

# 근골격계질환 예방

전영자

(사)한국산업간호협회

소규모사업장 보건안전센터 인천지부



# 근골격계 질환 예방

스트레칭 효과 및 실시방법

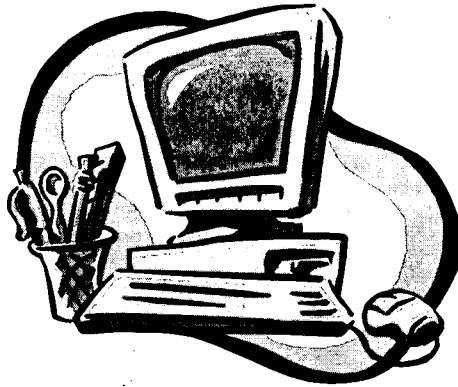


## <스트레칭이란?>

- ❖ 근육(Muscle)이나 건(Tendon)을 펴주는 것을 강조해서 그 신전이 상해의 방지나 유연성의 증대 효과를 얻기 위하여 실시하는 전신 운동을 말합니다.



## <스트레칭시 주의사항>



### 1. 먼저 Relax시킵니다.

근육은 긴장 상태에 있으면 피기가 어렵습니다. 먼저 목, 팔, 몸통 등을 가볍게 돌리거나 가벼운 조깅을 합니다. 가볍게 뛰어서 몸을 따뜻하게 만든 다음에 스트레칭을 해야 합니다. 스트레칭은 관절의 결합 조직에 직접적으로 스트레스를 주고 근육을 최대한 늘어나게 만드는 운동이기 때문에 근육이 충분히 풀어지지 않으면 갑작스러운 자극으로 근육에 무리를 주고 관절에 손상을 입히게 됩니다.

## 2. 반동을 주지 않고 천천히 합니다.

근육을 천천히 펴면 근 신전의 효율이 좋고 안전합니다. 종종 발을 앞으로 힘껏 차면서 다리 뒤를 스트레칭하는 사람이 있는데 이것은 매우 위험한 일입니다. 스트레칭은 반동을 쓰면 근육이 심하게 경직될 수도 있고, 관절의 인대를 손상시킬 위험성이 높습니다.

## 3. 스트레치감을 짧은 시간 맛봅니다.

스트레치감을 20 - 40초 동안 짧은 시간 느끼게 됩니다. 좀 어렵지만, 너무 아플 때까지 스트레칭을 하면 안됩니다. 오히려 좋지 않은 결과를 가져옵니다. 스트레칭은 몸을 늘린 다음 그 자세를 10~30초 정도 유지할 수 있어야 합니다. 그 밑으로 유지를 하면 별로 효과가 없고 그보다 더 오래 참아도 효과에는 차이가 없습니다.

#### 4. 스트레칭 실시 중에는 평상시의 호흡을 유지합니다.

스트레칭 중에는 보통의 호흡을 하고 때때로 코로 크게 들이마시어 입으로 크게 내 뱉습니다. 이것은 모든 운동에 걸쳐서 강조되는 내용입니다. 숨을 멈추면 긴장을 하고 있다고 생각하면 됩니다. 스트레칭은 긴장을 풀고 하는 운동입니다.

#### 5. 트레이닝후의 스트레칭을 더욱 중시합니다.

격렬한 트레이닝을 한 근육은 트레이닝전보다 더욱 나쁜 상태에 있으므로 준비 시기보다 더욱 길게 합니다.



## 6. 언제 어디서라도 실시합니다.

운동전후에만 실시하는 것이 아니라 시간이 나면 언제 어디서든지 필요한 부위의 스트레칭을 실시합니다.



## 7. 매일 실시합니다.

트레이닝을 실시하는 날은 반드시 스트레칭을 실시해야 합니다. 근육 상해를 방지하는 최상의 방법입니다. 보통 지구력이나 근력은 2일에 한 번만 해도 충분하지만, 유연성은 매일 운동을 해야지 효과를 최대로 얻을 수 있습니다. 근력은 같은 부위를 매일 운동하면 오히려 효과가 떨어지지만, 유연성은 매일 해주어야 효과가 좋습니다.

