



황사를 피해 실내에서

가볍게 할 수 있는

스.트.레.칭

글 정진호(e-좋은중앙병원 척추건강연구소 실장) 일러스트 이은주

겨울이 지나고 우리가 기다리던 봄이 찾아 올때면, 봄을 쫓아 같이오는 불청객이 있다.

그게 바로 반갑지 않은 황사이다.

중국에서 불어오는 황사에는 석영, 카드뮴, 납, 구리, 아황산 가스, 일산화탄소 등 오염된 물질이 포함되어 있어 사람의 호흡기 안으로 깊숙이 들어가면 천식, 기관지염, 호흡기질환을 유발하고, 그 외에도 안구건조증, 결막염과 피부 질환을 유발한다.

4월에는 우리나라에 최악의 황사가 몰려올 것이라고 기상청에서 예보를 하고 있다.

또한 환절기를 맞아 유행성 독감인 인플루엔자 환자가 급증하고 있어 주의가 당부된다.

실제 최근 들어 독감과 감기 증세로 병원을 찾는 환자가 두 배 가까이 늘어나면서 철저한 위생관리와 불필요한 외출 자제가 요구되고 있다.

황사는 스포츠 마니아와 이번 봄부터 운동계획을 세운 사람들을 긴장시킨다.

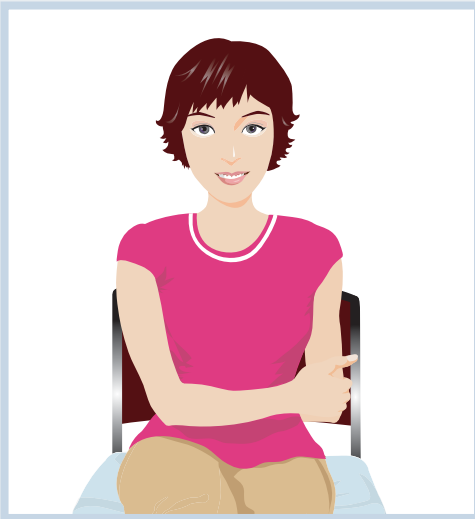
황사로 대기가 많이 오염되어 있는 시점에 운동계획을 세울 때는 어떤 운동종목을 선택하느냐 보다는 언제, 어디서 운동하느냐를 선택하는 것이 중요하다.

실제로 대기 중에 미세 먼지와 꽃가루가 날리는 등 황사가 심할 때는 환자들에게 야외운동을 줄이라고 권고한다.

그리고 걷기 운동이나 뛰는 운동처럼 야외활동이 필요한 사람에게는 아황산가스나 부유분진의 농도가 높은 오전 8시~11시와 오존 농도가 높은 오후 2시~4시에는 야외활동 자제를 당부하고 있다.

또한 야외운동 시 땀이 났을 때에는 손으로 땀을 닦지 말고, 깨끗한 수건으로 닦아야지만 안구와 피부에 손상을 줄일 수 있다.

야외 활동이 줄어들었다고 운동을 게을리 하지 말고 실내에서 가볍게 할 수 있는 스트레칭으로 건강을 챙겨 보도록 하자. 🌈

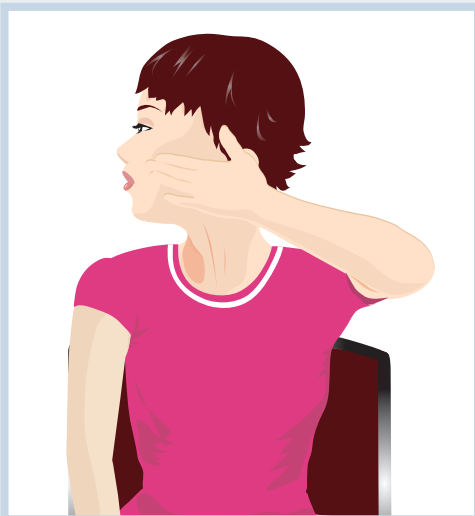


★ 편안하게 앉아서 하는 어깨 스트레칭

1. 편안하게 앉을 수 있는 곳에 바른 자세로 앉는다.
2. 먼저 왼팔을 허리 뒤쪽으로 돌린다.
3. 오른팔로 왼쪽 팔꿈치 부위를 잡아준다.
4. 어깨 부위와 견갑부위가 자극을 받을 수 있도록 천천히 10~15초 앞으로 당긴다.
5. 반대편도 같은 방법으로 실시한다.

어깨부위의 유연성이 떨어지는 사람은 팔을 허리 뒤쪽으로 돌릴 때 너무 깊숙이 손을 두지 말고 가볍게 옆구리 쪽으로 손의 위치를 두고, 점점 손의 위치를 허리 쪽으로 가깝게 가져가는 것이 좋다.

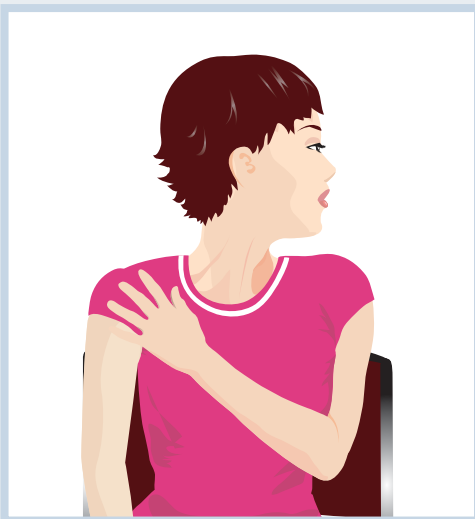
팔꿈치를 당길 때 가슴은 움직이지 말아야하고 항상 정면을 향하고 있어야 정확한 스트레칭이 된다.



★ 편안하게 앉아서 하는 목주변 스트레칭 1

1. 편안하게 앉을 수 있는 곳에 바른 자세로 앉는다.
2. 먼저 고개는 정면을 향하고 스트레칭을 준비 한다.
3. 왼손을 들어 경례를 하듯이 얼굴 측면에 갖다 댄다.
4. 왼손은 얼굴을 오른쪽 방향으로 밀어주며 10~15초 유지한다.
5. 반대편도 같은 방법으로 실시한다.

얼굴에 갖다 댄 손은 손등이 정면을 바라보고 있어야 하며, 들어 올린 팔의 팔꿈치 부위가 얼굴에서 수평으로 되어있어야 만이 정확한 부위의 스트레칭이 이루어질 수 있다. 이때도 가슴은 움직임 없이 정면을 향하여 있어야 한다.



★ 편안하게 앉아서 하는 목주변 스트레칭 2

1. 편안하게 앉을 수 있는 곳에 바른 자세로 앉는다
2. 먼저 고개는 정면을 향하고 스트레칭을 준비한다.
3. 왼손을 들어 올려 오른쪽 어깨 부위를 지지한다.
4. 왼손을 오른쪽 어깨를 눌러주며, 고개를 왼쪽방향으로 돌리고 10~15초 유지한다.
5. 반대편도 같은 방법으로 실시한다.

어깨부위를 눌러 주는 손은 자극을 받을 수 있도록 힘을 주어야하며, 고개는 최대한 힘을 빼고 먼 방향으로 돌려주어야 정확한 스트레칭이 이루어질 수 있다.

이때도 가슴은 움직임이 없이 정면을 향하여 있어야 한다.