

# 봄을 맞이하는 키지개 같은 스트레칭

예로부터 우리 조상들은 기나긴 겨울이 지나고 봄이 찾아오면 마을마다 모여서 다리 뻗기를 했다. 이것은 겨울 동안 움츠렸던 몸에 새로운 활력을 불어 넣어 여름과 가을, 그리고 봄을 잘 보내기 위한 준비 운동의 의미가 담겨져 있다.

특히 봄에는 취업, 입학, 개학 등으로 신상의 변화도 많아지고 이로 인해 겨울보다 인체의 대사량도 많아지는 탓에 춘곤증이나 만성피로를 느끼게 되기 쉽다. 갑작스러운 운동으로 피로골절 및 근육파열, 인대 손상으로 병원을 찾는 사람도 많다.

낮 시간도 점점 길어지고 일교차도 심해 겨울에서 봄으로 바뀐 외부환경에 적응하기 위해 우리 몸은 더 힘들어지는 한편 몸에서 소비하는 에너지도 많아짐으로 인해 나른해 진다. 또한 활동량이 늘면서 단백질, 비타민, 무기질 등 각종 영양소의 필요량이 증가하는데 겨우내 이를 충분히 섭취하지 못해 생기는 영양상의 불균형이 춘곤증으로 나타나기도 한다. 춘곤증은 겨울 동안 움츠려 생활해 운동이 부족한 사람이나 과로했던 사람에게 심하게 나타나는 특징이 있다.

따라서 봄철 운동을 시작하고자 한다면 겨울철 자신의 운동량과 체력, 연령 등을 고려해 몸에 맞는 운동처방을 받은 후 체력 저하를 막는 고른 영양 섭취와 충분한 수면을 취하는 방식의 규칙적인 생활 패턴을 감안한 운동에 임하는 것이 중요하다.

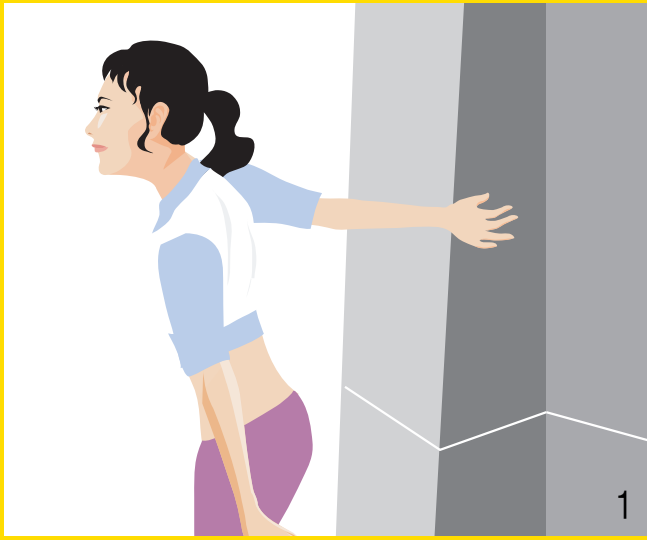
봄철 운동은 다른 계절보다 준비 운동과 마무리 운동을 더욱 철저히 해야 하며 스트레칭으로 근육과 인대를 충분히 풀어주어야 한다. 능률이 오르고 몸 상태가 잠시 좋아진다고 해서 과격하게 하거나 자신의 체력을 뛰어넘는 운동은 삼가는 것이 좋다. 일정한 운동량과 시간 조절, 체력 안배를 통해 서서히 양을 늘리는 효과적이고 효율적인 운동을 실행해야 한다.

운동을 처음 시작하는 사람의 경우 단시간에 높은 효과를 보기위해 자신의 능력 이상으로 욕심을 내어 몸에 무리를 주는 수가 있는데 “과욕은 언제나 사고를 부른다”는 교훈을 상기하도록 하자. 운동 초보자라면 봄철 운동을 임함에 있어 운동 강도 보다는 지속적이고 규칙적인 시간에 중점을 두는 것이 현명하다 하겠다.

이번 스트레칭은 봄철 피곤을 많이 느끼는 부위인 목과 어깨를 풀어주는 스트레칭이 되겠다. 주변의 지형과 지물을 이용해 언제, 어디서나 손쉽게 근육을 풀어줘 봄의 피곤함에서 탈출할 수 있는 스트레칭이다. 혼자서도 쉽게 할 수 있지만 파트너가 뒤에서 어깨 부위를 천천히 밀어주면 보다 효과적인 스트레칭을 할 수 있다. 🌈

몸과 마음을 움츠리게 만들던 한파도 서서히 물러나고 만물이 자라나는 봄이 왔다. 운동하기에 어느 계절 보다 좋은 시기인 만큼 많은 사람들이 저마다의 운동 계획을 세우는 데 분주한 모습을 쉽게 볼 수 있다. 하지만 추운 겨울 동안 운동이라고는 하지 않던 사람이 갑자기 무리한 운동을 하게 되면 오히려 몸을 망치게 되는 낭패를 당할 수 있다.