## 8. 옆 사람은 신경 쓰지 않는다.

유연성은 사람에 따라서 많은 차이가 생깁니다. 유전적인 부분도 있을 것이고, 체형에 따라서 차이가 생기기도 합니다. 그렇기 때문에 옆 사람과 자신을 직접적으로 비교하는 것은 상당한 무리가 생깁니다. 그러니까 자신의 페이스에 맞추어서 무리하지 말아야 합니다.

## 9. 전체적으로 스트레칭을 한다.

자신에게 맞추어서 필요한 부분의 스트레칭을 집중할 수 있지만, 전체적인 유연성의 조화가 중요합니다. 신체의 일부분만 유연하면 상대적으로 유연하지 않은 부위에 많은 부담이 주어질 수도 있고, 오히려 유연한 부분만 많은 일을 하게 되는 경우도 있습니다. 그런 일을 방지하기 위해서 전체적인 유연성을 고려해야 합니다.



## 10. 간단한 동작부터 시작합니다.

스트레칭은 아주 다양한 동작을 이용해서 유연성을 발달시킵니다. 우리가 알고 있는 자세들 중에서 부상을 유발하는 자세들도 있고, 초보자들이 따라 하기엔 무리가 있는 자세들도 많이 있습니다. 자신에게 맞는 스트레칭을 찾을 필요가 있습니다.

## 11. 스트레칭의 후유증은 하루를 넘기지 않아야 한다.

스트레칭을 하고 다리가 아파서 며칠을 고생할 정도로 스트레칭을 했다면 그것은 완전히 무리한 것입니다. 그 정도로 스트레칭을 하면 근육과 관절의 결합 조직이 손상을 입으면서 유연성을 기르는 결과를 가져옵니다. 원래 유연성을 늘리는 것만으로도 안정성이 떨어지는 데 관절의 손상을 주면서 유연성을 기르면 관절의 안정성은 더욱 떨어지게 되지요....

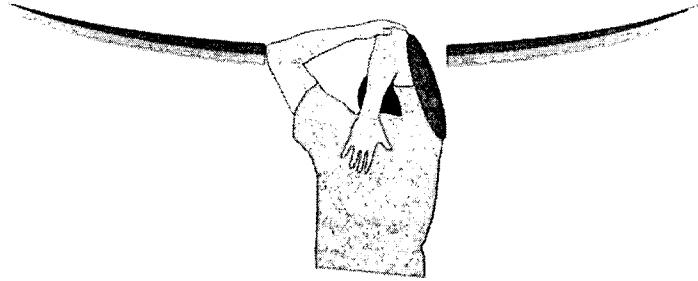
12. 정확한 자세와 주의 사항을  
반드시 숙지해야 합니다.



## 스트레칭 실시방법

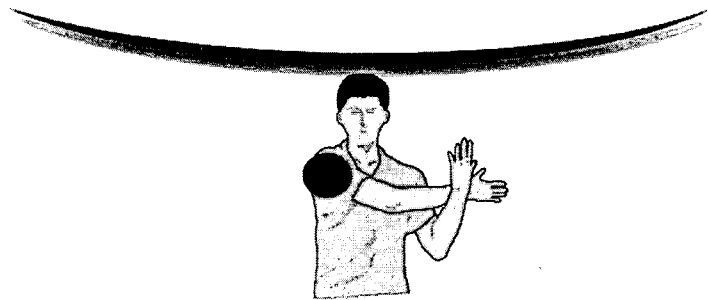


## 엘보 폴



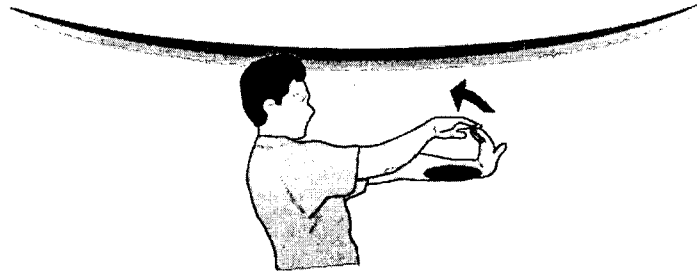
한쪽 팔을 머리 위로 쪽 뺀어 올립니다.  
다른 팔로 팔꿈치를 짚 채 그대로 아래쪽  
으로 천천히 끌어 줍니다. 기분이 좋을  
정도로 펴졌다고 느껴지면 멈추고 그 상  
태를 잠시 유지합니다.

