

스트레스 해소를 위한 스트레칭

김수연 국민대학교 박사과정 운동처방전공

» 스트레스 해소를 위한 긴장 해소 운동

① 목 돌리기

☞ 머리를 천천히 원을 그리며 시계방향으로 먼저 돌린 후, 다시 반대방향으로 돌린다. 운동 시 눈을 뜨고 입을 다문 상태로 여러 차례 반복한다.

② 어깨 돌리기

☞ 어깨를 가능한 한 높이 올린 후 내린다. 여러 차례 반복하며, 어깨를 올릴 때 숨을 들이마시고 내릴 때 내쉰다.

③ 몸통 펴고 굽히기

☞ 서서 최대한 신체를 높게 하고 발끝과 모든 근육을 늘려 펼친 후, 무릎을 굽히고 몸통과 머리 팔을 내리면서 웅크린다. 2~3회 정도 반복한다.

④ 몸통 올리기

☞ 상체를 굽히고 가볍게 일으켜 세운다. 한발에서 다른 발로 체중을 옮기면서 몸통을 좌우로 흔든다. 이때 발꿈치를 그대로 바닥에서 떨어지게 한다. 그 후 등의 아래쪽을 가볍게 구부려 몸 전체(특히 목)를 쳐지게 한다.

⑤ 긴장과 이완

☞ 팔을 머리 위로 뻗고 측면으로 눕는다. 널빤지같이 몸을 쭉 뻗은 후 이완시킨다. 이때 어느 방향으로 이완시켜도 좋다. 이완상태를 몇 초간 지속하면서 완전히 몸을 풀어버린다. 반대쪽으로도 실시한다.

» 스트레스 완화를 위한 생활법

① 긴장되어 있는 근육에 스팀타월(핫팩)

☞ 결리는 증상은 근육이 긴장하여 혈액 순환이 악화되어 있을 때 많이 나타난다. 스팀타월을 목, 어깨, 허리의 결리는 부분에 오랫동안 대고 있으면 한결 좋아진다.

② 복식 호흡으로 어디서나 릴렉스

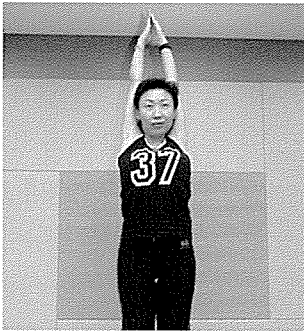
☞ 의자에 앉아 편안한 자세를 취한 후 몸에서 힘을 빼다. 입을 앞으로 약간 뻗도록 내밀고 배를 안으로 깊숙이 들여보내면서 천천히 숨을 내신다. 숨을 내신

후 몇 초간 숨을 정지한 채 전신에 힘을 빼 다음 입으로 공기를 천천히 들이마신다. 이때 배를 앞으로 내밀면서 공기를 가득 들이마시는 것이 포인트. 이 동작을 몇 차례 반복한다.

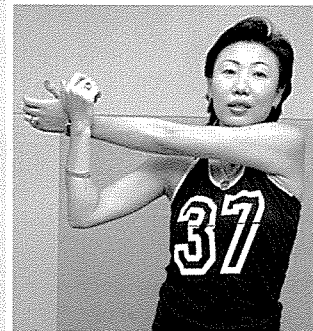
③ 따뜻한 물에 목욕하기

☞ 39~40℃ 정도의 더운물에서 천천히 목욕하거나 자주 샤워하는 것도 효과적이다. 특히 결리는 부분은 집중적으로 뜨거운 물과 찬물을 교대로 갖다 대면 자율신경의 조절 때문에 혈행이 촉진되어 통증이 완화된다.☺

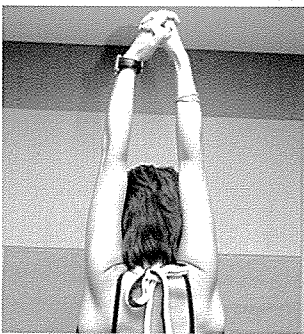
● 쉽게 따라할 수 있는 스트레스 완화 스트레칭 ●



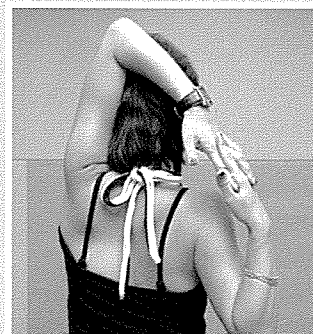
▲ 전면 전신 이완 스트레칭



▲ 전면 어깨 이완 스트레칭



▲ 후면 전신 이완 스트레칭



▲ 후면 어깨 이완 스트레칭

* 위와 관련된 자료는 cyworld.com/whiteross에 있으니 참고하시기 바라며, 운동처방 관련하여 상담을 원하시는 분은 위 사이트 게시판을 이용하시기 바랍니다.