

# 가을철 나타나기 쉬운 허리통증 !!

## 예방하고 완화 시킬 수 있는 스트레칭

이제는 날씨가 제법 쌀쌀해 졌다.

날씨가 추워지기 시작하면 허리에 통증을 호소하는 사람들이 늘어난다.

이것은 아무래도 추운 날씨에 외부활동도 작아지고 운동도 부족하게 되고 몸을 움츠리고 다니는 결과 때문이 아닐까 생각된다.

허리에 통증을 느껴 병원을 찾아 MRI, CT 촬영 검사를 하여도 특별한 원인이나 질병을 발견하지 못하여 물리치료를 며칠 받으면 괜찮아 지다가도 다시 통증이 찾아오는 경우가 대부분이다.

이런 사람들은 경추, 흉추, 요추, 골반 뼈가 약간씩 휘거나 척추관절의 배열이 좋지 않고 허리를 지탱해 주는 근육과 인대의 힘이 떨어져 있는 경우가 많다.

우리의 일상생활을 보면 직장인이나 주부, 학생들 모두 허리를 앞으로 숙여주는 전굴(前屈) 동작은 많은 반면에 허리를 뒤로 펴주는 후굴동작은 많지 않다.

이런 동작으로 인해 허리에 통증은 증가한다고 생각된다.

### 정진효 e-좋은중앙병원 척추건강연구소 실장

동물들이 아침에 일어나서 하는 동작을 본적이 있는가? 집에서 키우는 애완동물인 개나 고양이는 자고 일어나면 본능적으로 다리를 쭉 뻗고 등을 동그랗게 말아서 기지개를 켜다. 이것이야말로 스트레칭이다. 그런데 사람들은 어떠한가? 아마 아침에 일어나 스트레칭으로 하루를 시작하는 사람들은 그렇게 많지 않을 것이다.

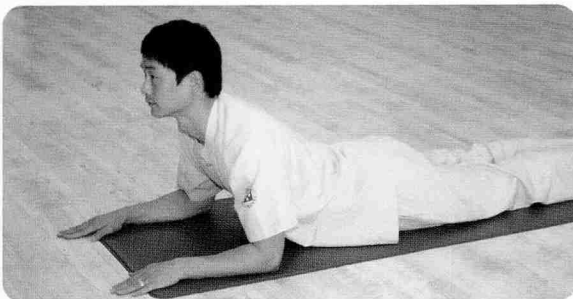
일선에서는 '아침운동이 좋다', '저녁운동이 좋다'라는 의견이 많은데, 허리통증이 있는 사람에게는 아침운동을 권장하고 싶다.

이유는 충분히 수면을 취하고 일어나면 디스크에서 빠져나간 수분이 충분히 있기에 쿠션 역할도 잘할 수 있어서이다.

자, 그럼 우리들도 오늘부터는 아침에 일어나서 운동을 하는 습관을 길러보자!

따라서 이번 달에도 허리 스트레칭에 있어서 빼먹어서는 안 되는 약방의 감초 같은 허리 스트레칭의 중요성을 알아보도록 하자.

### ★ 엎드려 허리 펴기 1



1. 바닥에 매트를 깔고 엎드려 누운 상태를 유지한다.
2. 팔은 굽혀 옆구리에 붙여 준다.
3. 다리는 쭉 뻗은 상태를 유지하며 두발을 붙여 준다.
4. 상체를 서서히 들어 올려 준다.
5. 가슴을 들어올려 7초 정도 유지하고 4~5회 반복한다.

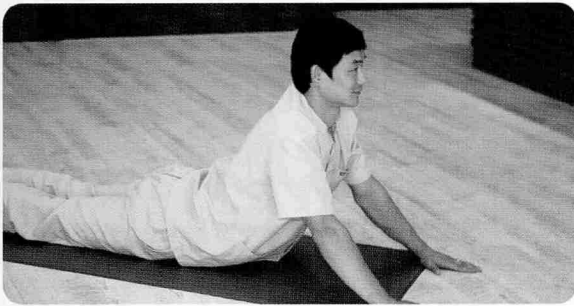
#### ⓪ 주의사항 ⓪

처음부터 너무 과도하게 허리를 뒤로 젖히는 동작은 위험함으로 바닥에서 팔꿈치가 떨어지지 말고 가슴을 들어 올려야 한다.

