

겨울철 건강을 위한 허리스트레칭

허리를 옆으로 돌리는데 중요한 부위의 스트레칭

요즘 환자들이나 일반인들에게 부쩍 많은 질문을 받는다. 날씨가 추워지니 아무래도 활동량도 따뜻할 때 보다는 덜하여 “온몸이 쭈시고 몸 여기저기가 많이 아프다”는 내용이다.

이럴 때 할 수 있는 운동법이나 체조 좀 가르쳐 달라는 분들이 많다.

요즘 같은 날씨는 충분한 스트레칭과 가벼운 조깅, 걷기, 등산을 권유하면서도 가장 중요하게 강조하는 부분이 바로 ‘스트레칭’이다.

스트레칭 체조는 부위별 체조로서 운동하고자 하는 부위의 늘리기를 필요로 하는 부위에 한정하여 운동을 실시함으로써 효과는 대단히 높다.

우리 인체는 크고 작은 600여개의 근육과 200여개의 관절이 있는데 무릎이나 대퇴 고관절과 같은 근육과 관절이 큰 부위는 스트레칭 시간을 길게 하여야 효과적이고 목이나 팔과 같은 약한 부위는 상대적으로 시간을 짧게 하여도 된다.

생활 스트레칭으로는 한 동작 시 10~15초 정도 유지하는 것이 효과적이다.

스트레칭을 실시 할 때 호흡에 너무 신경을 쓰는 경우가 있는데, 오히려 긴장이 되어 순조롭게 스트레칭이 되지 못한다. 따라서 스트레칭 시에는 평상시와 같이 편안하고 자연스럽게 해야 한다.

이번 호에 다룰 스트레칭은 허리를 옆으로 돌리는데 중요한 부위의 운동이라고 할 수 있다.

주변에는 허리를 앞·뒤로 숙이고 젖히는 동작은 되는데 옆으로 돌리는 것이 불편하다고 하는 사람들이 많다.

또한, 골프를 치는 사람들 중에도 허리가 잘 돌아가지 않아 팔로 스윙을 하다 보니 골프를 하고나면 허리 통증을 호소하는 경우도 많다.

정진호 e-좋은중앙병원 척추건강연구소 실장

이런 사람들이나 척추 측만증이 있는 환자들도 이 동작들을 습득하여 운동하면 많은 도움이 될 것이다.

하지만 허리에 통증이 많은 환자는 앞에서 배운 강도가 낮고 허리 앞뒤근육을 풀어주는 스트레칭을 하고 근육이나 관절이 좋아진 다음에 시행하여야 할 것이다.

★ 몸통 옆으로 돌리기 1



1. 바닥에 매트를 깔고 반듯하게 누운 상태를 유지한다.
2. 양팔을 어깨 높이와 일정하게 올려 양옆으로 벌린다.
3. 두 다리는 붙여주고 같이 굽혀준다.
4. 두 다리가 같이 한쪽 방향으로 넘어가서 10~15 초 정도 유지한다.
5. 반대편도 같은 방식으로 시행한다.

★ 주의사항 ★

이 동작을 할 때에는 주위해야 할 부분이 많다. 먼저 양옆으로 벌린 팔은 바닥에 밀착하여야 하고 손바닥으로 바닥에서 붙인다는 느낌으로 눌러주어야 하며 양 무릎은 동일하게 붙어 있어야 한다.

발목과 발도 같이 동일하게 붙여주어야 한다.
 이때 얼굴은 다리가 넘어가는 반대쪽으로 돌려주어야 정
 확한 스트레칭이 된다.
 허리의 회전 유연성이 떨어지는 사람은 처음부터 무리하
 지 말고 천천히 시행해야 한다.

★ 몸통 옆으로 돌리기 2



1. 바닥에 매트를 깔고 반듯하게 누운 상태를 유지한다.
2. 양팔을 어깨 높이와 일정하게 올려 양옆으로 벌린다.
3. 양 무릎을 굽힌 다음 오른쪽 다리의 발목을 왼쪽 무릎 부위에 올려준다.
4. 위에 있는 다리 방향으로 회전하고 10~15초 정도 유지한다.
5. 반대편도 같은 방식으로 다리를 바꿔서 시행한다.

★ 주의사항 ★

허리의 유연성이 떨어지는 사람은 무리하게 발목으로 무릎을 세게 눌러서는 안 되며 고개는 회전한쪽의 반대편으로 향해야 한다.

★ 몸통 옆으로 돌리기 3



1. 바닥에 매트를 깔고 반듯하게 누운 상태를 유지한다.
2. 양팔을 어깨 높이와 일정하게 올려 양옆으로 벌린다.
3. 두 다리는 반듯하게 뻗어준다.
4. 한쪽다리부터 반듯하게 들어 올려 옆으로 넘겨준다.
10~15초 정도 유지한다.
5. 반대편도 같은 방식으로 시행한다.

★ 주의사항 ★

다리를 한쪽으로 넘길 때도 반듯하게 들어 올린 후 회전 시켜야 정확하게 운동이 되며 허리에 무리를 주지 않는다. 유연성이 떨어지는 사람은 다리를 과도하게 벌리지 말고 천천히 조금씩 넓혀 가야한다. 다리 뒤쪽 근육의 유연성이 떨어지는 사람은 다리를 약간 굽히는 것이 좋다.

★ 다리 꼬아 당기기



1. 바닥에 매트를 깔고 반듯하게 누운 상태를 유지한다.
2. 양 무릎을 굽혀주고 한쪽 다리를 양 반자세처럼 반대 쪽 무릎으로 올려준다.
3. 두 손으로 각지를 끼고 올라간 다리 반대쪽 다리 무릎을 잡고 당겨준다.
4. 반대편도 같은 방식으로 시행한다.

★ 주의사항 ★

이 스트레칭은 허리 부위의 근육을 늘려주는 것이 아니라 엉덩이 부위와 대퇴 뒤쪽 부위를 늘려주는 방법이다. 이 동작은 몸통 옆으로 돌리기 3을 하고 난 뒤 실시하며 더욱 효과적이다. 🌈