



장마철, 관절주위 근육을 튼튼하게 해주는 스트레칭

왜 비가 오기 전날이나 비 오는 날 그리고 장마철에는 관절 마디마디가 찌뿌드드한 증상들이 일어나는지 정확하게 보고되고 있지는 않지만, 전문가들은 저기압이 관절의 염증과 통증을 악화시키기 때문이라고 보고 있다. 흐린 날씨로 기압이 낮아지면 관절 내 압력은 상대적으로 올라가고 이 때문에 관절의 뼈끝을 싸서 연결하는 활액막에 분포된 신경이 자극을 받아 통증이 생기는 것이다.

글 정진호(e-좋은중앙병원 척추건강연구소 실장) 일러스트 이은주

관절 통증은 기온이 낮을수록, 습도가 높을수록, 기압이 낮을수록 악화되고, 야외활동이 제한되는 장마철에 냉방을 심하게 하는 경우 관절과 관절 주변의 인대나 근육이 경직되면서 관절통이 발생할 수 있기 때문에 장마철에는 집에서 할 수 있는 간단한 운동이나 스트레칭이 꼭 필요하다.

장마철에는 실내온도를 너무 낮추지 말고 26~28°C 정도로 유지하면서 관절을 부드럽게 해주는 스트레칭이나 관절주위의 근육을 튼튼하게 해주는 근력강화운동, 그리고 심폐지구력을 높이면서 관절에 무리가 가지 않는 가정용 사이클이나 수영 등의 유산소 운동이 적합하다. 뭉니 뭉니해도 내 몸을 튼튼하게 만드는 것이 최고의 정답이 아닐까?

이번에 할 스트레칭은 허리와 엉덩이 부위를 스트레칭하고 강화할 수 있는 동작이 되겠다. 🌈



▣ 엉덩이 및 허리스트레칭 1

1. 편안하게 앉아 두 다리를 뻗어 바른 자세로 앉는다.
2. 왼쪽 다리를 들어 오른쪽 다리 무릎 넘어 옆에 세운다.
3. 오른쪽 팔꿈치 부분이 왼쪽 무릎 바깥쪽을, 왼팔은 엉덩이 뒤쪽으로 바닥을 지지하며 쪽 뻗는다.
4. 오른쪽 팔꿈치로 왼쪽 무릎을 지긋이 밀어주며 허리를 반대쪽으로 틀어준다.
5. 엉덩이와 허리부위에 자극이 갈 수 있도록 10~15초 정도 실시한다.
6. 반대편도 같은 방법으로 실시한다.

주의 사항

이 동작은 오른쪽 팔꿈치와 왼쪽 팔의 역할이 중요한데, 두 팔의 역할로 강도를 조절할 수 있기 때문이다. 왼쪽 무릎을 지지하며 밀어주는 오른쪽 팔꿈치 동작이 정확해야 엉덩이의 자극을 느낄 수 있으며, 점점 회전하려할 때 좀 더 허리에 자극을 주기 때문에 바닥을 짚고 있는 왼쪽 팔은 굽혀져서는 안 된다.



▣ 엉덩이 및 허리스트레칭 2

1. 무릎을 꿇어 바닥에 앉는다.
2. 상체를 앞으로 숙여 최대한 손을 앞쪽으로 뻗는다.
3. 머리는 바닥을 향해 숙이고 엉덩이는 발뒤꿈치에서 떨어지지 않도록 한다.
4. 등과 허리부위가 당기는 것을 느끼며 10~15초 정도 실시한다.

주의 사항

이 동작을 시행 할 때에는 무릎이 벌어지면 안 되고, 엉덩이는 최대한 아래쪽으로 내려 발뒤꿈치에 붙여주는 것이 중요하다. 또한 바닥에 지지한 손은 최대한 앞쪽으로 뻗려고 노력해야 긴장감 있는 자극을 받을 수 있다.



▣ 허리강화 운동

1. 먼저 매트나 이불을 깔고 뒤꿈치와 무릎을 붙여 엎드린 다음 이마를 바닥에 붙인다.
2. 천천히 두 팔과 두 다리를 들어주며 척추기립근(척추의 양옆을 따라 길게 뻗은 강한 근육)의 수축을 느낀다.
3. 이 동작을 4~5초 정도 유지하며 10회 정도 반복한다.

주의 사항

이 동작을 시행 할 때에는 시선은 손끝을 바라보아야 하고, 두 다리 또한 벌어지지 않도록 노력해야 한다. 상체와 하체를 들었을 때 허리에 빠근함이 느껴질 정도의 강도로 반복한다.