

겨울 스포츠로 다치기 쉬운 몸

스트레칭으로 예방하자

겨울 스포츠를 즐기는 마니아가 부쩍 늘어나는 추세다. 이에 따라 겨울 스포츠를 즐기다 부상을 당해 병원을 찾는 환자도 증가하고 있다. 특히 여성의 경우 충분한 스트레칭이나 사전지식 없이 산행이나 스키를 즐기다 무리한 근육 사용으로 관절을 상하는 경우가 종종 있다. 겨울철 등산을 할 경우 산을 올라 갈 때는 평지를 걸을 때 보다 자기체중의 3~4배에 달하는 무게가 발목 및 무릎에 가해지며, 내려올 때는 체중의 7~8배의 무게가 전해지니 산행 전 다리 부위의 관절과 근육을 충분히 풀어주는 것이 필요하다.

글 정진호(e-좋은 중앙병원 척추건강연구소 실장) 일러스트 이은주

날씨가 추워지면 무릎 부위의 근육과 인대가 수축, 긴장하게 되어 무릎 내외 측의 측부인대나 슬개골인대, 십자인대 등이 쉽게 파열될 수 있다.

보통 겨울철 산행에서는 발목을 빼는 염좌가 많이 발생하는데, 흔히 접질렸다고 말하는 발목염좌는 발목인대의 일부분 또는 전체가 찢어진 상태를 말한다. 이러한 발목염좌를 빨리 치료하지 않을 경우 발목 관절염으로 진행되는 경우가 많다. 발목염좌 다음으로 많이 발생하는 것이 손목 인대손상인데, 넘어지면서 체중을 손목으로 지탱하는 탓에 생기는 부상이 제법 된다. 단순한 염좌라고 생각한 경우에도 심각한 골절일 수 있으므로 가까운 병원에서 전문의 상담을 받아야한다.

겨울 스포츠 꽃이라고 불리는 스키 또한 사고의 위험에서 안전한 것은 아니다. 통계에 따르면 대부분 무릎 부위(슬관절)가 스키로 인해 부상당하는 부위 중 가장 높은 비율을 차지하고 있다. 이것은 발목을 보호하기 위해 단단한 부츠를 사용하는 탓에 대부분의 충격이 무릎으로 전달되기 때문이다. 또한 추운 날씨로 인해 몸이 경직되는데다 스키 장비 착용은 몸을 둔하게 만들어 특정 부위에 충격이 집중되기 때문이다.

겨울 산행이나 스키를 안전하게 즐기기 위해서는 부상이 일어나기 쉬운 주요 관절과 근육 부위를 중심으로 충분한 스트레칭을 한 후 체온을 높이는 방법 등으로 부상을 미연에 방지하는 것이 좋다. 혹시 부상을 당하더라도 겉으로 보기와는 다르게 큰 부상이 될 수도 있으니 자의적으로 판단하지 말고 관절 전문의와 상담하여 치료해야 한다.

이번 스트레칭은 무릎 및 손목부위의 근육과 관절을 풀어주고 강화시키는 겨울철 스트레칭이 되겠다. 🌈



대퇴전면, 엉덩이 후면 무릎인대 스트레칭

- 1 바닥에 매트를 깔고 양 무릎은 바닥에 대고 다리와 상체는 수직으로 세운다.
- 2 한쪽다리를 앞으로 빼서 90도로 굽혀준다.
- 3 손을 뒤쪽으로 뻗어 뒷다리의 발등을 잡아준다.
- 4 당겨지는 느낌이 들 때까지 가볍게 당기면서 좌우를 번갈아 실시한다.

*** 주의사항 ***

뒤에 있는 발목은 발등 부분이 아니라 발목 안쪽 부분이 바닥에 붙어 있어야 한다.



대퇴 전후면 스트레칭

- 1 바닥에 매트를 깔고 양다리를 앞으로 뻗어준다.
- 2 한쪽 다리를 뒤로 굽혀 무릎과 대퇴의 안쪽부위가 바닥에 닿게 해준다.
- 3 손을 앞으로 뻗어 앞쪽 다리 발목부위를 잡고 천천히 앞으로 숙인다.
- 4 10~15초 정도 유지하고 반대편도 같이 실시한다.

*** 주의사항 ***

앞으로 내딛는 다리 발끝이 정면으로 향해 있어야 하고, 좀 더 스트레칭의 강도를 높이고자 한다면 상체를 앞으로 숙여주면 된다. 무릎에 통증이 있을 시에는 뒷다리를 당기는 것을 약하게 실시한다.



무릎, 고관절, 발목 스트레칭

- 1 바닥에 매트를 깔고 무릎 꿇어 앉는다.
- 2 무릎은 붙이고 발목 안쪽 부위가 바닥에 닿도록 앉아준다.
- 3 엉덩이 부위를 천천히 아래쪽으로 눌러준다.

*** 주의사항 ***

이 동작은 관절 부위가 많이 굳어있거나 남성은 따라 하기 어려운 동작이니 처음부터 무릎을 붙이려 하지 말고 넓게 벌려서 실시하도록 한다. 발목 안쪽 부위를 바닥에 붙이기가 어렵다면 굳이 처음부터 붙이지 않고 해도 좋다.



손목 부위 전완근 스트레칭

- 1 바닥에 매트를 깔고 무릎 꿇어 앉는다.
- 2 손가락 끝이 내 몸 쪽으로 향하게 해 앞으로 뻗어 바닥을 짚어준다.
- 3 엉덩이를 종아리 부위에 붙여준다.
- 4 몸의 중심을 뒤쪽으로 해 체중을 실어줘 팔뚝 부위 근육이 당겨오는 것을 느낀다.

*** 주의사항 ***

손목 부위가 유연하지 못하다면 처음부터 무리하게 손목을 굽혀 바닥을 짚려고 하지 말고 어느 정도 하고난 뒤, 완전히 바닥을 짚어주면 좀 더 강하고 정확한 스트레칭효과를 볼 수 있다.

