

효자손 뽐치는 테니스공의 신비



서 정욱

안성의료생활협동조합
안성농민한의원 원장

등이 가려워 봐야 안다. 자기 손은 닿지 않고 누구한테 물어 달라고 하면 웬지 딱 그 자리를 못 찾아서 “요기조기 아니 바로 위, 아니아니 조금 아래...” “아니 너무 아파 살살, 아니 느낌이 없어 조금 세게...” 아무리 세상없는 효자가 달려들어 도 내 손으로 직접 굽느니만 못하게 된다. 그래서 나온 것이 ‘효자손’. 바로 가려운 곳을 찾아 벽벽 굽어 버리니 효자 저리가라다.

만성적인 근육통에 시달리면 비슷한 경험을 하게 된다. 웬지 뻣적지근하고 무겁고, 뭉가 속에 들어 있는 기분이고, 누르면 아프고 땡기고, 누가 시원하게 주물러 주면 싹 풀릴 것 같은데. 애들은 힘이 없어 시원하게 못 주무르고, 남편은 누워 텔레비전 보느라 말을 안 듣고, 매일 주무르라고 하기도 미안하고.... 이럴 때 효자손이 있었으면... 그래서 가정용 의료기기 중에 가장 많이 팔리는 종류가 자동 안마기니 몇 백만원대의 자동안마의 자니 하는 것들이다. 그러나 사용해 보신 분들은 알겠지만 손으로 하는 그 맛이 안 난다. 뭉 돌아 가는 게 할 때는 시원해도 하고 나면 맨 그 모양이다. 이거 말고 내 맘대로 강도를 조절하면서도 시원한 무엇이 없을까?

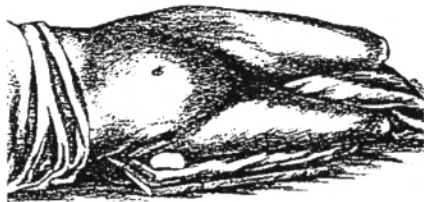
몸의 어딘가가 딱 짊어 이야기하기 힘들게 손바닥 정도의 넓이로 웬지 불편하고 빠근한 느낌이 있고 때로는 땡기는 듯하기도 하며 아픈 부위가 조금씩 옮겨 다니기도 하다면 근육통을 의심해 보아야 한다. 이에 비해 신경통은 전기오듯 찌릿찌릿하거나 바늘로 찌시는 듯한 통증이 있고, 관절통은 육신육신 찌시거나 시큰하는 느낌이 있다.

근육통이라고 하면 흔히들 알이 밴다거나 쥐가 난다고 이야기하는, 과격한 운동이나 경련으로 근육자체가 단단하게 붓고 움직이지 못하는 경우,

즉 강직되는 경우만을 생각하게 되지만 실제로는 훨씬 더 많은 경우에서 찾아볼 수 있다.

부적절한 자세나 운동부족 등으로 약해진 근육이 과도한 작업이나 긴장, 피로, 스트레스 등을 장기간 받게 되면 만성적으로 통증을 일으키게 되는데, 아침에 자고 일어나 목이 무겁고 뻣뻣한 경우, 이삿짐을 나른 후 갑자기 허리가 아파 오는 경우 등이 대표적인 예이다.

병원에서 치료한다면 진통 효과와 함께 근육의 영양공급을 원활하게 하여 치유를 빠르게 하는 약을 사용하고 물리치료나 침, 뜸, 부항 등으로 피로한 근육에 적절한 자극을 주어 피로를 풀어주게 된다. 심하지 않으면 집에서 충분히 치료할 수 있는데 이때 요긴한 것이 테니스 공이다.



[그림 1]

테니스 공을 사용하게 되면 공 자체에 약간의 쿠션이 있고 표면이 부드러운 재질이라 맨손으로 하는 것보다 훨씬 강도 조절이 쉬우면서도 둥근 모양이라 적당한 넓이에 압력을 집중해서 줄 수가 있다. 주무르는 사람도 힘이 덜 들고 받는 사람은 시원한데, 단점이 있다면 쥐어짜지는 못하고 누르고 문지를 수만 있으니 평평한 부분(어깨 뒤, 등, 허리, 엉덩이)에만 사용할 수 있다는 점이다.

