

# 물놀이 안전을 위한 스트레칭



국민대학교 박사과정 운동처방전공 김수연

## 'key point'

물이 너무 차도 쥐가 잘 오므로 갑자기 물속에 뛰어드는 것은 금물.

종아리나 허벅지에 쥐가 나면 다리를 똑바로 편 상태로 발을 머리 쪽으로 굽혀 스트레칭을 해주면 금방 좋아진다. 스트레칭을 통해 쥐가 멈추고 나면 물이나 이온음료를 충분히 마시면서 휴식을 취하는 것 또한 매우 바람직하다.

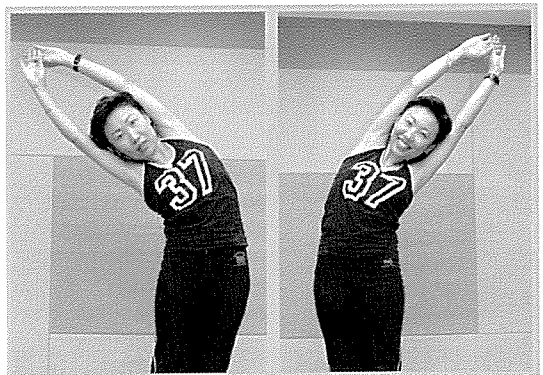
물이 있는 곳은 어느 장소든지 익사사고의 위험이 도사리고 있다. 통계에 의하면 하천, 강변, 우물, 저수지, 하수도 구덩이, 심지어 잠깐 고인 물에서도 익사사고가 발생한다고 한다. 이러한 익사사고는 대부분 수영 미숙이나 안전규칙 무시에서 비롯되고 있다는 점에서 개인의 책임이 크다 하겠다. 따라서 물놀이 전에는 반드시 안전수칙을 숙지해 두어야 할 뿐 아니라 유사시에 도움을 요청할 수 있는 지를 반드시 확인해 두어야 할 것이다.

수영을 하기 전에는 팔과 다리의 경련을 방지하기 위해 가벼운 스트레칭이나 땀띠기 등 준비운동을 해야 한다. 또한 물에 들어갈 때에는 심장에서 먼 부분부터(다리, 팔, 얼굴, 가슴 순서로) 몸을 물에 적셔 주는 것이 좋다. 단, 식후나 몸이 과열되었을 때, 피곤할 때, 음주 후에는 절

대 수영해서는 안 된다. 만약 강이나 바다에서 수영을 하게 된다면 물의 깊이를 사전에 가늠해 두어야 하며 다리의 기둥, 말뚝 근처를 피하도록 한다. 기둥이나 말뚝은 물의 흐름을 바꿔 소용돌이를 만들기 때문에 잘못하다가 매우 치명적인 위급 상황에 처할 수 있기 때문이다.

## 물놀이 안전을 위한 스트레칭

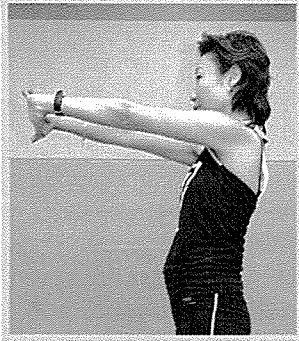
### ▼ 옆구리 운동 1, 2



1. 양손을 깍지 끼고 위로 쪽 뻗는다.
2. 팔이 구부러지지 않도록 해야 한다.
3. 천천히 한쪽으로 최대한 숙인 후 다시 반대쪽으로 숙이는 동작을 10번 정도 반복한다.

Point: 하체는 움직이지 말아야 한다.

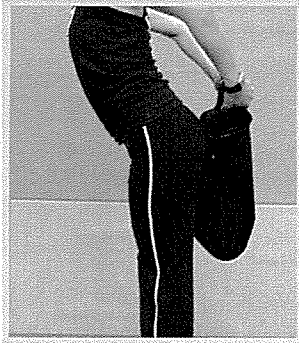




### ◀ 팔 스트레칭

1. 손을 깍지 끼고 앞으로 뻗는다.
2. 등이 동그랗게 되도록 한다.
3. 상체는 숙이지 않는다.

Point: 등을 동그랗게 만들어야 한다.



### ◀ 다리 뒤로 당기기

1. 두 손을 등 뒤로 돌려 발목을 잡는다.
2. 발을 당겨 발바닥을 몸에 붙인다.
3. 대퇴부가 당기는 느낌이 들어야 한다.

Point: 중심이 흔들리지 않도록 하고 상체도 숙이면 안 된다.

## ★ 여름철 물놀이 활동 시 지켜야 할 안전수칙 ★

- ① 수영을 하기 전에는 손, 발 경련과 심장마비 등을 예방하기 위해 반드시 준비운동을 한다.
- ② 물에 들어가기 전 심장에서 먼 부분부터(다리, 팔, 얼굴, 가슴 등의 순서로)물을 적신 후 들어간다.
- ③ 수영 도중 몸에 소름이 돋으면, 몸을 따뜻하게 감싸고 휴식을 취한다.
- ④ 물의 깊이는 일정하지 않기 때문에 갑자기 깊어지는 곳은 특히 위험하다.
- ⑤ 구조 경험이 없는 사람은 안전구조원이 도착하기 전에 무모한 구조를 삼가야 한다.
- ⑥ 물에 빠진 사람을 발견하면 주위에 소리쳐 알린다.
- ⑦ 수영에 자신이 있더라도 될 수 있으면 주위 물건(장대, 튜브, 스티로폼 등)을 이용하여 구조한다.
- ⑧ 몸이 배가 고플때나 식사 후에는 수영을 하지 않는다.
- ⑨ 자신의 수영능력을 과신하여 무리한 행동을 하지 않는 것이 좋다.
- ⑩ 장시간 수영하지 않는 것이 좋으며, 호수나 강에서 혼자 수영하지 않는다. ㉞

※ 위와 관련된 자료는 [cyworld.com/whiteross](http://cyworld.com/whiteross)에 있으니 참고하시기 바라며, 운동처방 관련하여 상담을 원하시는 분은 위 사이트 게시판을 이용하시기 바랍니다.