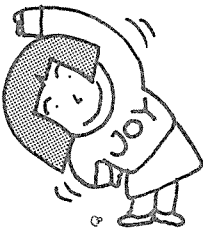


## 스트레칭 체조

김 윤 규



현대인들 중 다수가 운동부족증을 호소하고 있다. 운동부족증은 하나의 증세가 아니라 복합적인 요소들이 작용하여 복합적인 증상들을 유발시키고 있다.

예를 들면 스트레스과다로 인한 두통, 불안 등과 운동부족으로 인한 체력저하에서 비롯되는 무기력증 등 육체적인 것에서부터 정신적인 것까지 포함된다. 뿐만 아니라 질병에 대한 면역력과 환경에 대한 적응력, 여가 시간에 대한 효용력, 근로 시간에 대한 생산력 등 우리들의 삶의 질적 문제와도 직결되고 있음을 알 수 있다.

속담에 “병든 부자보다 건강한 거지가 더 행복하다”는 말도 있듯이 현대인들에게 건강을 위한 운동은 다른 어떤 것보다 뒤질 수 없는 중요한 가치 임에 틀림없다.

그런데 많은 사람들이 노동과 운동의 차이를 이해하지 못하고 마치 노동이 운동을 대신 할 수 있는 것으로 착각하고 있다. 이 점은 국민건강을 위해서 하루속히 바로잡아 주어야 할 중요한 과제이다. 운동과 노동의 차이는 다같이 몸을 쓴다는 점에서는 비슷하게 보이겠지만 목적이 서로 판이하게 다르다.

노동은 어떠한 경제적 생산가치를 창출하기 위한 몸놀림이기 때문에 하루종일 같은 작업, 같은 행위를 반복하게 됨으로서 신체의 일부분만 혹사시키는 반면에 사용



스트레칭체조는 자세를 바르게 교정시켜주고 몸을 부드럽게 하며 컨디션 증진과 피로회복 등의 효과를 얻을 수 있다.

하지 않는 부위는 무기력하게 만든다.

그러나 건강을 위한 운동은 지나치게 피로하거나 멎쳐서 경직된 부위는 부드럽게 풀어주고 반대로 운동이 부족한 부위는 운동으로 보강시켜 신체의 전반적인 조화와 향상을 꾀하게 되는 것이다.

다시 말하면 노동은 신체를 수단으로 하지만, 운동은 신체를 목적으로 한다는 것이다. 그러므로 정신위주의 노동자는 말할 것도 없고, 육체 위주의 노동자라 하더라도 반드시 운동이 필요하며 오히려 이들에게 있어서 운동은 피로를 적극적으로 개선시켜주는 휴식수단이 될 수가 있다.

이번 호에는 가정이나 직장에서 몸이 빠르거나 무거운 때 컨디션증진과 피로 개선은 물론 자세를 바르게 교정시켜 주는 스트레칭 체조를 소개 드리고자 한다.

스트레칭(Stretching)이란 펴주다, 늘려주다 등의 뜻을 지닌 스트레치의 진행형으로 지속적으로 펴주거나 늘려주는 것을 의미한다.

따라서 스트레칭체조는 흔들거나 반동을 주는 등의 다이내믹한 일반 체조들과는 달리, 일정한 시간동안 관절과 근육을 지속적으로 펴주거나 늘려주기 때문에 실제적으로는 지속적인 신장이 유지되고 있다 하더라도 눈으로 보기에는 마치 동작이 정적으로 멈춰있는 것같이 보이기 쉽다. 그래서 스트레칭체조는 정적인 스트레칭(Static Stretching)만으로 제한하여 규정하고 있다.

스트레칭 체조는 자세를 바르게 교정시켜 주고 몸을 부드럽게 하며 컨디션 증진과 피로회복등의 많은 효과를 얻을 수가 있는데 구체적인 효과를 알아보면 1) 근육의 긴장을 해소시켜 주고 탄력을 높이며 활동을 부드럽고 편안하게 해준다. 2) 자세교정과 컨디션을 증진시킨다. 3) 관절의 가동영역을 확대시켜 유연성을 높인다. 4) 운동 상해를 예방한다 5) 혈액순환과 신진대사를 촉진시킨다 6) 피로회복과 스트레스를 해소시킨다 7) 스트레칭체조 경험을

건강을 위한 운동은  
지나치게 피로하거나 멍쳐서 경직된 부위는 부드럽게  
풀어주고 반대로 운동이 부족한  
부위는 운동으로 보강시켜 신체의 전반적인  
조화와 향상을 꾀한다.

통해서 자기 자신의 체력정도에 대한 이해가 높아진다.

**스트레칭 체조의 실시요령**

1. 스트레칭을 위한 준비운동이 있어야 한다.

