

지긋지긋 관절염에서 벗어날 수 없을까?

장마철 어르신들을 위한

스트레칭

본격적인 장마가 진행되면 야외활동이 줄어들어 어르신들의 관절염이 더욱 심해지고, 습도로 인한 불쾌감과 우울 증 등으로 건강에 적신호가 찾아온다. 이럴 때일수록 건강을 위한 스트레칭은 필수. 땀을 흘리는 것이 짜증날 수도 있지만 지금껏 배워왔던 스트레칭과 이번 호에서 소개할 근력강화 운동으로 굳어있던 근육을 풀어주고 생활의 활기를 찾아보자.

글 정진효(e-좋은중앙병원 척추건강연구소 실장) 일러스트 이은주

습도가 많아 끈적끈적 불쾌감을 느끼는 장마철일수록 관절염에서 벗어나기 위한 신체활동이 필요하다. 스트레칭은 근육을 풀어줌과 동시에 생활에 활기를 주고, 적당한 운동 뒤의 샤워는 몸과 정신을 맑게 하여 숙면에 도움을 준다.

운동은 적당히 규칙적으로 하는 것이 가장 좋은데, 자신의 몸 상태를 고려하여 5회 또는 10회부터 시작하고, 다음날 일어났을 때 몸에 이상이 없으면 그 횟수를 유지하거나 12~15회 정도로 늘린다. 하루 정도 근육이 당기거나 빠근한 느낌이 들면 운동을 제대로 했다고 할 수 있다. 운동 실시 후 근육통이 48시간 이상 지속되면 운동량을 줄이고, 통증이 심해지거나 관절이 뻣뻣해지면 운동을 멈추고 따뜻한 욕탕에 들어가는 것이 좋다. 류머티즘관절염엔 냉찜질을, 퇴행성관절염엔 온찜질을 하는 것이 좋다. 🌈

Tip 장마철 이렇게 극복하세요

불쾌지수가 83을 넘으면 모든 사람들은 불쾌감을 느낀다. 이를 이겨내기 위해서는 충분한 휴식을 취하고, 과도한 음주를 피하는 것이 좋다. 땀이 많이 나면 수분을 충분히 섭취하는 것이 좋는데, 가급적이면 수분과 무기질을 함께 섭취할 수 있는 과일, 채소 등을 먹고, 옷은 통풍이 잘 되도록 헐렁하게 입는다. 장마철에는 햇빛양이 적어 멜라토닌이라는 신경전달물질의 양이 줄기 때문에 신체리듬이 깨지기 쉬우며, 심할 땐 우울증이 찾아오기도 하는데, 이 때는 긍정적인 생각과 즐거운 마음, 규칙적이고 고른 영양섭취, 적당한 신체활동이 도움이 된다.

01

스트레칭



▣척추 및 허리근육 강화운동

1. 바닥에 매트를 깔고 누운 상태를 유지한다.
2. 다리는 엉덩이 쪽으로 당겨 옆에서 볼 때 'ㄱ'자 모양이 되도록 한다.
3. 동작 시에는 두 다리를 어깨 너비만큼 벌린 자세를 유지한다.
4. 팔은 바닥에 편하게 내려놓고 바닥을 밀어준다.
5. 바닥에 있는 엉덩이를 위로 올린 상태에서 2~3초 정도 유지한다.
6. 자신의 체력수준을 고려하여 7~15회 정도 실시한다.

주의 사항

이 동작은 다리와 엉덩이가 가까이 있게 되면 허리 쪽 보다는 등쪽 운동이 되므로 다리와 엉덩이의 거리에 유의한다. 엉덩이를 들어 올릴 때는 두 다리를 벌리고, 운동 시에는 허리를 최대한 올려서 2~3초 정도 유지해야 한다. 허리에 적당한 빠근함이 느껴지면 근육이 제대로 자극받고 있는 것이다.

02

스트레칭



▣척추 및 허리근육 강화운동

스트레칭 1번과 같은 동작을 실시하되, 바닥에 있는 엉덩이를 위로 올린 상태에서 4초 정도 유지한다.

주의 사항

이 동작은 1번 동작과 같은 형태이지만 다리를 벌리고 모으는 차이에 따라 척추에 가해지는 자극도가 달라질 수 있으므로 두 가지 방법을 모두 시행하는 것이 도움이 된다.

03

스트레칭



▣척추 및 허리근육 강화운동

1. 바닥에 매트를 깔고 누운 상태를 유지한다.
2. 다리는 엉덩이 쪽으로 당겨 옆에서 볼 때 'ㄱ'자 모양을 유지한다.
3. 팔은 바닥에 편하게 내려놓고 바닥을 밀어준다.
4. 천천히 엉덩이를 들어 올리며 한쪽다리는 바닥을 지지하고 한쪽다리는 앞으로 뻗어준다.
5. 오른다리와 왼다리를 교대로 실시한다.

주의 사항

이 동작을 할 때는 엉발과 무릎을 모아야 한다. 바닥을 지지한 다리 쪽 무릎의 높이와 뻗어있는 무릎의 높이는 같아야 하며 발끝은 앞쪽으로 뻗는다. 엉덩이를 들어올린 정점에서는 2~3초간 자세를 유지하고, 허리와 둔부쪽 근육이 수축되는 것을 느끼면서 동작을 7~15회 반복한다.