

수험생을 위한 척추스트레칭

골반의 변형을 잡고 엉덩이 근육과 허벅지 근육을 이완하는 스트레칭

최근 수능시험을 끝낸 고3 수험생들이나 학부모들이 스트레스에서 벗어나 그동안 돌보지 못했던 건강을 챙기기에 적합한 시기가 온 것 같다. 또한, 방학을 이용하여 학생들이 체력을 다시 재정비하는데 중요한 계절이다.

수험생 척추질환은 대부분 잘못된 자세로 오랫동안 앉아 있었던 것에서 기인한다. 여기에는 공부 스트레스와 평소 운동 부족도 질환을 악화하는 요인이다. 척추질환은 처음에는 아무런 통증도 못 느끼지만 차츰 허리가 아프고 목과 어깨가 결리며, 통증이 점점 더 심해지는 게 일반적인 증상이다.

의자에 앉아 다리를 곧 자세로 장시간 유지할 경우, 골반의 변형이 생기게 되는데 우리 몸의 골반은 척추의 주춧돌로 골반의 변형이 생기기 시작하면 척추 또한 바르게 서지 못하고 한쪽으로 휘게 되어 척추측만증이 생기게 된다. 상체를 앞으로 숙인 자세에서 공부하는 학생들이 적지 않는데, 이 경우 요추에 가해지는 힘이 누워 있거나 서 있는 자세에 비해 2,3배 이상 높아져 요통이 유발된다. 경추 또한 항상 전방으로 빠져 있어 불링공 무개에 달하는 머리를 지지하기 위해 목 근육은 항상 긴장하여 두통, 어지러움, 어깨결림, 손저림 등을 호소하게 된다.

무엇보다 척추질환 예방을 위해서는 평소 틈틈이 전신을 스트레칭 하여 뻣뻣해진 목과 결린 어깨, 경직된 척추를 풀어주면 혈액순환이 촉진돼 스트레스 해소에도 도움이 된다.

따라서 이번에 하는 스트레칭은 잘못된 자세에서 오는 골반의

정진효 e-좋은중앙병원 척추건강연구소 실장

변형을 잡고 엉덩이 근육과 허벅지 근육을 이완할 수 있는 동작이 되겠다.

★ 고관절, 엉덩이 누르기 1



1. 바닥에 매트를 깔고 앉는다.
2. 오른쪽 다리를 양반자세를 하듯이 앞으로 굽혀준다.
3. 왼쪽다리를 뒤쪽으로 반듯하게 뻗어준다.

★ 고관절, 엉덩이 누르기 2



4. 이 자세가 유지되면 팔을 앞으로 뻗어 상체를 숙여준다.
5. 자세를 유지한 상태에서 10~15초 정도 엉덩이를 바닥에 밀착한다는 느낌으로 눌러준다.
6. 반대편도 같은 방법으로 실시한다.

★ 주의사항 ★

이 동작 시에는 앞으로 굽힌 다리가 정면에서 보았을 때 90도 정도로 굽혀져야만 정확한 동작이 되는데 유연성이 떨어지

는 사람은 무리하게 굽히지 말고 차츰 늘려 나간다.

뒷다리는 굽히지 말고 반듯하게 뻗어주어야 하며, 발등이 바닥에 밀착되어 있어야 한다.

또한 골반부위를 바닥에 붙이기 위해 아래쪽으로 눌러주어야 한다.

이 동작을 시행할 때에는 고관절 부위와 엉덩이 근육이 당기는 느낌이 있어야 제대로 된 스트레칭이 이루어진다.

★ 양무릎 굽혀 앞으로 눌러주기 1



1. 바닥에 매트를 깔고 앉는다.
2. 오른쪽 다리를 앞으로 굽혀서 앉는다.
3. 왼쪽다리를 뒤쪽으로 굽혀서 앉는다.
4. 굽혀진 왼쪽 무릎을 오른발바닥에 붙여준다.

★ 양무릎 굽혀 앞으로 눌러주기 2



5. 왼쪽다리와 왼 발목은 인쪽부위가 바닥에 붙어 있어야한다.
6. 상체를 앞으로 숙여 오른쪽 무릎을 잡고 10~15초 유지하여 준다.

7. 다시 상체를 앞으로 숙여 왼쪽 무릎을 잡고 10~15초 유지하여 준다.

8. 다리를 바꾸어서 반대편도 실시한다.

★ 주의사항 ★

이 동작은 골반변형을 잡기 위한 방법으로 조금 힘든 스트레칭이다.

앞쪽 다리로 숙일 시에는 동작이 용이하나, 반대쪽 뒷다리로 동작 시에는 많이 힘이 들 것이다. 하지만 동작을 반복해갈수

록 점점 편해짐을 느낄 수 있을 것이다.

또한, 동작 시에는 무릎과 엉덩이가 바닥에서 떨어져 있으면 안 되고, 항상 바닥에 밀착해 있어야 한다. 이 동작은 척추측만증이나 골반통증을 호소하는 사람들이 반복해서 실시하면 효과를 볼 수 있는 동작이다.

★ 무릎굽혀 뒤로늘리기 1



1. 바닥에 매트를 깔고 무릎 꿇어 앉는다.
2. 양무릎은 붙여준다.
3. 발목을 돌리지 말고 발등을 바닥에 붙여준다.
4. 팔을 뒤쪽으로 뻗어 상체를 천천히 뒤쪽으로 기울여 준다.

★ 무릎굽혀 뒤로늘리기 2



5. 상체를 뒤쪽으로 누워준다.
6. 무릎을 앞쪽으로 밀어주며 바닥으로 붙이고 10~15초 정도 실시한다.

★ 주의사항 ★

이 동작을 실시할 때에는 처음부터 무리하게 상체를 뒤쪽으로 넘기려고 하지 말고, 뒤쪽으로 지지하고 있는 두 팔을 이용하여 천천히 벌려주면서 상체를 넘겨준다.

완전히 뒤로 넘겨 누웠을 때는 무릎이 바닥에서 떨어지지 않도록 노력한다.

이 동작은 허벅지 앞쪽이 당기는 느낌이 있어야 제대로 된 스트레칭이 이루어진다. 🔄