스트레칭체조가 준비운동과 정리운동에 적합한 운동이기는 하나 스트레칭 체조를 위해서도 관절을 가볍게 돌려주거나 몸을 가볍게 흔들거나 털어주는등, 가볍게 몸을 풀어주는 단계의 운동을 실시한 후 하는 것이 더욱 효과적이다.

예를들면 부드럽고 가벼운 체조나, 걷기나 달리기등의 운동으로 체온을 상승시켜준 후 실시하면 보다더 효과적이 된다.

2. 스트레칭체조에는 단계가 있다.

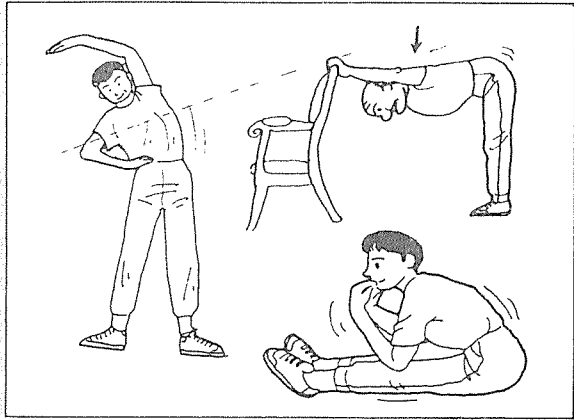
스트레칭 체조는 부위별 체조로서 운동

하고자 하는 부위를 집중적으로 늘려주거나 풀어 주어야 한다. 따라서 그때 그때 피로를 느끼는 부위나 스트레칭을 필요로 하는 부위에 한정하여 운동을 실시하므로서 효과 또한 대단히 높다. 그러나 지나치면 역효과도 발생할수 있으므로 원칙에 입각하여 안전하게 실시해야만 되는 것이다.

스트레칭시의 단계란, 사격시 격발 단계와도 같이 제1단계는 하고자 하는 운동의 자세를 취하는 것이고 제2단계는 예비 신장단계로서 동적인 스트레칭을 말한다. 다시 말하면 힘들이지 않고도 운동이 가능한 정도의 양적인 신장을 말한다.

제3단계는 발전 신장단계로서 질적인 신장단계이다. 실제적으로는 가장 강도높은 스트레칭이 지속되어지고 있지만 눈으로는 잘 나타나지 않는 정적인 스트레칭 단계이기도 하다. 따라서 이 단계에서 무리하게 되면 근육 파열등의 운동상해를 입을 수도 있다. 따라서 일반인들의 스트레

스트레칭체조는  
등작이  
부드럽고 조용하므로  
직장·학교·가정의  
생활체조로  
널리 보급되었으면  
좋겠다.



칭은 시원하고 기분좋은 정도에서 운동을  
끝마치는 것이 원칙이다.

### 3. 스트레칭체조에는 시간이 있다.

우리 인체는 크고 작은 600여개의 근육  
과 200여개의 관절이 있다. 따라서 무릎이  
나 대퇴과관절과 같이 근육과 관절이 큰  
부위는 스트레칭 시간이 길어져야 효과적  
이고 반대로 목이나 팔과 같이 약한 부위  
는 상대적으로 시간이 짧아도 된다.

스트레칭 체조를 위한 부위별 스트레칭  
시간은 최단 15초에서 최장 60초이내로 정  
하고 있다. 그 이유는 스트레칭 시간이 부  
족하면 효과가 줄어들고 시간이 넘치면 오  
히려 피로가 발생할 수도 있고, 연구결과  
한편에 1분이상 지속한다 해도 더이상 효  
과는 없었다고 보고하고 있다.

그러나 일상생활속에서 틈틈이 하는 생  
활체조로서는 10초 이상만 지속해도 필요  
한 효과를 얻을수 있고, 대신 하루중 여러

차례 반복하면 더욱 효과적이다.

### 4. 스트레칭체조와 호흡

어떤 운동을 할 때 호흡에 신경을 쓰다  
보면 오히려 긴장되어 호흡이 순조롭지 못  
하게 되고, 또한 호흡 그 자체로 인하여 긴  
장이 고조될 수도 있다. 스트레칭시의 호  
흡은 평상시와 같이 편안하고 자연스러워  
야 한다.

이렇게 자연스럽게 부드러운 호흡은 긴  
장을 해소시켜 스트레칭의 효과를 보다 높  
여준다. 단 체조가 끝나고 다음 체조를 시  
작하기 전 사이사이 마다 크게 심호흡을  
1~3회씩 실시해 주는 것은 좋다.

스트레칭 체조는 동작이 부드럽고 조용  
하기 때문에 옆사람에게 까지도 영향을 주  
지 않는다. 따라서 직장이나, 학교나 가정  
의 생활체조로서 널리 보급되어 많은 사람  
들의 건강에 보탬이 되었으면 좋겠다. **72**

〈필자=한국사회체육센터 생활체육국장〉