## 암 폴



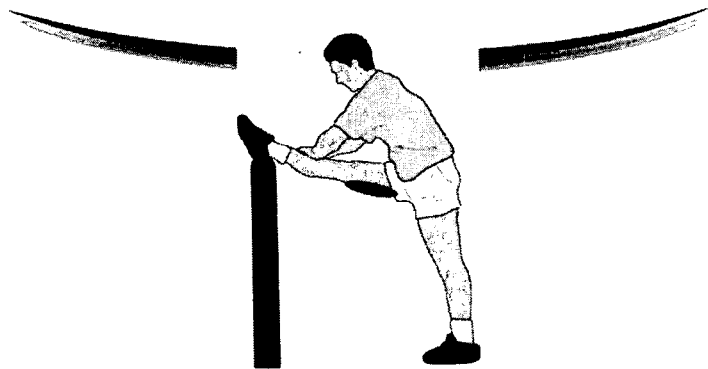
한쪽 팔을 가슴 높이에서 앞으로 쪽 펴  
다가, 그대로 가슴 높이를 유지해서 옆  
으로 뺀다. 다른 손으로 아래쪽에서  
손목 부분을 누른다

## 핑거 폴



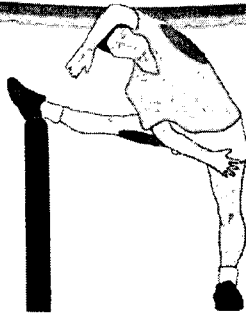
- ❖ 손바닥 아래쪽을 향하게 하여 어깨 높이에서 팔을 앞으로 펴고, 다른 한 손으로 손가락 끝을 몸쪽으로 끌어당깁니다.

## 스탠딩 싱글리치 1



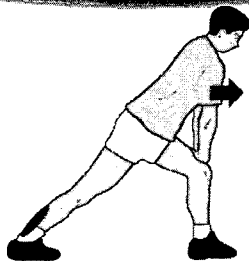
- ❖ 똑바로 선 상태에서 받침대에 발을 올리고 그대로 상체를 천천히 앞으로 숙입니다.

## 스탠딩 싱글리치2



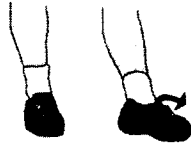
- ❖ 네트와 평행으로 서서 몸은 기둥의 측면을 향하게 하여 발을 올려 펼과 몸을 옆으로 구부린다.

## 앵클 스트레칭



- ❖ 한쪽 발을 넓게 앞으로 내디녀 양 손을 무릎 위로 올리고, 발꿈치가 떨어지지 않도록 해서 체중을 전방으로 이동시킨다.

## 앵클 턴



- ❖ 복숭아뼈를 지면에 닿도록 발목을 바깥쪽으로 굽힙니다.

## 네크 스트레칭 1



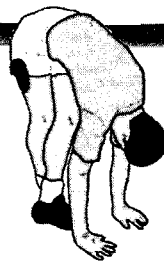
- ❖ 천천히 머리를 숙여 꼭 펴진 상태가 되면 원래의 위치로 옮겨 머리를 뒤로 접힙니다.

## 네크 스트레칭2



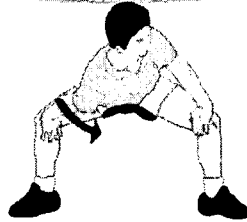
- ❖ 정면을 보고 쪽 펴진 상태라고 느끼는 위치까지 머리를 옆으로 젖힌다.

## 토 터치



- ❖ 양 다리를 교차시켜 무릎을 쪽 편 상태에서 상체를 서서히 구부립니다. 계속해서 발을 벌리고 서서 오른손으로 왼발끝을, 왼손으로 오른발 끝 방향으로 상체를 굽힙니다.

## 오픈 스쿼트



- ❖ 어깨 넓이보다 양발을 넓게 벌려서 천천히 허리를 낮춘 후 오른쪽 어깨를 왼쪽 방향, 왼쪽 어깨는 오른쪽 방향으로 내밀니다.