근력과 근지구력 발달을 위한 운동프로그램

유연성 발달을 위한 운동프로그램

자 료 · 국민생활체육협의회 '국민 체력향상 프로그램'

1. 유연성에 대한 이해

1) 유연성의 의미

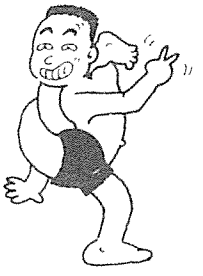
유연성은 관절의 가동범위로 정의되는데 이는 관절을 중심으로 움직일 수 있는 범위를 의미한다. 관절은 뼈와 뼈가 인대나 건으로 연결된 부분을 말하는데 이 부분의 움직임 범위가 곧 유연성이다.

유연성이 좋은 사람이란 관절의 움직임을 크게 할 수 있는 능력을 가진 사람이다. 유연성이 좋으면 신체의 움직임이 자유롭고 같은 노력으로 근육이 보다 쉽게 움직이기 때문에 신체 움직임의 효율성이 높다.

따라서 우연성이 나쁜 사람은 유연성이 좋은 사람보다 신체의 움직임이 뻣뻣하고 원활하지 못하며 움직임의 범위도 작기 때문에 일상업무를 효율적으로 수행할 수가 없다.

2) 유연성의 중요성

유연성은 발달과정상 6세부터 향상되다가 청소년기의 시작인 12세 경부터는 점차적으로 저하되는 추세이기



때문에 청소년기의 유연성은 중요한 의미를 지닌다고 할 수 있다.

○ 유연성이 부족하면 일상생활 속의 여러 가지 신체적 활동을 효율적으로 수행할 수가 없다. 즉, 유연성이 나쁘면 신체활동의 범위가 제한되어 같은 일을 할 때에도 더 많은 노력이 필요하게 된다.

○ 유연성이 좋으면 신체활동 시 발생할 수 있는 상해의 위험이 줄어든다.

유연성이 나쁜 사람은 근육이나 관절이 그다지 격렬하지 않은 움직임에도 부담을 느끼게 되며, 또한 움직임의 범위가 커지면 근육의 통증, 관절의 결체조직(건, 인대 등) 손상 등 상해가 발생할 우려가 크다.

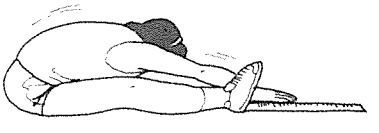
○ 유연성은 인체의 자세에도 중요한 영향을 미친다. 실제로 앞가슴 근육의 유연성이 부족하고 어깨근육의 지구력이 떨어지면 어깨가 밑으로 많이 처지게 된다.

○ 유연성이 좋으면 운동기능이 향상된다. 각종 스포츠나 운동경기에서 뛰어나려면 유연성이 필수적이다. 예를 들면 수영을 할 경우에는 어깨와 발목의 유연성이 좋아야 동작의 범위가 크고 원활하게 된다.

2. 유연성의 자기진단

1) 측정항목

유연성을 측정하는 방법은 크게 각도법과 거리법으로 구분된다. 각도법은 관절이 움직인 각도를 측정하여 유연성의 크기를 알아보는 방법이며, 거리법은 관절의 움직임에 의해 신체부위가 움직인 거리를 측정하여 유연성의 크기를 알아보는 방법이다.



앉아 윗몸 앞으로 굽히기에 의한 유연성 측정

일반 청소년에게는 측정이 간편한 거리법이 널리 이용되고 있는데, 거리법에는 윗몸 앞으로 굽히기와 엎드려 윗몸 들어올리기, 그리고 우리 나라 청소년 체력의 진단 방법으로 권장되고 있는 앉아 윗몸 앞으로 굽히기 등의 방법이 있다.

2) 측정방법

○ 앉아 윗몸 앞으로 굽히기

가. 무릎을 펴고 발을 어깨넓이로 벌려서 반듯이 앉는다.

나. 양손을 앞으로 쭉 펴고 서서히 몸을 앞으로 굽힌다.

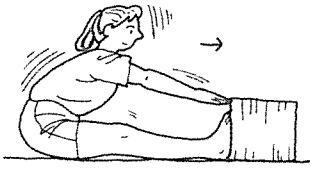
다. 무릎을 굽히거나 반동을 주지 않도록 한다.