엉덩이가 웬지 불편하여 걸을 때나 누워서 뒤척일 때 불편하다면 엉덩이의 근육에 이상이 있을 수 있다. 가끔은 허리가 아프면서 엉덩이까지 한꺼번에 아플 경우에도 효과가 좋은 방법이다.

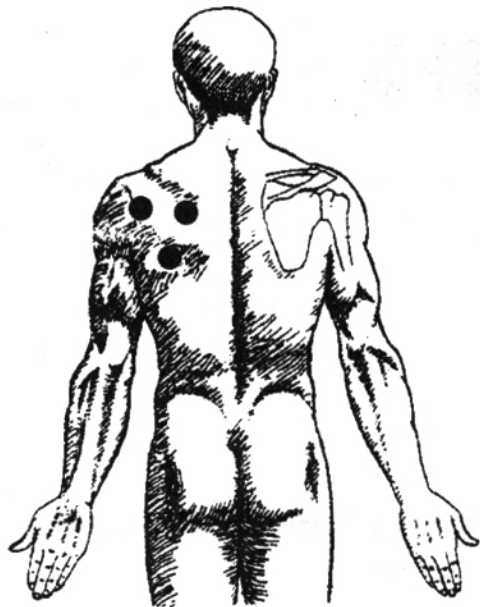
특별히 더 아픈 부위를 정확히 찾아 [그림 1]과 같이 테니스공을 밑에다 깔고 1분 정도 움직이지 않고 지국이 눌러준다. 다리가 땡기는 듯하면서 무릎이 아플 경우 넓적다리 부분에 시행할 수도 있다.

어깨나 팔이 아플 경우에는 부위를 막론하고 어깨 뒤쪽을 테니스공으로 잘 문질러 주면 의외로 좋아지는 경우가 많다. 어깨 뒤쪽에 가로로 튀어나온 뼈가 만져지는데 그 뼈 아래쪽으로 근육(극하근)이 불룩하게 만져지면서 잘 눌러 보면 다른 곳보다 특별히 아픈 곳이 있다.

“너무 아프지 않게, 하지만 충분히 세게”

프로 안마사와 우리집 구박탕이가 다른 점은 주무르는 강도의 조절능력이다. 말로는 백번 설명해도 어렵고, 많이 눌러 보고, 당해보고 해서 느낌으로 느껴야 한다. 어느 정도 무지근한 통증이 올 정도로 1분 정도 꼭 눌러 주는 것이 요령이다.

다음으로 중요한 것은 누르는 부위인데, 아프게 느껴지는 부위와 실제로 눌러서 아픈 부위는 약간씩 다르다. 아픈 부위를 중심으로 몸통 쪽으로 나아가면서 1cm 정도의 간격으로 세밀히 눌러 보아서 아픈 부위를 잘 찾아야 한다. 뼈 위를 누르면 아픈 경우가 많으므로 헛갈리지 않도록 하고 주로 근육의 가장 두툽한 부분 중에서 아픈



[그림 2]

곳을 찾아야 한다. 팔이 아프면 어깨, 다리가 아프면 엉덩이에서 압통점이 나타날 수도 있다.

자기 스스로 할 때에는 잘 안 된다. 근육의 긴장이 풀려야 통증이 없어지는데, 내가 직접 누르거나 주무르려면 아무래도 내 몸을 움직여야 하니까, 한쪽은 움직이면서 다른 한쪽은 긴장을 풀기가 쉽지 않기 때문이다. 부채질하느라 흘리는 땀이 부채질로 날려버리는 땀보다 많은 것과 같은 이치다. 때문에 자연스럽게 체중을 이용해서 밑에 깔고 누르거나 다른 사람이 해주어야 한다.

그 동안 매일 아프다고 투덜대면서도 좀 주물러 주려고 하면 시원하지 않다느니, 아프다느니 핀잔만 들어오신 분이 있다면 오늘 당장 가까운 문방구에서 테니스 공을 구해서 도전해 보자. 다리가 아프면 엉덩이를, 팔이 아프면 어깨를.