

# 봄철 산행 전 꼭 알아두어야 할 스트레칭

봄의 기운이 완연하고 황사마저 잠시 주춤하면 건강을 위해 운동을 시작하려는 사람이 많아진다. 특히 4~5월에는 여기저기에서 걷기대회, 마라톤대회 등 각종 운동관련 대회가 많이 열리고, 가족이나 직원들끼리 산행을 계획하기도 한다. 그런데 평상시 체력관리를 하지 않고 주변에서 각종 대회에 참가한다고 아무런 준비 없이 따라 출전하여 심각한 부상을 입고, 고생하는 이들이 많다.

글 정진호(서울중앙병원 척추건강연구소 실장) 일러스트 이은주



특히 나이가 들어서 시작한 마라톤 같은 고강도 운동은 심각한 퇴행성관절염 등을 일으키고, 테니스나 골프로 인한 테니스엘보 및 어깨통증과 허리부상으로 병원을 찾게 되기도 한다. 또 누구나 쉽게 마음만 먹으면 할 수 있다고 생각하여 등산을 접하게 되는데 봄철 산행을 한 뒤 발목이나 허리 이상으로 고생하는 이들도 많다. 이처럼 건강을 위해 운동을 시작하고 있으나, 잘못된 상식이나 방법 등으로 인하여 오히려 몸을 망쳐버리는 결과를 초래하게 된다. 봄철 운동은 계획을 세워 신체적으로나 정신적으로 긍정적인 효과를 얻어야 한다. 너무 과격하거나 흥미를 느끼지 못하는 운동은 그 효과가 떨어지고 쉽게 지쳐버리게 되어 바람직하지 않다. 따라서 자신의 생활리듬을 너무 망가트리지는 범위 내에서 쉽게 꾸준히 할 수 있고, 재미있게 할 수 있는 종목을 선택하여 실시하는 것이 좋다. 또한 모든 운동은 전문의와 전문운동지도자에 지침을 받고 실시하는 것이 좋다.

봄에 가장 쉽게 주변에서 할 수 있는 운동이 바로 등산이다. 등산은 대표적인 유산소 운동으로 봄철 심신의 건강을 지키는데 더할 나위 없이 좋다. 그러나 초보자, 불규칙하게 주말에만 무리해서 등산을 하는 사람은 부상의 위험이 크다. 특히 운동량이 부족한 중년 이후의 나이에는 신체의 유연성 결여로 근 골격 손상을 입는 경우가 많고, 골절과 관절연골이 손상되기 쉽기 때문에 봄철 산행 전 실시하면 도움이 되는 스트레칭을 배워두는 것이 좋다. 🌈

**Tip**

**발목스트레칭**



1. 먼저 계단과 같은 층이 있는 곳에 두발을 모아 선다.
2. 두발의 끝을 계단과 같은 층의 끝 쪽으로 가져간다.
3. 두발을 모아 발끝의 힘으로 발뒤꿈치를 들어 4~5초 정도 유지한다.
4. 다음은 두발을 발끝으로 지지하고 발뒤꿈치 부위를 아래쪽으로 최대한 내려 체중을 실어 10초간 유지한다.

**주의사항** 위의 동작은 발목관절과 아킬레스건, 종아리 쪽의 근육을 강화하고 스트레칭 하는 방법으로 처음부터 너무 무리하지 말고 천천히 10회 정도 반복하는 게 효과적이다. 스트레칭 시 체중을 실어 종아리가 최대한 당기는 것을 느끼면서 실시한다.

**Tip**

**다리스트레칭**



1. 먼저 두발을 어깨너비 보다 조금 넓게 벌려 선다.
2. 허리를 굽혀 손으로 한쪽 발목을 잡아준다.
3. 몸의 체중을 잡아준 발목 쪽으로 실어주며 7~10초 유지한다.
4. 반대편도 같은 방법으로 실시한다.

**주의사항** 이 동작은 다리 뒤쪽근육 스트레칭 하는 방법으로 스트레칭 시 몸의 체중이 잡은 발목 쪽으로 확실히 이동되어야만 정확한 부위의 스트레칭이 된다. 허리를 굽히는 것이 힘든 사람은 처음부터 발목을 잡으려 하지 말고 무릎을 잡고 시작하여 서서히 손의 위치를 좀 더 아래쪽으로 내려갈 수 있도록 한다.