Treatment of Movement Impairment Syndromes*, 권오윤, 광민숙, 김선엽(역, 2005), **운동손상증후군의 진단과 치료**, 서울, 정담미디어·㈜학지사.
- Kauffman, S. A.(2019), *A World Beyond Physics*, 김희봉(역, 2021), **무질서가 만든 질서**, 알에이치코리아.
- Stuart, M. (2016), *Low Back Disorders; Evidence-based prevention and rehabilitation, 3/e*, 권민구, 김규형, 김신애, 김지용, 김태준, 이동호, 차민기, 허진영(역, 2020), **허리장애 진단과 치료**, 서울, 대성의학사.
- 백세시대(<http://www.100ssd.co.kr>), 백세시대 금요칼럼, 100세시대 노후생활 전략 : 하하(HAHA) 인생, 최성재, 2021.08.13. 15:25,