

스트레칭

가톨릭대학교 보건대학원 인간공학 및 재활보건학 / 구 정 완·송 영 규

유연성은 자칫 소홀히 하기 쉬운 중요한 건강 체력 요인으로 유연성 향상을 위한 스트레칭은 운동계(locomotor system)의 다양한 통증 증후군을 치료하고 예방하며 다양한 손상을 치료하는데 필수적이다. 스트레칭은 이제까지 준비 운동으로 해왔던 유연체조를 개발한 것으로 탄력이나 반동을 주지 않고 건과 근육을 '가벼운 신장(伸長)'을 느낄 때까지 서서히 뻗은 후, 각자의 능력에 따라 10~30초 동안 자세를 그대로 유지하는 것이 기본이라 할 수 있다. 스트레칭은 건이나 근육에 탄력을 주고, 관절의 가동 범위를 넓혀 유연성이 붙게 하므로 근육을 유연하게 유지시키고, 운동을 위한 준비를 하게 하며, 비활동성인 상태에서 활동성인 상태로 무리 없이 전환하는데 도움을 주게 된다. 단지 운동에 관련된 상황이 아니라도 하루 종일 책상에 앉아 있거나, 삽질을 하거나, 집안 일을 하거나, 조립 라인 공정에서 있거나, 운전을 하는 사람에게도 스트레칭은 똑같은 기술이 적용된다.

1. 스트레칭의 원리

스트레칭은 일반적으로 신체의 다양한 연부 조직을 신장시키기 위해 사용되는데 이 신장의 대상에는 수축성 구조(근육)와 비수축성 구조(건, 인대, 근막) 두 가지 모두를 포함한다. 신체

의 연부조직을 신장시키기 위해서는 근력 향상을 위해 과부하(overload)가 필요한 것과 마찬가지로 유연성 향상을 위해서는 과신전(overstretching)이 이루어져야 한다. 이러한 과신전 자극에 대한 반응으로 자극을 받아 항상성 기전의 기능이 변화되는 것에 대한 '적응' 즉, 스트레칭의 적응인 근육을 비롯한 다양한 연부조직의 신장력이 증가하게 된다.

2. 스트레칭의 효과

근육이 뻣뻣하거나 근육통으로 고생해보지 않은 사람은 없을 것이다. 이런 불편함에서 벗어나고 근육에 손상을 입지 않게 하는 방법을 가르쳐 주는 것이 바로 스트레칭이기 때문에 일상생활 중의 한 부분으로 습관화 하는 것이 좋다. 규칙적으로 스트레칭을 하면 다음과 같은 장점들이 있다.

- 근육의 긴장을 완화시키고 육체를 더욱 편안하게 만들어 준다.
- 보다 자유롭고 쉬운 동작을 가능하게 함으로써 신체의 협응력이 향상된다.
- 동작의 가동범위를 확장시켜 준다.
- 근육과 관절의 부상을 막아준다.
- 스트레칭은 활동에 대해 몸을 준비시켜 줌으로써 운동을 좀 더 쉽게 할 수 있게 해준다.

- 신체 지각력을 발달시킨다.
- 순환을 촉진시킨다.

3. 스트레칭의 기본수칙

스트레칭은 연령이나 유연성에 관계없이 누구든지 배울 수 있으며, 특수한 운동 기술이나 높은 체력을 요구하지도 않아 이를 닦고, 손을 씻는 것과 마찬가지로 일상생활의 일부가 되어야 한다. 그러나, 우리는 'No Pain, No Gain'이라는 말에 익숙해져 고통이나 통증이라는 것이 필수적으로 수반되는 것으로 오해 할 수 있다. 스트레칭은 정확히 시행되면 고통스러운 운동이 아니며 이것을 위해서는 유념하고 주의해야 할 것들이 있다. 만약, 최근에 신체적 결합이 생겼거나, 수술을 받았거나, 오래 동안 좌업 생활만을 해오던 사람들은 의학적 자문을 구한 후 실시하는 것이 권장되며, 일반적으로 스트레칭 중 지켜져야 할 사항들이 몇 가지 존재한다.

1) 긴장을 푼다

가볍게 뛰어서 몸을 따뜻하게 만든 다음에 스트레칭을 해야 한다. 스트레칭은 관절의 결합 조직에 직접적으로 스트레스를 주고 근육을 최대한 늘어나게 만드는 운동이기 때문에 근육이 충분히 풀어지지 않으면 갑작스런 자극으로 근육에 무리를 주고 관절에 손상을 입히게 된다.