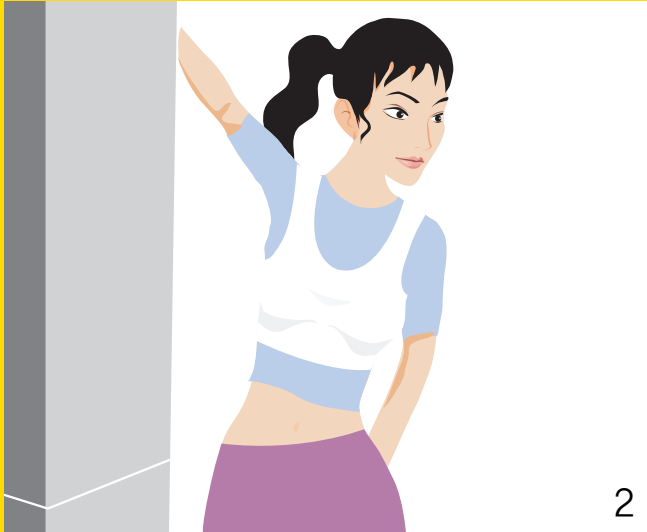
글 정진호(e-좋은중앙병원 척추건강연구소 실장) 일러스트 이은주



1



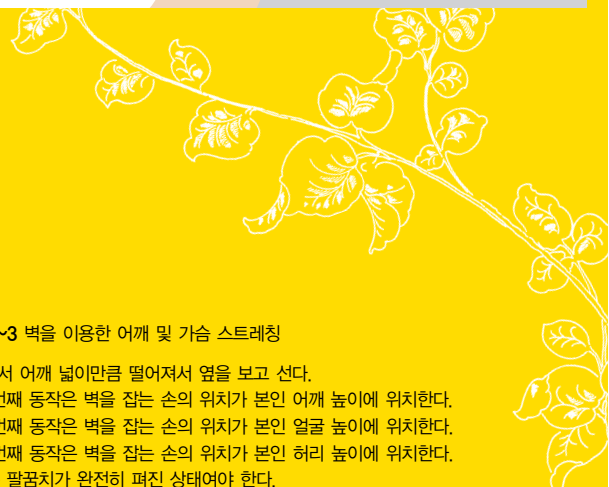
4



2



3



**그림 1~3 벽을 이용한 어깨 및 가슴 스트레칭**

1. 벽에서 어깨 넓이만큼 떨어져서 옆을 보고 선다.
2. 첫 번째 동작은 벽을 잡는 손의 위치가 본인 어깨 높이에 위치한다.
3. 두 번째 동작은 벽을 잡는 손의 위치가 본인 얼굴 높이에 위치한다.
4. 세 번째 동작은 벽을 잡는 손의 위치가 본인 허리 높이에 위치한다.
5. 팔은 팔꿈치가 완전히 펴진 상태여야 한다.
6. 손목 또한 굽혀지지 않고 완전히 벽을 지지해야 한다.
7. 벽에서 가까운 다리는 앞으로 굽혀 밀어준다.
8. 가슴과 어깨를 앞으로 밀어주며 10~15초 정도 유지한다.

주의사항 : 위의 스트레칭 동작 1~3은 어깨 및 가슴 부위 근육을 세분화하여 스트레칭 하는 것으로 손의 위치가 아주 중요하다. 동작 시에는 어깨 쪽 근육이 당겨지는 것 같은 느낌을 받을 수 있어야 제대로 된 효과를 볼 수 있다. 얼굴을 숙이면 정확한 동작이 이루어지지 않으니 항상 정면을 향한다. 어깨높이, 얼굴높이, 허리높이 순으로 스트레칭을 실시한다.

**그림4 벽을 이용한 어깨 및 등, 가슴 스트레칭**

1. 주변 벽을 이용해 정면을 보고 선다.
2. 벽과의 거리는 한 발짝 정도의 거리를 둔다.
3. 팔을 들어 올려 어깨 넓이만큼 벌려서 벽을 지지한다.
4. 손목과 손가락은 세워준다.
5. 가슴을 벽 쪽으로 밀어주며 10~15초 정도 유지한다.

주의사항 : 위의 스트레칭 동작은 어깨, 등, 가슴 부위를 스트레칭하는 동작으로 언제 어디서나 쉽게 할 수 있는 동작이다. 이 동작에서 가장 중요한 것은 벽을 지지하는 손목과 손가락이 필히 세워져 있어야 한다는 점이다. 손목과 손가락을 세우지 않을 시에는 등과 가슴 부위까지 제대로 스트레칭을 할 수가 없기 때문이다. 고개는 들어주고 가슴은 열어 허리를 곧게 펴야한다.