



## 겨울철 호흡기 질환 예방 스트레칭

김수연 국민대학교 박사과정 (운동처방전공)

겨울철이 되면 추위를 피해 따뜻한 실내에서 생활하는 시간이 많아지므로 자연히 실외활동이 현저하게 줄어든다. 사람들이 실내로 모여들기 때문에 밀폐된 공간에는 미세한 먼지나 각종 오염물질로 넘쳐난다. 이것은 호흡기 질환에 쉽게 노출되어 있다는 것을 말한다.

하지만 우리의 몸은 뛰어난 적응력을 자랑하므로 규칙적인 운동과 충분한 휴식, 철저한 위생관리와 적절한 영양섭취를 통해 겨울철 질병에서 자유롭게 벗어날 수 있다.

### ♣ 적절한 운동과 외출

실내에서 지내는 시간이 많아지는 겨울에는 적절한 운동과 외출을 통하여 몸의 근육과 신경에 활력을 불어넣도록 해야 한다. 운동할 때에는 세심한 주의가 필요한데 중년층 이상 연령에서는 특히 더 신경을 써야 한다. 겨울철에 중년 이상 연령층에 적당한 운동으로는 걷기, 등산, 가벼운 스트레칭 등이 있다. 바쁜 직장인이나 집안에서 대부분의 시간을 보내는 주부들에게는 스트레칭이 적당하다.



## \* 호흡기질환 예방 스트레칭

### 1. Half Moon Pose (반달 포즈)

**효과 :** 호흡강화, 전신근력 · 집중력 · 척추 유연성 향상

**설명 :** ① 양다리를 모아서 바르게 선다

② 양팔을 위로 뻗어 올려 각지를 끼고 두 번째 손가락만 펴준다.

③ 골반을 앞으로 밀어주면서 고개와 허리를 뒤로 젖혀준다.

④ 20~25초 유지한다.

**유의사항 :** ① 힙과 팔락근에 힘을 주고 어깨와 목에 지나치게 힘이 들어가지 않게 한다.

② 호흡을 잘 조절한다.



### 2. Chest Opening Pose (가슴 밀기 포즈)

**효과 :** 호흡강화, 목과 어깨의 피로 제거, 허벅지 유연성 향상, 스트레스 해소

**설명 :** ① 바닥에 무릎을 꿇어앉는다.

② 양손을 발에서 10~20cm 정도 뒤쪽으로 놓여지게 한다.

③ 등과 가슴을 위쪽으로 최대한 들어올리면서 고개를 뒤로 젖힌다.

④ 20~30초 정지한다.

**유의사항 :** 손목 관절이 약한 사람은 피하도록 한다.



### 3. Fish Pose (물고기 포즈)

**효과 :** 앞쪽으로 치우치는 등과 목 확장, 호흡기 질환 치료, 심장기능향상, 폐확장, 폐기능 향상, 호흡강화

**설명 :** ① 양다리를 뻗어서 바닥에 바르게 눕는다.

② 양손을 힙안으로 끼워 넣는다.

③ 팔꿈치로 땅을 지지하며 상체를 일으킨다.

④ 등과 가슴을 최대한 올려주며 정수리를 땅에 댄다.

⑤ 20~30초 유지한다.

**유의사항 :** 팔꿈치가 벌어져서 체중이 밑으로 떨어지지 않게 한다.

## 잠깐! 알쏭 달쏭... 허와실 살이 찌는 질병은 따로 있다??... 없다???

**있다.** 전체 비만 환자 중 1% 미만은 질병으로 인해 생긴다. 부신에 문제가 생긴 쿠싱증후군, 갑상선 기능저하증, 췌장에 혹이 생기는 인슐린종(腫), 난소에 여러 개의 물혹이 생기는 다낭성 난소증후군 등이 비만을 유발하는 대표적 질환이다. 특히 여성의 경우 생리 간격이 뜸해지면서 갑자기 살이 찐다면 다낭성 난소증후군이 의심된다. 이 경우 복부 초음파 검사를 받는 것을 권장한다. 특별한 이유 없이 살이 찌거나 다른 동반 증상이 있다면 질병으로 인한 비만을 생각해 봐야 한다. 🌈

2007년 1월 신년호에는 뱃살 탈출을 위한 노른자 스트레칭이 연재 될 예정입니다....

※ 위와 관련된 자료는 [cyworld.com/whiteross](http://cyworld.com/whiteross)에 있으니 참고하시기 바라며, 운동처방 관련하여 상담을 원하시는 분은 위 사이트 게시판을 이용하시기 바랍니다.