2) 반동을 쓰지 말고 천천히 움직인다

비록, 동적인 스트레칭이라는 방법이 존재하지만 일반적으로 스트레칭시 반동을 쓰게 되면 근육이 심하게 경직될 수도 있고, 관절의 인대를 손상시킬 위험성이 높기 때문에 스트레칭시 반동은 피하는 것이 좋다.

3) 호흡을 유지한다

이것은 모든 운동에 걸쳐서 강조되는 내용으로 동작을 천천히 수행하고 최대로 신전된 순간에 숨을 내쉬면서 스트레칭을 하는 것은 근육의 긴장을 풀어주고 이완되도록 한다.

4) 적당한 자극을 유지한다

과신전의 원리는 유연성의 향상을 결정하는 중요한 생리학적 원리이지만 약간의 불편한 느낌을 주는 정도는 문제되지 않으나 고통스러운 정도가 되어서는 안 된다.

5) 옆 사람과 경쟁하지 않는다

운동시 타인과의 비교나 경쟁이 때로는 긍정적인 효과를 가져올 수도 있지만 능력수준이 상이한 타인과 자신을 비교하는 것은 대부분 무리한 자세나 태도를 유발하기 때문에 자신의 페이스에 맞추어 스트레칭을 하는 것이 좋다.

6) 매일 그리고 될 수 있으면 자주한다

스트레칭은 다른 운동과 마찬가지로 매일 이루어지는 것이 이상적이지만 그렇지 못할 경우 최소한 주당 3~4일 정도는 수행되어야 하며, 시간이 날 때라면 언제 어디에서나 할 수

있어야 한다.

7) 전체적으로 스트레칭을 한다

자신에게 맞추어서 필요한 부분의 스트레칭을 집중할 수 있지만, 전체적인 유연성의 조화가 중요하기 때문에 전체적인 유연성을 고려해야 한다.

8) 쉬운 동작부터 시작한다

어떠한 운동도 마찬가지로이지만 유연성 향상을 목적으로 하는 스트레칭 운동도 점진적 향상이 가능하도록 구성된 프로그램에 의해 쉬운 동작부터 근육에 부담이 되지 않도록 자신에게 맞는 스트레칭을 하는 것이 좋다.

9) 스트레칭의 후유증은 하루를 넘기지 않아야 한다

스트레칭을 하고 다리가 아파서 며칠을 고생할 정도로 스트레칭을 했다면 그것은 완전히 무리한 것이라 볼 수 있다. 적절한 동작이었는지 무리한 가동범위를 쓰지 않았는지 고려해 보아야 할 것이다.

10) 각 스트레칭마다 조용히 초를 센다

동작마다 초를 세는 것은 적당한 긴장을 충분히 오랫동안 유지하도록 도와 줄 것이다.

4. 올바른 스트레칭 방법과 프로그램

스트레칭을 실시하면 편한 스트레칭에

10~30초를 할애 하고 반동은 이용하지 않도록 하여 부드러운 긴장을 느낄 때까지 실시한다. 그 이후 서서히 진전된 스트레칭으로 옮겨 반동을 이용하지 않으며 좀 더 강한 긴장을 느끼도록 1인치 정도 늘려 10~30초 동안 유지한다. 이 동작을 수행하며 호흡은 멈추지 않으며 천천히 자연스럽게 호흡한다.

1) 전신 스트레칭 프로그램(38쪽 그림)

2) 특별히 고려해야 할 사항

스트레칭을 적용할 때 신장이 되는 부위의 해부학적 특징에 따라 신체의 각 부위별로 다음의 고려 사항들이 있다.

① 몸통

상체를 스트레칭을 할 때 가장 중요한 고려점은 통증의 발생 뿐 아니라 하지의 감각 변화가 일어나는지 여부를 고려해야한다.

② 팔

어깨의 근육들을 스트레칭을 할 때 견갑골이 안정되어 있지 않으면 스트레칭 힘은 견갑근육으로 분산되어 의도하는 부위에 스트레칭 되지 않는다는 것과 팔꿈치의 스트레칭은 양방향으로 해주어야 한다는 것이다.

③ 하지

고관절의 근육들은 골반과 요추부에 붙어 있기 때문에 고관절 주위 근육 스트레칭시 골반을 고정하지 않으면 원하지 않는 부위에 대상 운동이 일어날 수 있다는 것을 고려해야 한다. 🍷