허리에 통증이 조금이라도 있는 사람은 두 다리를 붙이지 말고 벌려서 실시한다.

또한, 병원에서 허리 병명이 '전방전위'인 경우에는 전문의와 상의하여 이 동작을 실시하여야 한다.

## ★ 옆드려 허리 펴기 2

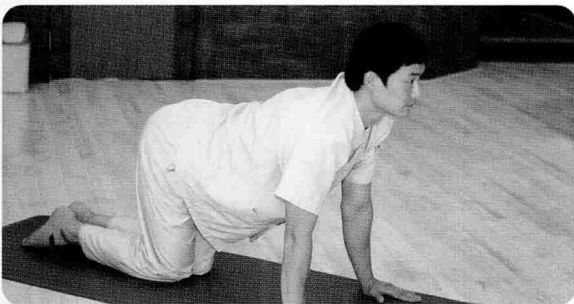


1. 바닥에 매트를 깔고 옆드려 누운 상태를 유지한다.
2. 이번에는 손을 머리앞쪽으로 뺀어서 어깨 넓이만큼 유지한다.
3. 팔을 굽히지 말고 최대한 쪽 뺀어서 가슴을 뒤로 들어준다.
4. 가슴을 들어올려 7초 유지하고 4~5회 반복한다.

### ⓪ 주의사항 ⓪

옆드려 허리 펴기1 스트레칭으로 충분히 풀고 난 뒤에 실시하여야 하며, 바닥에 지지하는 손의 위치를 너무 몸 쪽으로 당겨 과도한 스트레칭이 되지 않도록 주의한다.

## ★ 고양이 동작 1



1. 바닥에 매트를 깔고 무릎을 굽혀 엎드린 자세를 유지한다.
2. 손은 어깨넓이 만큼 벌리고 바닥을 지지한다.

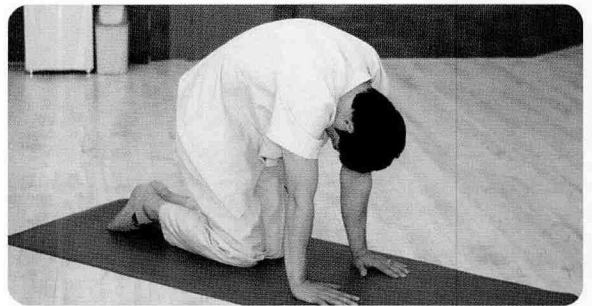
3. 두 다리는 벌리지 않고 모아주며 발등을 바닥에 붙여 준다.
4. 가슴을 들어 올려주고 배는 아래쪽으로 힘을 주며 엉덩이는 위로 끌어 올려준다
5. 고개도 위로 올려주며 7초 유지하고 4~5회 반복한다.

### ⓪ 주의사항 ⓪

참 어려운 자세이다. 동작이 정확히 이루어지기 위해서는 손의 위치가 중요한데 무릎에서 너무 멀어도 안 되며 가까이 있어도 정확한 부위의 스트레칭이 어렵다.

옆에서 보았을 때 몸이 'C'자 모양이면 정확하게 된 것이다. 또한, 가슴은 들어주고 배는 아래로, 엉덩이는 위로 올려주는 3박자가 동시에 이루어 져야만 정확한 동작이 되는 것이다.

## ★ 고양이 동작 2



1. 바닥에 매트를 깔고 무릎을 굽혀 엎드린 자세를 유지한다.
2. 이번에는 손을 무릎에서 가깝게 하여 바닥을 지지한다.
3. 고개를 어깨 안으로 넣어준다는 느낌으로 숙인다.
4. 등을 최대한 위로 끌어올려 준다는 느낌으로 동그랗게 하여 올려준다.
5. 등을 올려 7초 유지하고 4~5회 반복한다.

### ⓪ 주의사항 ⓪

이 동작에서도 손의 위치가 중요한데 손을 무릎에서 너무 넓게 지지하면 등, 허리 부위의 근육이 정확하게 스트레칭이 되기 어렵다. 최대한 가깝게 하여 등이 많이 위로 올라 갈수록 있도록 하여야 한다. 또한, 고개도 아래쪽으로 숙여 주어야 등을 동그랗게 만들어 줄 수 있다. ㉞