

스트레칭



우리들의 몸은 연령과 함께 쇠약해져 갑니다. 특히 40대, 50대가 되면 자신이 생각하고 있는 이상으로 몸이 쇠약해 있습니다.

유감스럽게도 연령에 의한 체력 저하는 피할 수 없겠지만, 운동부족으로 인한 체력 저하는 적절한 운동으로 예방할 수가 있습니다. 그러나 날마다 운동을 하고 있지 않던 사람이 갑자기 운동을 하기 시작하면 생각지 않았던 부상이나 사고를 일으킬 우려가 있기 때문에 적절한 운동방식, 강도, 빈도, 실시시간에 주의해서 하는 것이 중요합니다.

본 원고에서는 운동을 통한 건강관리에 있어서 부상이나 질병으로 이어지지 않도록 하기 위한 유의점을 구체적인 스포츠를 예로 들면서 해설하였습니다. (편집실)

스트레칭은 스포츠 현장에서는 장해 예방과 유연성 향상을 위해서 준비운동이나 정리운동으로서 행해진다. 또 직장에서는 요통예방이나 피로 회복 등을 위해서 직장체조의 하나로서 실시되기도 한다.

본래 스트레칭이란 신체의 근육이나 힘줄을 “펴주는” 것을 말한다. 펴는 방법으로는 크게 두 가지가 있으며 종래부터의 유연체조와 같이 탄력을 주어 신체의 근육을 팍팍 조여 펴는 방법과 힘을 주지 않고 신체의 근육을 서서히 지긋이 펴주는 방법이 있다.

현재 스트레칭이라고 하여 일반적으로 하고 있는 것은 후자의 서서히 근육을 늘려주는 방법이다.

탄력을 붙여 급격하게 근육을 펴게 되면 근섬유 등이 아프거나 또 본능적으로 자기자신을 보호하고자 하는 신전반사(伸展反射)가 일어나 근육을 펴고 있음에도 불구하고 반대로 급속하게 근육 수축현상이 일어나 효과적이지 못하다. 천천히 늘려주는 방법은 이러한 현상이 일어나지 않기 때문에 안전하며 신체에도 무리가 없는 방법이라고 할 수 있다.

근육에는 점성이 있어 천천히 늘려줌에 따라서 운동이나 스트레스 등에 의해 굳어진 근육을 유연하게 하며, 본래의 근육 길이로 되돌리는 효과가 있다. 그리고 근육의 유연성을 높여, 결과적으로는 신체적인 효과는 물론, 심리적으로도 긴장이 풀어지는 이완 상태로 되는 등의 효과를 기대할 수 있다.

Point 효과적인 스트레칭 방법

- ① 탄력이나 반동을 붙이거나, 통증이 느껴질 정도로 무리하게 펴지 않는다.
- ② 자신의 신체의 움직이는 범위에서 천천히 펴주며, 동료와의 경쟁을 하지 않는다.
- ③ 동작은 천천히 하고 근육이 늘어난 자세를 10~30초 정도 유지한다.
- ④ 호흡은 멈추지 않고 서서히 들이마시거나 내뿜는다.
- ⑤ 늘어나는 근육이 부드러워져가는 변화를 느껴본다.
- ⑥ 안정된 편안한 자세에서 가능한 긴장을 풀기분(얼굴도 웃는 얼굴로)으로 유유히 기분 좋게

실시한다.

Point+ 마무리

스트레칭은 '적당히 좋은 긴장이 느껴지는 정도로 근육이나 힘줄을 늘려주는 일을 계속하는

것'이 가장 중요하다. 강하지 않고 약하지도 않게 가감을 해가면서 기분 좋게 근육을 펴보자.

걸음으로는 그다지 펴지지 않은 것 같아도 본인이 기분 좋게 잘 펴진 듯하게 느껴지면 그것으로 충분하다. 언제라도, 어디서나 단시간에 할 수 있으므로 가볍게 해 보는 것이 어떨까? ■

선체로 하는 스트레칭

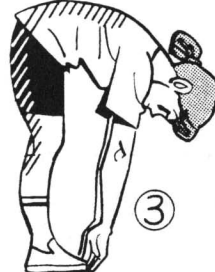
뒤로 손목을 잡고 어깨가 올라가지 않도록 한다.



가능한 신체를 비틀지 않는다.



상체의 무게를 잘 이용한다. 되돌릴 때는 무릎을 조금 구부린다.



뒷다리의 무릎은 편 상태에서 뒤꿈치가 들리지 않을 정도로 앞다리의 무릎을 구부린다.



앞다리의 무릎은 직각으로 하고 가능한 한 넓게 벌린다.



앉아서 또는 누운 자세로 하는 스트레칭



편 다리의 무릎이 구부러지지 않도록 한다. 가능한 허리부터 늘린다.

등이 굽지 않도록 상체를 가능한 똑바로 유지한다.



편 다리의 무릎이 굽지 않을 정도로 무릎을 끌어 당긴다.



신체와 나란하게 무릎을 굽히고 엉덩이 옆에서 발끝을 뒤로 향하게 한다.



굽힌 다리 반대쪽으로 얼굴을 향하게 하고 어깨가 뜨지 않도록 한다.