라. 양손을 최대로 뻗어 정지된 지점과 발까지의 거리를 ㎝단위로 측정한다.

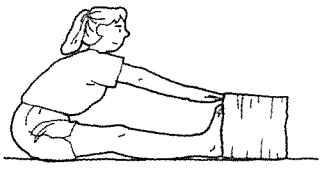
3) 평가

다음 표는 앉아 윗몸 앞으로 굽히기에 대한 연령별 평가표이다.

1등급~5등급으로 구분되어 있으며 자신의 유연성 수준이 몇 등급에 속하는지를 알아볼 수 있다.



동적 스트레칭



정적 스트레칭

3. 운동프로그램의 실제

유연성 향상은 평상시 관절이 움직이는 범위를 넘어 그 관절에 연결되어 있는 근육, 건, 인대 등을 충분히 신전 시킴으로서만 가능하다. 유연성 향상 운동에는 스트레칭, 맨손체조, 요가 등이 있으나 스트레칭 운동이 유연성 향상에 가장 큰 효과를 가져올 수 있으며, 일반인들이 장소에 구애받지 않고 손쉽게 참여할 수 있는 운동이다.

스트레칭 운동의 유형은 크게 동적 스트레칭과 정적 스트레칭의 두 가지로 나눌 수 있다. 동적 스트레칭은 앞뒤로 숙이기, 율동적 동작 등에서 나타나는 동적인 운동 유형이며, 정적 스트레칭은 일정한 자세를 유지하는 운동으로써 그 동작을 약간 반복하든지 혹은 거의 반복하지 않는 경우가 대부분이다.

1) 운동강도

근육과 관절을 최대로 신전 시키는 것이 중요하다. 운동강도가 약간의 불편한 느낌이나 고통을 주는 정도는 문제되지 않으나 지나치게 고통스러울 정도가 되어서는 안 된다.

2) 운동시간

한 동작의 스트레칭 시간은 6초~12초, 한 동작의 반복 횟수는 5회~15회 정도가 적합하다. 그러나 최상의 방법은 '스스로의 실험', 다시 말해 자기 자신에게 어느 정도가 가장 적절한 가를 스스로 찾아내는 것이다.

3) 운동빈도

유연성을 향상시키기 위해서는 하루에 최소한 두 번 정도는 스트레칭 운동을 실천해야 한다. 하루 중 가장 적절한 운동시간대는 아침에 잠에서 깨어난 직후와 일과를 끝낸 오후 시간이나 초저녁이다.

〈표〉 윗몸 앞으로 굽히기에 대한 유연성 평가표

(단위 : ㎝)

구분	연령 / 등급	13	14	15	16	17	18	19
남	매우우수	16.6이상	19.5이상	21.1이상	22.6이상	24.4이상	25.2이상	24.5이상
	우 수	13.1-16.5	14.3-19.4	16.3-21.0	18.6-22.5	19.3-24.3	20.6-25.2	19.6-24.4
	보 통	8.1-13.0	9.6-14.2	11.2-16.2	13.1-18.5	14.1-19.2	14.9-20.5	14.0-19.5
	열 등	3.6-8.0	5.2-9.5	5.1-11.1	8.1-13.0	8.0-14.0	9.6-14.8	8.6-13.9
	매우열등	3.5이하	5.1이하	5.0이하	8.0이하	7.9이하	9.5이하	8.4이하
여	매우우수	21.1이상	21.5이상	22.7이상	23.4이상	24.1이상	24.4이상	23.8이상
	우 수	16.1-21.0	17.1-21.4	18.2-22.6	19.0-23.3	20.2-24.0	20.3-24.3	19.5-23.7
	보 통	11.7-16.0	12.7-17.0	13.5-18.1	14.4-18.9	14.7-20.1	15.3-20.2	14.1-19.4
	열 등	7.1-11.5	7.9-12.6	8.6-13.4	8.4-14.2	9.7-14.6	9.8-15.2	8.5-14.0
	매우열등	7.0이하	7.8이하	8.5이하	8.3이하	9.6이하	8.7이하	8.4이하

* 자료 : 국민 건강·체력 연구 실태조사(체육부, 1989)